

Menghadapi Penderitaan dengan Kebijakan dalam Ajaran Buddhis

Yanti¹ Putriana² Partono³

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
Smaratungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3}

Email: yantismarts02@gmail.com¹ mittaputriana@gmail.com²
partono.nyanasuryanadi@sekha.kemenag.go.id³

Abstrak

Penderitaan (dukkha) yang mendasar dalam ajaran Buddha yang mencakup semua bentuk ketidakpuasan dan kesulitan dalam hidup manusia. Dalam ajaran Buddha, penderitaan bukan hanya dilihat sebagai hal yang harus dihindari, tetapi juga sebagai jalan pembelajaran yang dapat membawa individu menuju kebebasan dan pencerahan. Ajaran Buddha mengajarkan bahwa kebijaksanaan (prajña) adalah kunci untuk mengatasi penderitaan dengan memahami hakikat ketidakkekalan, penderitaan itu sendiri dan ketidakadaan diri. Penelitian ini membahas bagaimana ajaran Buddha mengarahkan umatnya untuk menghadapi penderitaan dengan kebijaksanaan, serta bagaimana penerapan ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari dapat mengurangi penderitaan dan membawa kedamaian batin yang datanya dari jurnal yang terkait pada tahun 2019 ke 2024. Metode yang digunakan dalam penelitian ini Metode Systematic Literature revive (SRL). metode SRL di gunakan untuk SRL ini bertujuan untuk menggali secara lebih mendalam konsep-konsep utama dalam ajaran Buddha yang berkaitan dengan penderitaan dan bagaimana kebijaksanaan dapat digunakan untuk menghadapinya. Penderitaan (dukkha) merupakan salah satu topik utama dalam ajaran Buddha, dan berbagai literatur menunjukkan bahwa penderitaan berasal dari ketidakpahaman terhadap sifat dasar kehidupan dan keterikatan pada hal-hal duniawi.

Kata Kunci: Penderitaan, Kebijakan

Abstract

Suffering (dukkha) is fundamental in Buddhism that includes all forms of dissatisfaction and difficulties in human life. In Buddhism, suffering is not only seen as something to be avoided, but also as a path of learning that can lead the individual to freedom and enlightenment. Buddhism teaches that wisdom (prajña) is the key to overcoming suffering by understanding the nature of impermanence, suffering itself and non-self. This research discusses how Buddhism directs its people to face suffering with wisdom, as well as how the application of these teachings in daily life can reduce suffering and bring inner peace according to data from related journals from 2019 to 2024. The method used in this study is the Systematic Literature revive (SRL) method. The SRL method used for SRL aims to explore more deeply the main concepts of.

Keywords: Suffering, Wisdom



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Penderitaan adalah kenyataan yang tak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Baik itu berupa rasa sakit fisik, perasaan emosional yang negatif, atau bahkan ketidakpuasan terhadap keadaan hidup, penderitaan menjadi bagian integral dari pengalaman manusia. Dalam ajaran Buddha, penderitaan (dukkha) tidak hanya dipandang sebagai aspek yang harus dihindari, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran untuk mencapai pencerahan. Penderitaan, menurut Buddha, muncul karena ketidaktauan, keterikatan, dan keinginan yang tidak terkontrol. Melalui kebijaksanaan (prajña), ajaran Buddha mengajarkan bagaimana cara menghadapinya dengan bijak, tidak hanya untuk mengurangi dampak penderitaan, tetapi juga untuk mengubah penderitaan menjadi jalan menuju kebebasan dan kedamaian batin. Salah satu konsep utama dalam ajaran Buddha adalah Tiga Ciri Kehidupan ketidakkekalan (anicca),

penderitaan (dukkha), dan ketidakadaan diri (anatta). Penderitaan timbul karena kita sering kali terikat pada hal-hal yang sementara, mengharapkan stabilitas atau kebahagiaan yang kekal dalam dunia yang selalu berubah. Keterikatan ini menyebabkan kita merasa tidak puas ketika perubahan terjadi. (Harris, I. (2021).

Ajaran Buddha tentang penderitaan (dukkha) dan kebijaksanaan (prajña) memberikan panduan yang dalam tentang bagaimana seseorang dapat menghadapi penderitaan dalam kehidupan dengan cara yang penuh penerimaan dan kedamaian batin. Melalui pemahaman yang mendalam tentang sifat duniawi yang tidak tetap dan keterikatan yang sering kali menjadi penyebab penderitaan individu dapat mengembangkan kebijaksanaan untuk menghadapinya dengan penuh kesadaran. Penderitaan bukanlah hal yang perlu ditakuti, melainkan sebuah kesempatan untuk berkembang menuju kebebasan dan pencerahan. (Penderitaan (dukkha) adalah salah satu konsep fundamental dalam ajaran Buddhisme. Dalam ajaran ini, penderitaan bukan hanya dilihat sebagai aspek yang harus dihindari atau diatasi, melainkan sebagai bagian integral dari kehidupan yang dapat dipahami dan dihadapi dengan kebijaksanaan (prajña). Konsep ini tertuang dalam Empat Kebenaran Mulia (Cattāri Ariya Saccāni), yang pertama adalah kebenaran tentang penderitaan (dukkha). (Sarma, K. (2023). Buddha mengajarkan bahwa kebijaksanaan (prajña) adalah kunci untuk mengatasi penderitaan. Kebijaksanaan ini tidak sekadar pengetahuan intelektual, tetapi pemahaman langsung dan mendalam tentang sifat kehidupan, penderitaan, dan kebenaran tertinggi yang ada. Untuk mencapai kebijaksanaan, seseorang perlu memahami Empat Kebenaran Mulia yang pertama, yang merinci hakikat penderitaan dan penyebabnya.

Kebenaran Mulia (Cattāri Ariya Saccāni), Kebenaran tentang Penderitaan (Dukkha): Semua kehidupan dalam dunia samsara (kehidupan yang terlahir kembali) penuh dengan penderitaan, baik yang kasat mata maupun yang lebih dalam. Kebenaran tentang Penyebab Penderitaan (Samudaya): Penderitaan disebabkan oleh keinginan (tanha) dan keterikatan kita terhadap dunia yang sementara. Kebenaran tentang Penghentian Penderitaan (Nirodha): Penderitaan dapat dihentikan dengan menghapuskan keterikatan dan keinginan. Kebenaran tentang Jalan Menuju Penghentian Penderitaan (Magga): Jalan ini dikenal sebagai Jalan Mulia Berunsur Delapan, yang meliputi pandangan benar, niat benar, ucapan benar, tindakan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar. (Bodhi. (2024). Buddhisme menekankan cara menangani konflik dengan damai dan penuh kebijaksanaan. Pendekatan Buddhis dalam menghadapi konflik adalah dengan mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang situasi, mendengarkan dengan empati, dan menemukan solusi yang bermanfaat bagi semua pihak (M.I.123).

Buddhisme mengajarkan prinsip non-kekerasan dan pentingnya menghindari bahaya bagi semua makhluk hidup, mempromosikan cara hidup yang damai dan etis. Prinsip-prinsip moral Buddhis berfokus pada penolakan, tidak mementingkan diri sendiri, dan meringankan penderitaan manusia melalui upaya yang tulus dan hidup berbudi luhur. Hal ini selaras dengan apa yang disampaikan oleh Buddha terdapat keberanian untuk merasa malu terhadap tindakan negatif, baik itu dalam bentuk perbuatan fisik, kata-kata, maupun pemikiran. Malu ini mencakup rasa malu terhadap perolehan sifat-sifat atau kualitas yang tidak bermanfaat dan buruk. Fenomena ini dikenal sebagai kekuatan rasa malu (A.IV.3-4). Faktor prinsip-prinsip etika dalam agama Buddha, tidak melukai kehidupan dan larangan terlibat dalam perdagangan daging (Tilwaril, 2017).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dengan menggunakan pendekatan A systematic literature review (SRL). tujuan dari SRL adalah agar para peneliti melaporkan proses pencarian

yang sistematis, pemilihan, kriteria, inklusi dan eksklusi untuk ditinjau dan dapat menghindari kecenderungan dengan menyediakan jejak pengambilan keputusan yang sistematis untuk menyertakan studi dalam tinjauan (Neta.2023).

1. Partisipan. System Literature Review Dalam Penelitian Ini Dilakukan Dengan Melakukan Penghimpunan Jurnal-Jurnal Menghadapi Penderitaan Dengan Kebijakan Dalam Ajaran Buddhis Yang Dipublikasikan Mulai Tahun 2019 Hingga Tahun 2024.
2. Instrumen Penelitian. Intrumen Pengumpulan Data Yang Digunakan Pada Penelitian Ini Adalah Referensi Dari Berbagai Jurnal Dalam Rentang Waktu Dari 2019 Sampai 2024.
3. Prosedur Penelitian. Prosedur Penelitian Systematic Literature Review (Slr) Dilakukan Dengan Beberapa Tahapan, Yaitu Proses Pencarian, Penyaringan, Kriteria Inklusi Dan Eksklusi, Serta Manajemen Data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

No	Autor	Tahun	Judul/jurnal	Hasil Kajian
1	Methodius Darmuat	2019	Dari penderitaan menuju pencerahan	Jurnal ini membahas ajaran Buddha tentang penderitaan dan pencerahan. Ini menekankan pentingnya non-keterikatan dalam mengatasi penderitaan. Konsep Jalan Delapan diperkenalkan untuk pembebasan. jurnal ini menyoroti perlunya menghindari kondisi mental yang berbahaya. Tujuan pembahasan tentang penderitaan dalam agama Buddha adalah untuk membuat kita menyadari bahwa segala jenis penderitaan ada di dunia ini. Sekali mengetahui sifat penderitaan yang sebenarnya, kita akan dapat menemukan jalan untuk mengakhiri semua penderitaan tersebut.
2	Vinna	2024	Harmoni Batin: Integrasi Praktik Buddhisme dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis	Penelitian ini membahas tentang mengeksplorasi praktik Buddhis yang meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hubungan positif ditemukan antara praktik Buddhis dan kesehatan mental. Praktik termasuk perhatian penuh, kasih sayang, dan Jalan Mulia Delapan. Meditasi meningkatkan regulasi emosional dan mengurangi emosi negatif. Non-keterikatan terkait dengan kebahagiaan pribadi dan keseimbangan emosional. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk hasil praktisi non-Buddha penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis hubungan positif ditemukan antara praktik Buddhis dan kesehatan mental.
3	Syamsul	2022	The Relevance and Implementation of Metta Karuna in Buddhist Tzu Chi Charity Foundation	Jurnal ini membahas tentang menganalisis prinsip-prinsip Metta Karuna untuk kemanusiaan yang menerapkan konsep cinta dan kasih sayang Buddha secara universal. Metta mengajarkan cinta untuk semua makhluk, Karuna mengajarkan kasih sayang. Penelitian ini menggunakan metode. tujuan penelitian ini adalah untuk menyoroti penerapan universal ajaran Buddha.
4	Adhi	2024	mplementasi Nilai-Nilai Buddhis Dalam Pengembangan Kompetensi	Jurnal in membahas tentang mengeksplorasi nilai-nilai Buddhis dalam mengembangkan kompetensi 4C. Kompetensi 4C meliputi Berpikir Kritis, Kreativitas, Komunikasi, dan Kolaborasi. Prinsip-prinsip Buddha mendukung peningkatan keterampilan etika dan strategis. Tujuan Menginternalisasi nilai-nilai Buddhis menumbuhkan pemikiran kritis etis dan komunikasi hormat.
5	Seng Hansen	2020	Ajaran Buddhism	Jurnal ini mebahas tentang Buddhisme mengajarkan ketidakkekalan dan tidak adanya diri permanen. Jalan Delapan berfungsi sebagai pedoman kehidupan universal.

				Tindakan harus menghindari bahaya, penipuan, dan pelanggaran. Pemimpin harus memprioritaskan kepentingan publik daripada keuntungan pribadi. Kasih sayang dan tanpa kekerasan sangat penting dalam kepemimpinan. Tujuan dari jurnal ini adalah untuk mengetahui Kasih sayang dan tanpa kekerasan sangat penting dalam kehidupan manusia.
--	--	--	--	--

Pembahasan

Penderitaan (dukkha) merupakan salah satu pokok ajaran yang mendalam. Menurut Buddha, kehidupan ini tidak terlepas dari penderitaan, baik itu penderitaan fisik maupun emosional. Namun, ajaran Buddha juga memberikan jalan untuk menghadapi dan mengurangi penderitaan tersebut dengan bijaksana. Prinsip-prinsip penting dalam ajaran Buddha untuk menghadapi penderitaan yaitu dengan Mengenal Empat Kebenaran Mulia (Cattāri Ariyasaccāni). Buddha mengajarkan Empat Kebenaran Mulia yang menjadi dasar dalam menghadapi penderitaan: 1. Kebenaran Mulia tentang Penderitaan (Dukkha): Penderitaan adalah bagian dari kehidupan. Semua makhluk mengalami perasaan tidak puas, kehilangan, dan ketidakstabilan. 2. Kebenaran Mulia tentang Sebab Penderitaan (Samudaya): Penderitaan muncul karena keinginan dan keterikatan (tanha). Keinginan yang tak terpuaskan dan ketergantungan pada hal-hal yang sementara menyebabkan penderitaan. 3. Kebenaran Mulia tentang Mengakhiri Penderitaan (Nirodha): Penderitaan dapat diakhiri dengan mengatasi keinginan dan keterikatan. 4. Kebenaran Mulia tentang Jalan Menuju Pengakhiran Penderitaan (Magga): Ada Jalan Mulia Berunsur Delapan (Ariya Atthangika Magga) yang mencakup pandangan benar, niat benar, ucapan benar, tindakan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar, yang jika diterapkan dengan bijaksana dapat membawa pada pembebasan dari penderitaan.

Mengembangkan Kesadaran dan Penerimaan (Mindfulness dan Sati) Buddha mengajarkan untuk mengembangkan kesadaran penuh (mindfulness) dalam menghadapi setiap perasaan, pikiran, atau kondisi yang terjadi. Penderitaan sering kali muncul karena kita tidak menyadari atau menolak kenyataan. Dengan mengembangkan perhatian penuh, kita dapat menerima penderitaan sebagai bagian dari kehidupan dan melihatnya tanpa keterikatan atau penolakan. Kesadaran ini membantu kita melihat bahwa penderitaan itu bersifat sementara dan tidak abadi. Melepaskan Keinginan dan Keterikatan Salah satu penyebab utama penderitaan adalah keinginan dan keterikatan pada sesuatu yang tidak permanen. Dalam ajaran Buddha, disarankan untuk melepaskan keterikatan pada hal-hal duniawi yang tidak dapat memberi kebahagiaan sejati. Dengan menerima kenyataan bahwa segala sesuatu dalam hidup ini bersifat sementara, kita dapat menghadapi penderitaan dengan lebih tenang dan bijaksana. Mengembangkan Welas Asih (Metta) Mengembangkan welas asih atau cinta kasih (metta) terhadap diri sendiri dan orang lain adalah cara untuk menghadapi penderitaan dengan lebih bijaksana. Ketika kita merasa menderita, kita sering kali terjebak dalam perasaan negatif. Dengan mengembangkan welas asih, kita dapat meredakan perasaan tersebut dan menghadapi penderitaan dengan hati yang lebih lapang. Buddha mengajarkan untuk berlatih cinta kasih tanpa syarat, tidak hanya kepada diri sendiri tetapi juga kepada orang lain, bahkan kepada mereka yang mungkin menyakiti kita. Berlatih Meditasi adalah cara yang sangat penting dalam ajaran Buddha untuk menghadapi penderitaan. Dengan meditasi, kita dapat mengembangkan kedamaian batin, ketenangan, dan pemahaman yang lebih dalam tentang sifat penderitaan. Melalui meditasi, kita belajar untuk mengamati pikiran dan perasaan kita tanpa terjebak dalam mereka. Ini membantu kita untuk melihat penderitaan dengan cara yang lebih objektif dan tidak terikat. Melihat Penderitaan sebagai Proses Pembelajaran Buddha mengajarkan bahwa penderitaan dapat menjadi alat untuk kebijaksanaan dan pembelajaran. Ketika kita

menghadapi kesulitan atau penderitaan, kita memiliki kesempatan untuk memahami diri kita sendiri dengan lebih baik, mengembangkan ketabahan, dan mencapai pencerahan. Dengan melihat penderitaan sebagai kesempatan untuk tumbuh, kita dapat menghadapinya dengan hati yang lebih terbuka dan lebih siap untuk belajar.

Mengambil Jarak dari Ego Penderitaan sering kali diperburuk oleh pandangan egoistik kita yang memperbesar rasa sakit pribadi. Buddha mengajarkan bahwa dengan mengurangi keterikatan pada "aku" dan "milikku", kita dapat mengurangi penderitaan yang berasal dari perasaan terpisah dan egois. Dengan melatih diri untuk melepaskan rasa memiliki dan pandangan terbatas, kita dapat menerima penderitaan dengan lebih lapang dada. Praktik Kesederhanaan dan Kebahagiaan Sederhana Buddha mengajarkan jalan tengah, yang berarti kita tidak jatuh pada ekstrem kebahagiaan material atau penderitaan yang berlebihan. Dengan menjalani hidup yang sederhana, kita mengurangi keinginan yang berlebihan dan lebih fokus pada kebahagiaan batin yang datang dari kedamaian dan penerimaan. Dengan demikian, menghadapi penderitaan menurut ajaran Buddha adalah tentang penerimaan yang penuh kesadaran, melepaskan keterikatan, dan berlatih dengan kebijaksanaan untuk memahami bahwa penderitaan adalah bagian dari kehidupan yang dapat dihadapi dengan cara yang bijaksana dan menuntun kita menuju kebebasan sejati. Realitas penderitaan membuat kebanyakan orang hanya berhenti pada sebuah pandangan statis tak terubahkan bahwa hidup hanyalah penderitaan. Mereka tidak melihat adanya harapan ketika mampu menghadapi derita. Padahal tujuan dari pengajarnya agama Buddha bukanlah seperti itu, tetapi bagaimana menghadapi penderitaan supaya sampai pada sebuah pencerahan Karena itulah sebenarnya menerima dan memahami penderitaan, hanya sebagai salah satu cara untuk mengakhiri derita untuk kemudian sampai pada tujuan akhir yang ingin dicapai oleh agama Buddha. Dengan demikian, penderitaan bukanlah sebuah akhir dari segalanya, tetapi hanyalah sebuah tealitas untuk dipahami dan diatasi atau ditkhlukan supaya sampai pada tujuan tertinggi yang ada dibalik realitas penderitaan itu. (Y.A. Mahabikshu Hsing Yun)

KESIMPULAN

Kajian ini bertujuan untuk mengetahui menanggapi penderitaan dengan kebijaksanaan menggunakan pendekatan Penyelidikan Systematic Literature Review (SLR) dijalankan untuk berbagai tujuan termasuk mengenal pasti, menilai dan menafsirkan semua penyelidikan yang ada dengan bidang topik fenomena yang menarik dengan penyelidikan yang berkaitan dengan apa yang dikaji. Systematic Literature Review yang dikaji terkait dengan penderitaan dan kebijaksanaan dalam ajaran Buddhis. penderitaan merupakan rasa yang tidaka nyaman atau merasakan sakit yang bersifat fisik atau mental. Kebijkasaan kemampuan untuk menggunakan akal budi, pengetahuan sebagai cara menjalani hidup yang damai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyono, B. (2016). Korelasi Pemecahan Masalah dan Indikator Berfikir Kritis. *Phenomenon: Jurnal Pendidikan MIPA*, 5(1), 15–24. <https://doi.org/10.21580/phen.2015.5.1.87>
- Bedjo. *Penderitaan Menurut Agama Buddha: Sebuah Tinjauan Kritis Dari Perspektif Kristen*, Veritas, 2006.
- Bodhi, Bhikkhu. *The Noble Eightfold Path: A Practice for Living in the World* (1994).
- Bodhi, Bhikkhu. *The Noble Eightfold Path: A Practice for Living in the World* (2024). Buddhist Publication Society.
- Buddhaghosa. *The Path of Purification (Visuddhimagga)*, diterjemahkan oleh Bhikkhu Ñāṇamoli (1999).
- D.I. (n.d.). *Dīgha Nikāya*. 2009. *The Long Discourses of the Buddha A Translation of the Dāgha*

- Dhammananda, Sri, *Kehidupan Tidak Pasti Namun Kematian Itu Pasti*. 2022
- Erfan, N. F. (2018). *Pengaruh Komunikasi Interpersonal Dan Smk Al Ikhwaniyah Tangerang Selatan*. Pustaka Komunikasi,
- Gunaratana, Bhante Henepola. *Mindfulness in Plain English* (1991).
- Harris, Ian. *Buddhism: A Very Short Introduction* (2021).
- Huston, James. *Buddhism for Beginners* (2003).
- Indah, Martin; Damayanti, M. I. (2013). *Penerapan Genius Learning Strategy Untuk Meningkatkan*
- Nhat Hanh, Thich. *The Heart of the Buddha's Teaching* (1998).
- Nikàya by Maurice Walshe. Team DhammaCitta Press.
- Sarma, Kashi. *An Introduction to Buddhist Philosophy* (2023)
- Thanisaro, *Hidup bukan hanya Penderitaan*, Yogyakarta, Vidyāsenā Production. 2011.
- Wallace, B. Alan. *The Buddhist Path to Awakening* (2001). Wisdom Publications.
- Yun, Hsing. *Karakteristik dan Esensi Agama Budha*”, Yayasan Penerbit Karaniya, 1994.