



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN
PUSAT PERBUKUAN



KEMENTERIAN AGAMA
REPUBLIK INDONESIA
2022

Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti

Katman

Tupari

2022

SMA/SMK KELAS XII

**Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia
Dilindungi Undang-Undang**

Disclaimer: : Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi serta Kementerian Agama. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Buku Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti untuk SMA/SMK Kelas XII

Penulis

Katman
Tupari

Penelaah

Sukiman
Hesti Sadtyadi

Penyelia/Penyelaras

Supriyatno
Caliadi
E. Oos M. Anwas
Paniran
Yanuar Adi Sutrasno
Futri Fuji Wijayanti

Illustrator

Cindyawan
Rintania Rosita Citra Dewi

Editor

Christina Tulalessy

Desainer

Wahyudiyanta
Frisna Yulinda Natasya

Penerbit

Pusat Perbukuan
Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan pertama, 2022
ISBN 978-602-244-497-8 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-244-568-5 (jilid 3)

Isi buku ini menggunakan huruf Linux Libertine - Philipp H. Poll, 12pt.
xii, 220hlm.: 17,6x25cm.

KATA PENGANTAR

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada Kurikulum Merdeka, dimana kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan/program pendidikan dalam mengembangkan potensi dan karakteristik yang dimiliki oleh peserta didik. Pemerintah dalam hal ini Pusat Perbukuan mendukung implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah dengan mengembangkan Buku Teks Utama.

Buku teks utama merupakan salah satu sumber belajar utama untuk digunakan pada satuan pendidikan. Adapun acuan penyusunan buku teks utama adalah Capaian Pembelajaran PAUD, SD, SMP, SMA, SDLB, SMPLB, dan SMALB pada Program Sekolah Penggerak yang ditetapkan melalui Keputusan Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Nomor 028/H/KU/2021 Tanggal 9 Juli 2021. Penyusunan Buku Teks Pelajaran Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti ini terselenggara atas kerja sama antara Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Nomor: 60/IX/PKS/2020) dengan Kementerian Agama (Nomor: 136 TAHUN 2020). Sajian buku dirancang dalam bentuk berbagai aktivitas pembelajaran untuk mencapai kompetensi dalam Capaian Pembelajaran tersebut. Buku ini digunakan pada satuan pendidikan pelaksana implementasi Kurikulum Merdeka.

Sebagai dokumen hidup, buku ini tentu dapat diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan serta perkembangan keilmuan dan teknologi. Oleh karena itu, saran dan masukan dari para guru, peserta didik, orang tua, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk pengembangan buku ini di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini, Pusat Perbukuan menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini, mulai dari penulis, penelaah, editor, ilustrator, desainer, dan kontributor terkait lainnya. Semoga buku ini dapat bermanfaat khususnya bagi peserta didik dan guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Juni 2022
Kepala Pusat,

Supriyatno
NIP 19680405 198812 1 001

KATA PENGANTAR

Rasa syukur senantiasa kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, *Tiratana*, Para Buddha dan Bodhisatva yang penuh cinta dan kasih sayang atas limpahan berkah nan terluhur, sehingga buku Mata Pelajaran Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti dapat diselesaikan dengan baik.

Buku mata pelajaran Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti ini disusun berdasarkan Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti yang terdiri atas tiga elemen yaitu Sejarah, Ritual, dan Etika. Selaras dengan nilai-nilai Pancasila dasar negara adalah menjadi Pelajar Pancasila yang berakhhlak mulia dan berkebhinnekaan global, melalui upaya memajukan dan melestarikan kebudayaan memperkuat moderasi beragama, dengan menyelami empat pengembangan holistik sebagai entitas Pendidikan Agama Buddha mencakup pengembangan fisik (*kāya-bhāvanā*), pengembangan moral dan sosial (*sīla-bhāvanā*), pengembangan mental (*citta-bhāvanā*), serta pengembangan pengetahuan dan kebijaksanaan (*paññā -bhāvanā*).

Kami mengucapkan terima kasih kepada para penyusun buku yang telah menyumbangkan waktu, tenaga dan pemikiran sehingga dapat tersusun buku mata pelajaran Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti ini. Semoga dengan buku ini dapat mendukung meningkatkan kompetensi lulusan semua satuan pendidikan sesuai dengan tuntutan zaman.

Jakarta, Juni 2021
Dirjen Bimas Buddha
Kementerian Agama Republik Indonesia

Caliadi

PRAKATA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan *Triratna*, penulis telah dapat menyelesaikan Buku Siswa edisi perdana yang berjudul “Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti” untuk Sekolah Menengah Atas (SMA) /Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kelas XII. Buku ini disusun berdasarkan kurikulum Capaian Pembelajaran Fase F yang mengaplikasikan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila.

Pembelajaran buku ini dikemas dengan berbasis aktivitas peserta didik yang menyenangkan dan memadukan pemahaman konsep untuk mengantarkan peserta didik menuju penguasaan kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Belajar tidak hanya untuk mengetahui dan mengingat (*pariyatti*), tetapi juga untuk melaksanakan (*patipatti*), dan mencapai hasil (*pativeeda*). “Belajar akan meningkatkan pengetahuan, pengetahuan akan meningkatkan kebijaksanaan, kebijaksanaan akan mengetahui tujuan, dan mengetahui tujuan akan membawa kebahagiaan.” (*Theragatha: 141*). “Seseorang banyak membaca kitab suci, tetapi tidak berbuat sesuai dengan ajaran, orang yang demikian itu sama seperti gembala yang menghitung sapi milik orang lain, ia tidak akan memperolah manfaat kehidupan suci.” (*Dh.19*).

Dari hasil pembelajaran di atas, peserta didik diharapkan memiliki karakter yang berlandaskan dengan nilai-nilai Ajaran Buddha yang terintegrasi dengan Profil Pelajar Pancasila. Salah satu ciri keberhasilannya adalah peserta didik mampu menyiapkan diri menjadi generasi muda dalam menghadapi tantangan dan Revolusi Industri 4.0. Sumber daya manusia yang unggul merupakan pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi secara global dan mampu berperlaku sesuai dengan nilai-nilai Pancasila

Jakarta, Juni 2021

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR KEPALA PUSAT PERBUKUAN	iii
KATA PENGANTAR DIRJEN BIMAS BUDDHA KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	xi
BAB I HARMONI DALAM KERAGAMAN AGAMA BUDDHA	1
A. Menghargai Keragaman Agama Buddha.....	3
B. Menghargai Keragaman Agama Buddha di Dunia.....	8
C. Sikap-sikap dalam Keberagaman Agama Buddha.....	13
D. Keteladanan Pendukung Agama Buddha	16
BAB II KERAGAMAN BUDAYA BUDDHIS.....	25
A. Makna Keragaman Budaya Buddhis.....	27
B. Unsur–Unsur Budaya Buddhis.....	32
C. Keragaman Budaya Buddhis sebagai Identitas Umat Buddha.....	34
D. Tokoh Pendukung Agama Buddha dalam Keragaman Budaya Buddhis	37
BAB III MENGATASI MASALAH DENGAN MEDITASI.....	47
A. Masalah dalam Kehidupan	49
B. Mengatasi Masalah dalam Pendekatan Buddhis	52
C. Dasar-Dasar Meditasi Ketenangan Batin.....	59
D. Manfaat Praktik Meditasi Ketenangan Batin.....	65
BAB IV MEDITASI HIDUP BERKESADARAN	73
A. Dasar-Dasar Meditasi Hidup Berkesadaran.....	75
B. Teknik Meditasi Hidup Berkesadaran	79
C. Praktik Meditasi Hidup Berkesadaran	85
D. Manfaat Meditasi Hidup Penuh Kesadaran.....	94

BAB V	EKONOMI SEIMBANG	101
A.	Masalah Ekonomi dalam Perspektif Buddhis	102
B.	Menangkal Masalah Ekonomi dengan Dharma	105
C.	Budaya Hidup Seimbang	109
BAB VI	MENJADI PELAJAR MODERAT	119
A.	Moderasi Beragama dalam Agama Buddha	120
B.	Menghindari Dua Praktik Ekstrem	124
C.	Moderasi Beragama di Lingkungan Sekolah.....	127
D.	Menjadi Pelajar yang Moderat	131
E.	Menjadi Pelajar Beragam, Berbangsa, dan Bernegara (3B)	134
BAB VII	MENJAGA KESEIMBANGAN MORAL.....	143
A.	Kualitas Moral Pelajar di Masa Kini	144
B.	Menjadi Pelajar Bermoral.....	150
C.	Menjaga Keseimbangan Intelektual dan Spiritual.....	155
D.	Refleksi Moral untuk Masa Depan	160
BAB VIII	MENJAGA KESEIMBANGAN SOSIAL.....	171
A.	Perspektif Buddhis tentang Permasalahan Sosial	173
B.	Solusi Mengatasi Permasalahan Sosial dalam Perspektif Buddhis	182
C.	Memaknai Permasalahan Sosial dengan Dharma	186
D.	Peran Umat Buddha Menjaga Keseimbangan Sosial.....	190
GLOSARIUM		201
DAFTAR PUSTAKA		204
PROFIL PENULIS		212
PROFIL PENELAAH		214
PROFIL ILUSTRATOR.....		217
PROFIL EDITOR.....		218
PROFIL DESAINER.....		219

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Bhikkhu dari tiga aliran agama Buddha	1
Gambar 1.2	Kebersamaan para bhikkhu dari tiga tradisi dalam ritual puja bhakti	2
Gambar 1.3	Puja bhakti bersama yang dihadiri bhikkhu dari tiga tradisi....	2
Gambar 1.4	Bhikkhu Bodhi	16
Gambar 1.5	Master Cheng Yen	16
Gambar 1.6	Bhikkhu Bodhi menyampaikan dhamma	17
Gambar 1.7	Master Cheng Yen	19
Gambar 2.1	Candi Sewu	25
Gambar 2.2	Thich Nhat Hanh	26
Gambar 2.3	Ajahn Brahmavamso	26
Gambar 2.4	Prosesi di Candi Sewu	27
Gambar 2.5	Bhikkhu Pindapatta	27
Gambar 2.6	Bagian dari kitab Suci Tipitaka.....	29
Gambar 2.7	Paduan suara Buddhis.....	30
Gambar 2.8	Relief Hasti Jataka	31
Gambar 2.9	Sarana Puja di Candi Sewu	33
Gambar 2.10	Bendera Buddhis.....	36
Gambar 2.11	Thich Nhat Hanh dan para siswa	37
Gambar 2.12	Ajahn Brahmavams membabarkan dhamma	39
Gambar 2.13	Ajahn Brahmavamso.....	45
Gambar 3.1	Bhikkhu meditasi di Candi Borobudur.....	47
Gambar 3.2	Ilustrasi orang di alam terbuka	48
Gambar 3.3	Meditasi bersama.....	48
Gambar 3.4	Ilustrasi anak cemas	50
Gambar 3.5	Anak diliputi masalah	54
Gambar 3.6	Ilustrasi Kisah Kalayakkhini.....	58
Gambar 3.7	Para Bhiksumi meditasi bersama.....	61
Gambar 3.8	Anak praktik meditasi	65
Gambar 4.1	Bhikkhu berkesadaran sebelum makan	73
Gambar 4.2	Anak meditasi	74
Gambar 4.3	Bhikkhu berkesadaran saat belajar	74
Gambar 4.4	Bhikkhu praktik neditasi	77
Gambar 4.5	Posisi duduk yang benar ada pada gambar yang diconteng ke atas	79
Gambar 4.6	Meditasi posisi berdiri dengan penuh kesadaran	80
Gambar 4.8	Posisi meditasi berbaring	84
Gambar 4.9	Ilustrasi petani menanam padi.....	84
Gambar 4.10	Anak belajar dengan penuh kesadaran	85

Gambar 4.11	Ilustrasi orang makan	86
Gambar 4.12	Ilustrasi raja makan dengan serakah.....	88
Gambar 4.13	Kesadaran penuh saat bangun tidur.....	90
Gambar 4.14	Menggunakan gawai dengan penuh kesadaran	91
Gambar 5.1	Keseimbangan pemasukan dan pengeluaran	101
Gambar 5.2	Budaya konsumtif	102
Gambar 5.3	Gerakan hidup sederhana	102
Gambar 5.4	Masalah pokok bangsa	115
Gambar 5.5	Ilustrasi budaya konsumtif.....	117
Gambar 5.6	Ilustrasi generasi sadar investasi	118
Gambar 5.7	Ilustrasi kesehatan mental	118
Gambar 6.1	Ilustrasi kerukunan beragama dalam Prasasti Asoka	119
Gambar 6.2	Kerukunan beragama	120
Gambar 6.3	Mengenalkan kebhinnekaan global melalui pendidikan pramuka	120
Gambar 6.4	Doa bersama lintas agama	121
Gambar 6.5	Ilustrasi Jalan Tengah	124
Gambar 6.6	Pentingnya Bhinneka Tunggal Ika	127
Gambar 6.7	Contoh para pelajar rukun	128
Gambar 6.8	Ilustrasi pelajar Pancasila dimensi berkebhinnekaan global.....	132
Gambar 6.9	Musyawarah untuk mengambil keputusan bersama.....	133
Gambar 6.10	Penanaman nilai kebangsaan melalui pendidikan bela negara di sekolah	134
Gambar 7.1	Ajakan menjadi pelajar bermoral.....	143
Gambar 7.2	Ilustrasi cita-cita Pelajar	144
Gambar 7.3	Juara Olimpiade	144
Gambar 7.4	Nomophobia menjadi salah satu masalah moral.....	145
Gambar 7.5	Ajakan menghindari masalah moral.....	146
Gambar 7.6	Perhatian Keluarga kepada anak memberikan kenyamanan dalam belajar	147
Gambar 7.7	Puja bakti bersama di sekolah untuk menguatkan spiritualitas	150
Gambar 7.8	Latihan meditasi untuk menguatkan moralitas	151
Gambar 7.9	Pelajar SMA mengikuti kegiatan <i>Sippa Dhamma Samajja</i>	156
Gambar 7.10	Manfaat keterlibatan orangtua.....	161
Gambar 7.11	Kathina pelajar merupakan cara menumbuhkan moralitas yang baik	162
Gambar 7.12	Raeni, anak tukang becak sukses raih gelar S3 di Inggris	166
Gambar 8.1	Ajakan stop kenakalan remaja	171
Gambar 7.2	Info grafis keadaan ketenagakerjaan Indonesia per Februari 2020.....	172

Gambar 7.3	Info grafis saluran penyebaran berita hoaks	172
Gambar 8.4	Ilustrasi Buddha difitnah oleh Cinca	173
Gambar 8.5	Info grafis tingkat kemiskinan	176
Gambar 8.6	Tips mengkal hoaks	177
Gambar 8.7	Ilustrasi ketimpangan si kaya dan si miskin.....	180
Gambar 8.8	Ilustrasi persesembahan makanan oleh istri Jenderal Mallika kepada Buddha.....	184
Gambar 8.9	Bertani merupakan mata pencaharian benar	190
Gambar 8.10	Ilustrasi ajakan bijak bermedsos.....	192

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Aktivitas peserta didik	16
Tabel 1.2	Penilaian Sikap (Penilaian Diri)	22
Tabel 2.1	Penilaian Sikap (Penilaian Diri)	44
Tabel 3.1	Instrumen Praktik Meditasi Obyek Pernafasan	64
Tabel 3.2	Penilaian Sikap (penilaian diri)	72
Tabel 4.1	Instrumen Praktik Meditasi Hidup Berkesadaran	82
Tabel 4.2	Instrumen Praktik Berkesadaran Saat Makan dan Minum	87
Tabel 4.3	Instrumen Praktik Berkesadaran Saat Menggunakan Gawai	93
Tabel 4.4	Instrumen Penilaian dimensi Beriman, Bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia	98
Tabel 5.1	Instrumen Penilaian Diri Dimensi Mandiri	116
Tabel 6.1	Instrumen Penilaian Diri Dimensi Berkebinekaan Global	141
Tabel 7.1	Pemahaman Nilai-Nilai Hukum Empat Kebenaran Mulia	153
Tabel 7.2	Instrumen penilaian diri Dimensi Beriman, Bertakwa Kepada Tuhan YME	167
Tabel 8.1	Lembar penilaian diri Dimensi Bernalar Kritis	198



Ada lima cara guru memperlakukan siswa seperti arah Selatan:

1. Mereka melatih siswa sedemikian rupa, sehingga terlatih dengan baik;
2. Mereka membuat ia menguasai apa yang telah diajarkan;
3. Mereka mengajarkan secara mendalam ilmu pengetahuan dan kesenian;
4. Mereka bicara baik tentang siswanya di antara sahabat dan kawan-kawannya;
5. Mereka menjaga siswanya demi keamanan dalam setiap arah. (*Sigālovada Sutta, Dīgha Nikāya*)

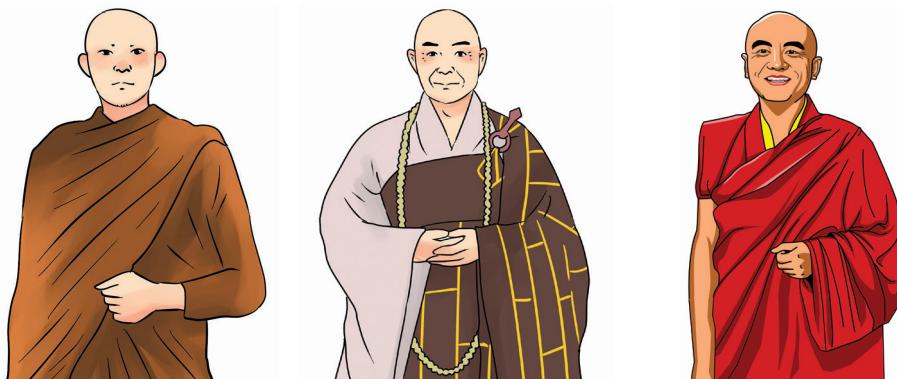
BAB I

HARMONI DALAM KERAGAMAN AGAMA BUDDHA



Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu meneladani sikap tokoh pendukung agama Buddha dengan bersikap bijaksana dan terbuka terhadap keragaman agama Buddha.

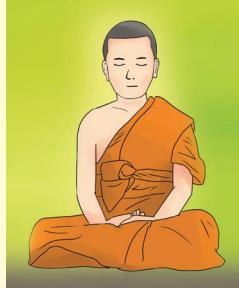


Gambar 1.1 Bhikkhu dari tiga aliran agama Buddha



Pertanyaan Pemantik

- Bagaimana keragaman agama Buddha?
- Apa keteladanan tokoh pendukung Buddha dalam keragaman agama?
- Bagaimana keragaman budaya Buddhis?



Duduk Hening!

Duduklah dengan rileks, mata terpejam, perhatikan dan sadari napas kalian, rasakan dalam hati:
“Menyadari, napas masuk”
“Menyadari, napas keluar”
“Menyadari, napas masuk”
“Menyadari, napas keluar”.



Kata Kunci

Keragaman, agama, Buddha, Indonesia, dunia, sikap-sikap, tokoh, pendukung, sejarah, Buddhis



Apersepsi

Amati gambar di bawah ini, kemudian lakukan tanya jawab terkait pesan-pesan yang terkandung di dalamnya!



Gambar 1.2 Kebersamaan para bhikkhu dari tiga tradisi dalam ritual puja bakti.

Sumber: <https://buddhaku.my.id>



Gambar 1.3 Puja bakti bersama yang dihadiri bhikkhu dari tiga tradisi.

Sumber: <https://buddhaku.my.id>



Membaca

A. Menghargai Keragaman Agama Buddha

Pada dasarnya, agama lahir sebagai fenomena sosial yang menyangkut persoalan kemanusiaan. Sebelum manusia mengenal agama, manusia meyakini adanya alam dan fenomena. Dorongan keyakinan tersebut karena adanya kekuatan yang dianggap paling tinggi daripada kekuatan yang ada pada diri manusia.

Dalam perkembangannya, manusia menghormati kekuatan gaib pada benda-benda tertentu (*dynamisme*) dan menghormati roh atau jiwa yang terdapat pada benda-benda (*animisme*). Perubahan kepercayaan *animisme* menjadi agama membuat banyak bermunculan agama-agama yang menawarkan ajaran yang berbeda. Pada intinya, agama-agama tersebut mengajarkan keselamatan serta kebahagiaan duniaawi dan surgawi.

Agama Buddha sebagai agama yang berdasarkan kebenaran ditemukan oleh petapa Gotama setelah mencapai pencerahan. Buddha mengajarkan ajaran kepada para siswa agar terbebas dari penderitaan (*dukkha*) selama 45 tahun. Buddha tidak menunjuk seorang penerus pun untuk menggantikannya. Ia berkata bahwa pemahaman dan penegakan Dharma sebagai guru sudah cukup untuk menolong seseorang dalam menjalankan kehidupan suci (*Dhammananda, 2005:217*).

Sebagaimana halnya dengan agama-agama lain, pada agama Buddha pun, timbul beberapa aliran di kalangan para pengikutnya. Setelah Buddha *Mahaparinibbana*, terjadi perpecahan menjadi beberapa aliran/sekte di kalangan pengikut-Nya. Aliran dalam agama Buddha berkembang karena ajaran Buddha yang menyebar ke berbagai negara mengalami akulturasi atau bercampur dengan budaya setempat. Dari segi esensi ajaran, berbagai sekte dengan kemasan budaya yang beragam dapat dipandang bersifat partikular. Dharma hanya mempunyai satu rasa, yaitu rasa kebebasan (*Udana. 56, Khuddhaka Nikāya, Sutta Pitaka*).

Semua tradisi Buddhis mengajarkan dan menjalankan ajaran Buddha sehingga tidak ada tradisi yang lebih baik dan buruk. Semua sama, melaksanakan ajaran kebenaran (Dharma) sehingga antar aliran harus saling toleransi dan menghargai perbedaan. Sedangkan perkembangan tradisi ajaran Buddha setelah Buddha Maha *Parinibbana*, muncullah 2 golongan atau kelompok besar, yaitu *Sthaviravada* dan *Mahasanghika*.

Buddha membabarkan ajaran-Nya dengan penyajian yang berbeda karena manusia mempunyai kemampuan, kebiasaan, dan minat yang berbeda-beda. Dharma telah ditunjukkan dalam penyajian yang berbeda. Setelah Dharma ditunjukkan dalam penyajian yang berbeda diharapkan para siswa mau mengakui, menyetujui, dan menerima apa yang telah dinyatakan dengan baik bahwa mereka akan berdiam dalam kerukunan sebagai kawan dan tidak berselisih, bagai susu dan air, memandang satu sama lain dengan tatapan ramah (*Bahuvedaniya Sutta, Majjhima Nikaya, Sutta Pitaka*).

Buddha tidak pernah mengharapkan semua cocok dengan satu bentuk sehingga ajaran-Nya pun disajikan atau diajarkan dalam banyak cara dan beragam teknik melatih diri. Buddha mengajarkan ajaran kepada para siswa yang berbeda, pada tempat, dan pokok ajaran berbeda serta penyajian yang berbeda. Dengan demikian, tiap orang dapat menemukan sesuatu, yang sesuai dengan tingkat kesadaran dan kepribadiannya.

Perbedaan aliran atau pandangan yang ditemui di dalam kehidupan sehari-hari akan mengajarkan sikap saling menghargai dan menerima perbedaan itu. Akibatnya, perbedaan yang ditemui tidak menimbulkan konflik beragama. Perbedaan aliran yang ditemui di lingkungan sekitar tidak dijadikan alasan untuk memusuhi orang lain. Akan tetapi, mampu hidup berdampingan di antara perbedaan yang ada tersebut dengan menerapkan sikap saling menghargai dan menghormati kepercayaan yang dianut orang lain.

Nilai-nilai humanisme dijadikan sebagai alat bantu untuk mencapai harmoni bersama aliran-aliran. Prinsip-prinsip harmoni bersama aliran-aliran agar umat manusia dapat mencapai level perdamaian dan harmoni di antara hubungan sesama manusia. Adapun prinsip-prinsip humanis yang meliputi, saling menghargai hak-hak dan kewajiban setiap individu, menghilangkan *religious egoism*, tetap menghargai semua manusia.



Aktivitas Peserta Didik

1. Mengapa terbentuk aliran-aliran setelah Buddha *Parinibbana*?
2. Apa dampak positif dari timbulnya keragaman aliran dalam agama Buddha?
3. Temukan sikap-sikap yang perlu dikembangkan dalam keragaman agama Buddha.
4. Presentasikan jawaban kalian di depan kelas!



Inspirasi Dharma

“Mengembaralah, o para bhikkhu, demi kesejahteraan banyak makhluk, demi kebahagiaan banyak makhluk, demi belas kasih terhadap dunia, demi kebaikan, kesejahteraan, serta kebahagiaan para dewa dan manusia.” (*Samyutta Nikāya 4.5*)



Membaca

Kisah Upali Berdebat

Upali adalah salah seorang murid terbaik dari guru agama lain yang bernama Nigantha Nathaputta, yang ajarannya berbeda dengan ajaran Buddha. Karena sangat mahir dalam hal berdebat, Upali diminta guru agamanya untuk mendekati Buddha. Upali diminta mengalahkan dengan ajaran tertentu tentang Hukum Sebab Akibat (*Kamma*). Setelah melewati diskusi yang panjang, Buddha mampu meyakinkan Upali bahwa pandangan-pandangan dari guru agamanya adalah keliru.

Upali sangat terkesan dengan ajaran Buddha sehingga langsung meminta untuk diterima sebagai pengikut Buddha. Ia tercengang ketika Buddha menasihatinya, “Upali, engkau adalah orang yang terkenal. Yakinlah benar-benar bahwa engkau tidak mengubah agama/kepercayaanmu dalam pengaruh emosi/perasaanmu. Periksalah sepenuhnya ajaran Buddha dengan pikiran terbuka sebelum engkau memutuskan untuk menjadi siswa Buddha.”



Dengan semangat pemeriksaan yang bebas terhadap ajaran Buddha. Upali bahkan makin senang dan berkata, “Yang Mulia, adalah sangat menakjubkan bahwasanya Anda meminta saya untuk mempertimbangkannya dengan hati-hati. Jika itu adalah guru-guru yang lain, mereka akan segera menerima dengan tanpa ragu-ragu, membawaku berkeliling di jalan-jalan dalam suatu prosesi dan mengumumkan bahwa seorang jutawan yang demikian-demikian telah meninggalkan agama/kepercayaan lamanya dan sekarang memeluk ajaran mereka. Ya, benar-benar, Yang Mulia, sudilah menerima saya sebagai pengikut-Mu.”

Buddha akhirnya setuju menerima Upali sebagai pengikut awam-Nya, tetapi dengan menasihatinya demikian, “Meskipun engkau sekarang telah menjadi pengikut-Ku, Upali, engkau harus mempraktikkan toleransi dan rasa welas-asih. Teruslah memberi dana kepada guru-guru agama terdahulu mu karena mereka masih amat bergantung pada tunjanganmu. Engkau tidak boleh mengabaikan mereka dalam menghentikan tunjangan yang biasanya engkau berikan kepada mereka.” (*Upali Sutta, Majjhima Nikāya, Sutta Pitaka*).



Aktivitas Peserta Didik

1. Mengapa terjadi perdebatan antara *Upali* dan Buddha?
2. Apa tanggapan kalian terhadap dua guru pada kisah tersebut?
3. Nilai-nilai apa yang perlu diteladani dari peristiwa tersebut?
4. Tuliskan contoh tindakan yang sudah kalian lakukan berdasarkan nilai-nilai tersebut!



Bernyanyi

Nyanyikan lagu Buddhis berikut!

HADIRKAN CINTA cipt. Joky

4/4 Sedang

| 1 1 1 6 5 | 4 5 6 4 | 2 2 2 2 1 1 6 5 4 |
Pernahkah kita renungkan tentang arah lang kah dalam

| 5 6 5 4 | 2 2 3 6 8 | 1 6 1 5 5 4 4 1 |
hidup imi te barkanlah cinta kasih di lubuk hati a

| 2 4 3 4 5 3 | 1 | 1 1 1 6 5 |
gar ba hagia terja di sadar lah hai ma-

| 4 5 6 4 | 2 2 2 2 1 1 6 5 4 | 5 6 5 4 |
nusi a ber pedoman yang benar agar bahagia Pan-

| 2 2 5 6 8 | 1 6 1 5 5 4 4 1 | 2 4 3 4 5 3 |
carkan- lah cinta kasih pada sesama agar ba ha gia du ni

| 4 | 6 2 2 6 5 4 | 5 5 5 3 1 |
a Terka dang ha ti ki ta pun ter pa na

| 2 3 4 4 3 2 | 2 1 1 . | 6 2 2 6 5 4 |
me na tap ke mi lau duni a ter ka dang suara ha

| 5 5 5 3 1 | 2 3 4 4 3 4 | 6 5 5 . . . |
tipun ma ron ta rasakan pal sunya duni a

| 6 6 8 6 5 | . 5 5 4 5 6 4 2 2 2 3 . . . |
ha dir kan cinta satu kan rasa di dada pan car

| 4 4 4 5 4 6 4 | 1 1 | 6 6 5 4 6 8 5 | 6 6 8 6 5 |
kan ka sih pada sesama ba ha gia lah se mesta ja uh kan di ri

| 5 5 | 4 5 6 4 2 2 2 3 | 4 4 4 5 4 6 4 1 1 |
dari a ma rah di ha ti agar se lu ruh alam ber seri

| 6 6 5 4 6 5 5 4 4 |
menyambut indahnya duni a



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa nilai-nilai yang terkandung dalam lagu Hadirkan Cinta?
2. Apa makna yang terkadung dalam lagu tersebut?
3. Sikap apa yang perlu dikembangkan dan hal yang perlu dihindari dari lagu tersebut?
4. Apa tanggapanmu tentang lagu Hadirkan Cinta?



Membaca

B. Menghargai Keragaman Agama Buddha di Dunia

Ajaran Buddha memiliki suatu keunikan yang bersifat universal di mana mampu senantiasa berkembang sesuai dengan kebudayaan dan kebiasaan setempat. Sehingga kini terdapat berbagai sekte dan aliran yang terkadang kelihatannya sangat berbeda, namun pada intinya mempunyai tujuan yang sama, yaitu untuk mencapai pembebasan (*nibbana*). Ajaran Buddha yang dikenal sebagai ajaran berdasarkan cinta kasih dan kasih sayang, telah tersebar di seluruh Asia, Amerika, dan Eropa.

1. Keragaman Agama Buddha Dunia

Ajaran Buddha saat ini telah berkembang ke seluruh pelosok dunia, menjadi pegangan bagi manusia dari berbagai negara, ras, etnis, di antara kalangan umat beragama. Abad ke-21 menjadi saksi berbagai perubahan cepat akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi ditandai dengan kreativitas pikiran manusia modern. Hal inilah yang tampaknya sedikit banyak memberikan peluang Buddhis berkembang, karena ajaran Buddha sangat menitikberatkan pada masalah pikiran. Selain itu, kompleksitas yang lahir sebagai produk manusia sendiri, tanpa disadari telah semakin menjauhkan manusia dari hakikat diri yang sesungguhnya. Penderitaan semakin dapat dirasakan oleh setiap manusia dalam kehidupan, ajaran ajaran Buddha memberikan solusi yang dapat langsung dirasakan.

Perkembangan agama Buddha di negara-negara Eropa, Amerika, Australia, Afrika hingga Timur Tengah beberapa tahun belakangan ini menunjukkan perkembangan dengan semakin dipahaminya ajaran Buddha secara benar, dan penerapannya. Meditasi telah menjadi kebutuhan atau

cara untuk mengatasi masalah dalam kehidupannya, bahkan menjadi tren karena telah merasakan sendiri manfaat meditasi, praktik meditasi sudah mulai dilakukan di sekolah-sekolah di negara-negara barat sebagian telah menjadikan meditasi sebagai salah satu praktik sebelum mulai aktivitas atau kerja. Pusat-pusat Buddhis juga terus berkembang, sebagian oleh imigran dari negara-negara Buddhis tradisional seperti Tibet, Thailand, Taiwan, Sri Lanka, dan lain-lain.

Hal yang menyebabkan masyarakat Barat tertarik ajaran Buddha yaitu sebagai berikut.

- a. Ada kesesuaian filsafat Buddha dengan cara pemikiran Barat. Ajaran agama Buddha berdasarkan filosofi yang mudah dimengerti untuk dunia Barat karena berpikir kritis, berpandangan, bertanya secara bebas, dan berdiskusi secara terbuka sesuai dengan status personal.
- b. Meditasi adalah inti, sentral dasar agama Buddha, jalan untuk menuju pencerahan utama (*enlightenment*). Manfaat meditasi sudah mulai dirasakan umat di Eropa dan di seluruh dunia sudah diakui. Praktik meditasi cara Buddha dijalankan di banyak negara sehingga secara langsung atau tidak langsung ajaran Buddha masuk ke insan masyarakat Barat.
- c. Buddha menjauhi segala bentuk kekerasan. Buddha tidak membenarkan segala bentuk kekerasan seperti menyiksa, membunuh, menyakiti seluruh makhluk hidup. Pembunuhan yang berbentuk apapun tidak dibenarkan, perang yang mempergunakan nama agama dalam agama Buddha tidak ada. Dasar pandangan ini yang masuk ke hati masyarakat Barat karena masyarakat di Eropa tidak suka dengan segala bentuk kekerasan.
- d. Diri sendiri yang menentukan kebahagiaan dan penderitaan kelihatannya sesuai dengan pemikiran masyarakat di dunia Barat zaman sekarang ini. Segala perbuatan manusia akan ada akibatnya. Manusia sendiri yang akan menentukan segala kebahagiaan dan penderitaan (*sukkha dukkha*) yaitu tergantung dengan perbuatannya (sebab dan akibat hukum *karma*).

2. Sebaran Buddhisme di beberapa Negara

Ajaran Buddha telah tersebar ke beberapa negara. Berikut ini kita akan melihat perkembangan ajaran Buddha di Vietnam, Thailand, dan Cina.

a. Vietnam

Dalam kajian agama Buddha, Buddhisme di Vietnam mendapatkan sedikit perhatian dari dunia akademisi di Eropa-Amerika. Sebagian karena prasangka

akademis yang mendukung ajaran Buddhisme yang mengacu pada naskah daripada yang bersumber dari ritual ajaran agama Buddha sehari-hari. Budaya berdasarkan naskah agama Buddha di Vietnam belum berkembang pada tingkatan yang sama dengan agama Buddha di beberapa tempat lain.

Sehubungan dengan sub-bahasan tertentu dalam Buddhisme dan peranannya dalam sejarah Vietnam, Woodside (1976), Mc. Hale (2004), dan DeVido (2007, 2009) telah menjelaskan mengenai kebangkitan agama Buddha pada abad ke-20 di Vietnam. Kebangkitan ini berusaha untuk memperkuat dan mengubah Buddhisme di Vietnam dan membawanya kembali ke zaman keemasan ketika Buddhisme berada dalam kejayaan. Perwujudan masyarakat Vietnam ini adalah berusaha membangun identitas nasional yang lebih kuat dengan melibatkan pendukung perubahan Buddhisme yang kuat dan modern.

Pergerakan Buddhisme modern kebangkitan ini berusaha untuk memperbaiki dan menghilangkan ritual yang tidak terdapat dalam kitab agama Buddha seperti pemujaan, pembakaran uang-uangan, dan praktik tahayul. Naskah-naskah agama Buddha yang baru dan lama diterjemahkan dan dianggap dapat memberikan keselamatan sehingga para pengikutnya dianjurkan untuk membaca, belajar dan memahami naskah-naskah tersebut daripada menghafalkan tanpa mengetahui isinya.

Pendukung kebangkitan Vietnam menitikberatkan pada keterlibatannya dalam masyarakat, seperti mendirikan sekolah, klinik, organisasi dan kegiatan sosial. Pergerakan kebangkitan ini menghasilkan Buddhisme yang modern dan aktif kegiatan sosial kemanusiaan disebut oleh Thich Nhat Hanh sebagai “*engaged Buddhism*” (kepedulian buddhism).

b. Thailand

Agama Buddha di Thailand sebagian besar berasal dari aliran Theravada, yang diikuti oleh 95 persen populasi. Thailand memiliki populasi Buddha terbesar ketiga di dunia, setelah Cina dan Jepang. Agama Buddha di Thailand juga telah terintegrasi dengan agama rakyat serta agama-agama Tionghoa dari populasi Tionghoa Thai yang besar. Vihara-vihara Buddha di Thailand dicirikan dengan stupa emas yang tinggi, dan arsitektur Buddha di Thailand serupa dengan yang ada di negara-negara Asia Tenggara lainnya, terutama Kamboja dan Laos, dengan Thailand berbagi warisan budaya dan sejarah.

Sejarah perkembangan agama Buddha di Thailand sejak 250 SM, pada masa Kaisar India Ashoka. Sejak itu, agama Buddha telah memainkan peran penting dalam budaya dan masyarakat Thailand. Agama Buddha dan monarki Thailand sering kali terjalin, dengan raja-raja Thailand yang secara historis dipandang sebagai pelindung utama agama Buddha. Meskipun politik dan agama pada umumnya terpisah untuk sebagian besar sejarah Thailand, hubungan agama Buddha dengan negara Thailand akan meningkat di pertengahan abad ke-19 setelah reformasi Raja Mongkut, yang akan mengarah pada perkembangan sekte-sekte agama Buddha yang didukung oleh kerajaan.

Tiga kekuatan utama telah mempengaruhi perkembangan agama Buddha di Thailand. Pertama pengaruh yang paling terlihat adalah aliran Buddhisme Theravada, yang didatangkan dari Srilanka. Pengaruh besar kedua pada Buddhisme Thailand adalah kepercayaan Hindu yang diterima dari Kamboja, khususnya selama Kerajaan Sukhothai. Hinduisme memainkan peran yang kuat dalam institusi kerajaan Thailand awal, seperti yang terjadi di Kamboja, dan memberikan pengaruh dalam penciptaan hukum dan ketertiban bagi masyarakat Thailand serta agama Thailand. Sedangkan pengaruh ketiga yang lebih kecil dapat diamati yang berasal dari kontak dengan aliran Mahayana.

c. Cina

Agama Buddha berkembang ke Cina sekitar abad kedua sebelum Masehi melalui Asia Tengah serta mulai berpengaruh pada masa pemerintahan Kaisar Ming (58-75 M). Sejak Dinasti Han (25-220M) pengaruh agama Buddha mulai menjadi perhatian dan persoalan. Kira-kira pada masa itulah Mo Tzu menyusun bukunya Li-huo-lun (Menangkis Kekeliruan) sebagai apologia (pembelaan) agama Buddha.

Perkembangan agama Buddha di Cina disebabkan oleh banyak tokoh pergi ke India atau Sri Lanka untuk belajar melalui kitab-kitab dan filsafat agama Buddha di India atau Sri Lanka. Di India maupun Sri Lanka para pelajar tersebut belajar dengan guru yang berbeda-beda. Sehingga pelajaran tentang agama Buddha yang didapat juga berbeda-beda. Setelah kembali ke negaranya, pengetahuan yang telah didapatkan itu kemudian diajarkan kepada masyarakat sehingga ajaran agama Buddha menyebar.

Para terpelajar mempunyai banyak pengikut dan mendirikan aliran tersendiri yang sendiri sesuai dengan ajarannya masing-masing. Di samping mengajarkan tentang agama Buddha para pelajar juga menerjemahkan kitab Agama Buddha ke dalam bahasa Cina. Ketika agama Buddha masuk ke Cina, pada dasarnya tidak mau menerima karena masyarakat beragapan

bahwa agama Buddha merupakan agama mistik. Karena pada saat itu di Cina terdapat aliran Konghucu dan Tao sehingga masyarakat belum dapat menerima kedatangan agama Buddha.

Masyarakat di Cina menerima agama Buddha dan memandang serta menerima Buddha Sakyamuni sesuai dengan pandangan Mahayana, di mana Buddha Sakyamuni diterima sebagai perwujudan Dharmakaya. Masyarakat di Cina juga memberikan perhatian kepada para Bodhisattva yang menyempurnakan kebajikan (*paramita*) dan bertekad menolong manusia. (Tim Penyusun, 2003:73)



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa tanggapanmu terhadap keragaman agama Buddha di dunia?
2. Mengapa Buddhisme berkembang pesat di dunia Barat?
3. Sikap apa yang kalian kembangkan terhadap keragaman agama Buddha di dunia?
4. Tindakan apa yang dapat kalian lakukan dalam keragaman agama Buddha di dunia!



Membaca

C. Sikap-Sikap dalam Keberagaman Agama Buddha

Sikap keberagaman memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku keberagaman. Sikap keberagaman yang baik akan berdampak positif pada perilaku keberagaman yang baik. Sikap keberagaman yang kurang baik akan menimbulkan perilaku keberagaman yang kurang baik. Untuk membentuk perilaku keberagaman individu harus dimulai dari pembentukan sikap keberagamaan.

Sikap keberagaman adalah kondisi internal yang masih ada dalam diri manusia. Keadaan internal menyebabkan munculnya kesiapan untuk berperilaku sesuai dengan ajaran agama yang diyakininya. Sikap keberagaman terbentuk karena adanya integrasi secara kompleks antara keyakinan yang kuat pada ajaran agama, perasaan senang pada agama dan perilaku yang sesuai dengan ajaran agama.

Sikap keberagamaan dapat mendorong untuk bergerak dan berusaha untuk mencapai suatu tujuan. Sikap keberagaman berupa pengetahuan yang diikuti dengan kesediaan dan kecenderungan untuk berprilaku sesuai pengetahuannya.

Dalam konteks kemajemukan agama dan keyakinan kerukunan umat beragama perlu dijaga dan dipelihara dalam bingkai kehidupan bernegara. Kerukunan umat beragama merupakan pilar kerukunan dunia. Kemajemukan yang dimiliki bangsa merupakan pendorong lahirnya saling pengertian, toleransi, kerjasama dalam bermasyarakat dan bernegara. Kondisi tersebut mendorong dinamika saling berinteraksi, dan kerja sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Agama-agama mempunyai pandangan yang sama mengenai dunia yang harmonis yang akan terwujud dengan sikap toleransi. Pada hakikat toleransi pada intinya usaha kebaikan, khususnya pada kemajemukan agama yang memiliki tujuan luhur tercapainya kerukunan intern agama maupun antar agama.

Bersikap toleran adalah salah satu jalan yang harus ditempuh oleh umat beragama dalam usahanya untuk mewujudkan kerukunan hidup umat beragama. Menjadi toleran dalam beragama adalah dengan membiarkan atau membolehkan orang lain menjadi diri sendiri, menghargai orang lain, menghargai asal usul dan latar belakang keyakinan yang berbeda-beda.

Dalam menjalani kehidupan internal ada beberapa sikap yang seharusnya kita kembangkan yaitu inklusivisme, pluralisme, dan universalisme. Dengan sikap ini maka kerukunan, toleransi dan saling menghormati serta saling menghargai bisa terwujud.

Inklusivisme maksudnya menerima kebenaran tradisi sendiri tanpa menyangkal kebenaran yang beraneka ragam. Seseorang menjalankan agamanya sendiri tanpa mencela yang lain dan tidak menganggap ajaran yang dianutnya lebih mulia dibanding yang lain. Sikap ini membuat seseorang tidak hanya berdamai pada dirinya sendiri tetapi juga dengan yang lain.

Inklusivisme merupakan paham yang menganggap bahwa kebenaran tidak hanya terdapat pada kelompok sendiri, melainkan juga ada pada kelompok lain. Dalam inklusivisme diniscayakan adanya pemahaman tentang yang lain yang mana selalu ada dimensi kesamaan substansi nilai. Harus dipahami bahwa kebenaran dan keselamatan tidak lagi dimonopoli agama atau aliran tertentu.

Pluralisme merupakan sikap mengakui dan menerima adanya perbedaan dan tidak mempertentangkannya perbedaan tersebut. Sikap pluralisme membangun rasa persatuan, kerja sama dan pengertian antar tradisi yang majemuk. Dengan sikap pluralisme maka toleransi, kerukunan dan saling menghargai diantara tradisi Buddhis akan terwujud.

Sedangkan universalisme adalah paham yang meliputi segala-galanya. Universalisme sebagai suatu cara pandang bahwa kebenaran itu bersifat umum, berlaku untuk siapa saja, dimana saja dan kapan saja. Dengan menganut universalisme memandang bahwa setiap individu seharusnya berupaya mencapai tujuan mencapai keabadian atau pembebasan bersama.

Akibat jika tidak mempunyai wawasan inklusivisme, pluralisme, dan universalisme antara lain sebagai berikut.

1. Sering terjadi konflik atau perpecahan.
2. Mengembangkan sikap fanatik.
3. Menebarkan kebencian.
4. Membawa pada kemerosotan batin.
5. Menimbulkan kesombongan bahwa “aliranku yang paling baik”.
6. Mengikis sikap toleransi.

Upaya membangun kerukunan antaraliran dalam agama Buddha dapat dilakukan dengan berbagai mekanisme. Mekanisme internal dilakukan dengan tiga cara.

1. Melakukan interpretasi terhadap teks kitab suci dalam semangat perdamaian, mengedepankan hal asasi manusia, toleransi, rekonsiliasi, kebebasan beragama, dan menghormati orang yang berbeda agama dan keyakinan.
2. Melakukan dialog internal, mengingat bahwa setiap agama memiliki berbagai denominasi dan aliran. Dialog internal bukan untuk menyamakan melainkan untuk memahami, menerima dan menghormati terhadap perbedaan.
3. Optimalisasi peran para pemimpin agama agar dapat mengembangkan kepemimpinan yang positif untuk mengimbangi kepemimpinan yang negatif.



Inspirasi Dharma

Keteladanan hidup para siswa Buddha hidup dalam kerukunan, saling menghargai, tanpa perselisihan, bercampur bagaikan susu dengan air, serta saling menatap dengan tatapan ramah (*Upakkilesa Sutta, Majjhima Nikāya, Sutta Pitaka*).



Penerapan Nilai Luhur

Kerukunan umat beragama merupakan kondisi dimana antar umat beragama dapat saling menerima, saling menghormati keyakinan masing-masing, saling tolong menolong, dan bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama. Nilai-nilai luhur saling menghormati, berbagi, saling menolong perlu kita kembangkan dalam kehidupan sehari-hari. Pengembangan nilai-nilai luhur dapat dilakukan secara bertahap. Bertekad untuk mengembangkan:

1. cinta kasih dalam pikiran;
2. cinta kasih dalam ucapan;
3. cinta kasih dalam perbuatan jasmani;
4. perilaku baik;
5. kemurahan hati; dan
6. kebijaksanaan. (*Kosambiya Sutta, Majjhima Nikāya, Sutta Pitaka*).



Aktivitas Peserta Didik

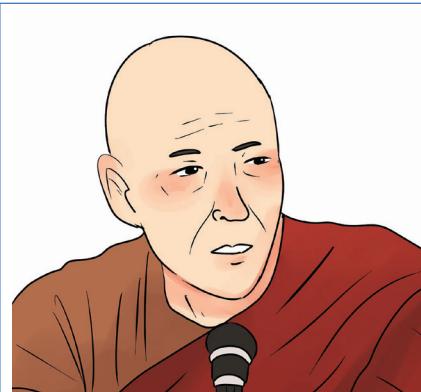
Isilah titik-titik pada tabel berikut!

No.	Lingkungan	Nilai-nilai Baik yang sudah dikembangkan	Nilai-nilai Baik yang belum dikembangkan
1.	Keluarga
2.	Sekolah
3.	Masyarakat

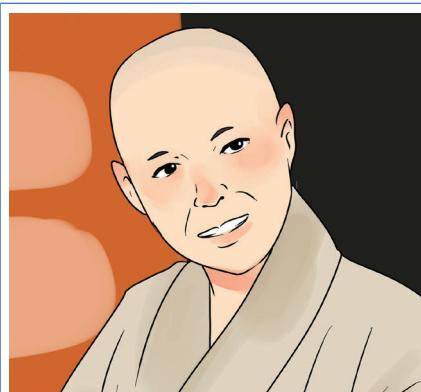


Membaca

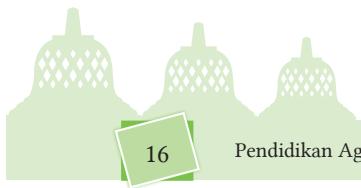
D. Keteladanan Pendukung Agama Buddha



Gambar 1.4 Bhikkhu Bodhi



Gambar 1.5 Master Cheng Yen

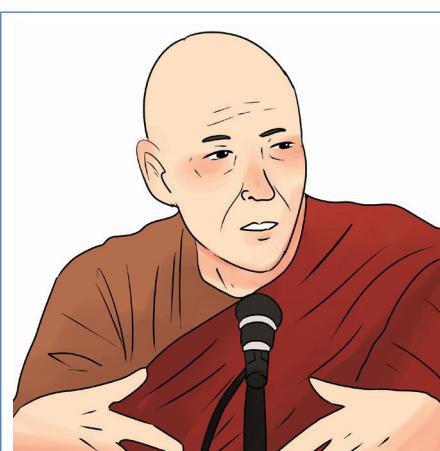




Aktivitas Peserta Didik

1. Bagaimana perjuangan tokoh di atas?
2. Sikap keteladan apa yang bisa kalian terapkan dalam kehidupan sehari-hari sesuai tokoh di atas?
3. Bagaimana kalian menggambarkan cinta kasih berdasarkan tokoh pada gambar tersebut?
4. Apa yang kalian lakukan jika kalian berperan sebagai siswa dari tokoh di atas?

1. Keteladanahan Bhikkhu Bodhi



Gambar 1.6 Bhikkhu Bodhi menyampaikan dhamma

Bhikkhu Bodhi merupakan seorang bhikkhu dari New York, Amerika lahir pada tahun 1944. Ia memperoleh gelar BA dalam bidang filsafat dari Brooklyn College dan gelar Ph.D dalam bidang filsafat dari Claremont Graduate School. Setelah menyelesaikan studi universitasnya dia pergi ke Sri Lanka, di mana dia menerima pentahbisan pemula pada tahun 1972 dan pentahbisan penuh pada tahun 1973, keduanya di bawah biksu terkemuka Sri Lanka, YM. Balangoda Ananda Maitreya (1896-1998).

Beliau sebagai editor untuk *Buddhist Publication Society* di Kandy, di mana dia tinggal selama sepuluh tahun dengan biksu senior Jerman, YM. Nyanaponika Thera (1901-1994). Bhikkhu Bodhi memiliki banyak publikasi penting, baik sebagai penulis, penerjemah, atau editor.

Bhikkhu Bodhi juga seorang penulis dari beberapa karya penting mengenai Ajaran Buddha dan juga selama beberapa waktu memegang tanggung jawab sebagai ketua, peninjau, pengamat (*editor*) dari *Buddhist Publication Society* (BPS), yang telah banyak sekali menerbitkan baik berupa buklet ataupun buku-buku mengenai Buddhisme dengan berbagai topik dari berbagai pengarang yang telah memiliki pengalaman Dharma, sebuah ajaran yang dilaksanakan

dan dipelajari sejak 2546 tahun yang lalu hingga sekarang.

Bhikkhu Bodhi mendirikan *Buddhist Global Relief*, sebuah organisasi nirlaba yang mendukung penanggulangan kelaparan, pertanian berkelanjutan, dan pendidikan di negara-negara yang menderita kemiskinan kronis dan kekurangan gizi. Yang Mulia Bhikkhu Bodhi menyerukan solidaritas, cinta, kasih sayang, dan keadilan sebagai penangkal krisis jaman yang ditimbulkan oleh keserakahan. Beliau menunjuk pada masalah sosial, lingkungan, dan ekonomi saat ini yang didorong oleh pencarian untuk memperluas keuntungan, untuk keuntungan yang lebih tinggi bagi pemegang saham, untuk pengembalian yang lebih tinggi atas investasi keuangan, untuk peningkatan akumulasi modal, yang akan dicapai dengan menekan upah dan tunjangan bagi pekerja, dengan kerja kontrak tidak tetap.

Nasihat Bhikkhu Bodhi “Kebahagiaan sejati tidak datang dari memaksimalkan kepentingan pribadi seseorang tetapi, kebahagiaan bergantung pada hubungan manusia yang bermakna, memuaskan, dan persahabatan, kerja sama dengan orang lain dalam meningkatkan kebaikan”. Beliau juga bergerak dalam bidang kemanusian seperti mengatasi kelaparan dan kekurangan gizi, dan mempromosikan pendidikan serta memerangi kemiskinan.



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa tanggapanmu terhadap keteladanannya Bhikkhu Bodhi?
2. Tuliskan bentuk-bentuk perjuangan dan karya Bhikkhu Bodhi dalam pelestarian Dharma!
3. Apa nilai-nilai yang perlu kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari dari Bhikkhu Bodhi?

2. Keteladanannya Master Cheng Yen

Master Cheng Yen terlahir dengan nama Wang Jinyun pada tahun 1937 di desa Chingshui, Kabupaten Taichung, Taiwan. Pamannya tidak memiliki anak, sehingga Wang Jinyun diberikan untuk dibesarkan oleh paman dan bibinya. Dia mengalami langsung penderitaan selama Perang Dunia II karena dia dibesarkan di Taiwan yang dikuasai oleh Jepang. Pengalaman inilah yang mengajarkan dia mengenai konsep ketidak-kekalan di dunia.



Gambar 1.7 Master Cheng Yen

Beliau benar-benar sosok teladan dalam menebarkan cinta kasih, sebuah cinta dan kasih universal kepada semua umat dan makhluk tanpa memandang perbedaan apa pun itu, ketulusan, kepercayaan dan kebijaksanaannya telah membuat sebuah dunia yang indah, dunia yang memang seharusnya seperti ini, dunia yang satu keluarga.

Dari perjuangan dan tekad besar serta keteguhannya menghadapi dan melewati berbagai rintangan berat membuat Master Cheng Yen mampu mendirikan Tzu Chi hingga saat ini. Perjuangan yang dilandasi cinta kasih universal dan semangat pantang menyerahnya Master Cheng Yen pantas diteladani.

Waktu terus berjalan, kegigihannya pun terbukti menjadi hal yang indah, bersama dengan ibu-ibu rumah tangga setiap hari menabung sebesar 5 sen untuk menolong orang yang kesusahan. Pada suatu saat master mengunjungi sebuah Rumah Sakit dan melihat bekas darah, ia lekas bertanya kepada suster noda darah apakah itu, dan suster pun mengatakan itu adalah bekas darah seorang ibu (berasal dari tempat/daerah yang jauh) yang ingin melahirkan namun tak punya biaya sehingga ia tidak jadi melahirkan dan pergi. Master pun tertegun dan sedih bagaimana nasibnya setelah itu, apakah ia baik-baik saja, mengapa hanya karena uang ia tak bisa melahirkan di sana.

Master bertekad untuk membangun sebuah rumah sakit besar dengan fasilitas yang lengkap. Pembangunan rumah sakit ini bukan hal yang mudah, walaupun banyak kerikil dan batu besar yang menghambat, mereka tetap tidak menyerah dan terus berusaha agar rumah sakit ini dapat berdiri.



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa tanggapanmu terhadap keteladanan Master Cheng Yen?
2. Tuliskan aksi-aksi kemanusiaan dan sosial dari Master Cheng Yen!
3. Apa nilai-nilai yang perlu kita diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dari Master Cheng Yen?



Inspirasi Master Cheng Yen

- Genggamlah kesempatan untuk berbuat kebaikan. Bila menunggu, kesempatan itu akan berlalu dan semuanya sudah terlambat.
- Kesuksesan hidup selama puluhan tahun merupakan akumulasi perilaku setiap hari, maka setiap hari kita harus menjaga perilaku dengan sebaik-baiknya.
- Memberi dan melayani jauh lebih berharga dan membahagiakan daripada diberi dan dilayani.



Refleksi

Kalian telah mengikuti serangkaian pembelajaran materi “Harmoni dalam Keragaman Agama Buddha” dengan model pembelajaran yang berbeda. Tuliskan refleksi di bawah ini.

1. Pengetahuan baru apa yang kalian perolah?
2. Apa nilai-nilai yang dapat kalian temukan dalam pembelajaran ini?
3. Sikap apa yang dapat kalian teladani dari tokoh pejuang agama Buddha dalam kehidupan sehari-hari?
4. Apa tindakan nyata yang dapat kalian lakukan setelah pembelajaran ini?



Uji Kompetensi

A. Penilaian Pengetahuan

1. Studi Kasus

Di suatu desa terdapat komunitas masyarakat yang multiagama. Penduduk di desa itu meyakini agama masing-masing dengan kuat dan baik. Sebagian penduduk beragama Buddha hidup berdampingan dengan agama yang lain. Pada awalnya masyarakat Buddhis hidup berdampingan dengan rukun dan harmonis. Masyarakat Buddhis awalnya mengenal agama Buddha tanpa ada sekte-sekte.



Pada suatu hari ada seorang umat yang mempunyai sahabat di daerah lain. Umat itu mengundang sahabatnya ke desanya. Sahabat itu mempunyai wawasan tentang aliran atau sekte-sekte. Sahabat itu berharap ada aliran atau sekte dalam komunitas masyarakat Buddhis. Sahabat itu mengenalkan aliran sesuai yang diikutinya.

Setelah umat mendengarkan pengarahan tentang aliran, sejak itu sebagai awal terbentuk aliran di desa itu yang diawali dengan pro dan kontra. Ada yang setuju dengan kehadiran aliran baru dan ada yang tidak setuju. Umat yang tidak setuju akhirnya tidak ke tempat ibadah yang akhirnya mendirikan tempat ibadah sendiri.

Tampak perubahan dalam masyarakat Buddhis tidak harmonis, saling curiga, dan saling berprasangka. Ada beberapa pemuda menganggap aliran lama tetap yang terbaik dalam Budhisme dan ada umat yang tertarik aliran terbaru yang dianggap modern. Mereka menyimpan kebencian melalui pikiran tampak dalam ucapan dan perbuatan.

Pada akhirnya di daerah tersebut ada dua sekte atau aliran. Mereka melakukan puja bakti di vihara masing-masing. Umat saling belajar dan praktik Dharma sehingga mendorong untuk bisa hidup rukun, saling mengormati, bersatu dan saling membantu serta tolong menolong. Akhirnya masyarakat Buddhis saling toleransi dan harmonis serta menjalani hidup dengan damai dan tenang.

2. Soal-soal

- a. Mengapa terjadi perpecahan di kalangan masyarakat Buddhis?
- b. Bagaimana tanggapan kalian terhadap kehadiran sahabat yang mengenalkan aliran?
- c. Bagaimana cara memecahkan bila terjadi kasus seperti kisah tersebut?
- d. Bagaimana perkembangan agama Buddha yang akan datang jika di antara umat saling bermusuhan?
- e. Tindakan apa yang kalian lakukan jika sebagai umat di tempat tersebut?

B. Penilaian Sikap (Penilaian Diri)

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi ini, lakukan penilaian diri untuk menguatkan profil pelajar Pancasila yang kalian latih pada dimensi Beriman, Bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia yaitu pelajar Indonesia yang bertoleransi, menghormati pengikut lain, menjaga kerukunan hidup sesama umat beragama, menghormati kebebasan menjalankan ibadah, berempati, welas asih kepada orang lain bersikap jujur, adil, dan rendah hati.

Isilah dengan tanda chek list (✓) pada kolom di bawah ini!

1 = Tidak pernah

2 = Jarang

3 = Sering

4 = Selalu

Tabel 1.2 Penilaian Sikap (Penilaian Diri)

No.	Pernyataan	Skala			
		1	2	3	4
1.	Memberi kesempatan teman yang berbeda aliran untuk beribadah.				
2.	Bersikap rendah hati kepada teman.				
3.	Membantu teman yang mengalami kesusahan.				
4.	Bersahabat baik dengan teman yang berbeda aliran.				
5.	Menghormati orang lain yang berbeda keyakinan.				
6.	Bekerja sama dengan teman tanpa membedakan aliran.				
7.	Menghormati guru atau tokoh aliran lain dengan rendah hati.				
8.	Menghargai pendapat teman aliran lain yang berbeda.				
9.	Aktif dalam kegiatan keagamaan (puja bakti, upacara hari besar keagamaan).				
10.	Tidak memberikan label negatif kepada pengikut aliran lain.				



Pengayaan

Untuk menambah wawasan dan pemahaman kalian tentang menghargai keragaman agama Buddha, keragaman agama Buddha di dunia, sikap-sikap dalam keragaman agama Buddha dan keteladanan pendukung agama Buddha lakukan hal-hal berikut ini.

1. Membuat narasi tentang perkembangan agama Buddha di Sri Lanka!
2. Mencari tokoh-tokoh pendukung agama Buddha lainnya dalam keragaman agama Buddha!



Bagaikan orang yang menaiki perahu kokoh yang dilengkapi dengan dayung dan kemudi, yang memiliki pengetahuan tentang cara mengemudikannya, yang terampil serta bijaksana, dengan perahu itu dia dapat membawa banyak orang menyeberang sungai. Terlebih lagi, orang yang telah memiliki pengetahuan dan mempunyai pikiran yang terlatih baik, yang terpelajar dan tidak goyah. Dengan jelas dia mengetahui bahwa dia dapat membantu orang-orang lain untuk mengerti, yaitu mereka yang penuh perhatian untuk mendengarkan dan telah siap untuk memahami.

(Nava Sutta, Culavagga, Sutta Nipata)

BAB II

KERAGAMAN BUDAYA BUDDHIS



Tujuan Pembelajaran

Peserta didik meneladani sikap tokoh pendukung agama Buddha dengan bersikap menghargai dan terbuka terhadap keragaman budaya Buddhis.



Gambar 2.1 Candi Sewu.
Sumber: <https://buddhaku.my.id>



Pertanyaan Pemantik

- Apa yang dimaksud dengan keragaman budaya Buddhis?
- Bagaimana bentuk keragaman budaya Buddhis?
- Apa keteladanan tokoh pendukung Buddha dalam keragaman budaya Buddhis?



Duduk Hening!

Duduklah dengan rileks, mata terpejam, perhatikan dan sadari napas kalian, rasakan dalam hati:
“Menyadari, napas masuk”
“Menyadari, napas keluar”
“Menyadari, napas masuk”
“Menyadari, napas keluar”.



Kata Kunci

Keragaman, budaya, Buddhis, unsur, identitas, dunia, sikap-sikap, tokoh, pendukung, sejarah

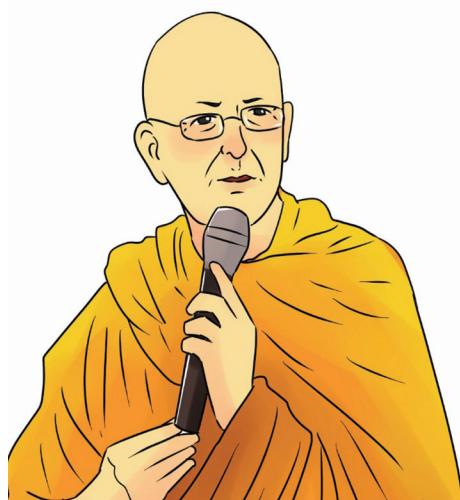


Apersepsi

Amati gambar di bawah ini, kemudian beri tanggapan sesuai pesan-pesan yang terkandung di dalamnya!



Gambar 2.2 Thich Nhat Hanh.



Gambar 2.3 Ajahn Brahmavamso.



Gambar 2.4 Prosesi di Candi Sewu
Sumber: <https://www.kusalamitra.com>



Gambar 2.5 Bhikkhu Pindapatta
Sumber: <https://photos.app.goo.gl>



Membaca

A. Makna Keragaman Budaya Buddhis

Keragaman budaya terbentuk karena berbagai hal, di antaranya: faktor geografis, pola kehidupan, keyakinan/kepercayaan, dan sebagainya. Keragaman budaya tidak hanya menjadi ciri khas bagi suatu daerah atau bangsa, tetapi dapat menjadi ciri khas suatu agama, di antaranya agama Buddha.

1. Pengertian Budaya Buddhis

Budaya memiliki suatu makna yang berhubungan dengan adat istiadat, akal, budi dan tingkah laku manusia. Budaya ini tumbuh dan berkembang di tengah masyarakat, dan diwariskan secara turun-temurun. Menurut Edward Burnett Tylor, budaya merupakan keseluruhan yang kompleks, yang di dalamnya terkandung kesenian, pengetahuan, kepercayaan, moral, adat istiadat, hukum dan kemampuan-kemampuan lain yang diperoleh seseorang sebagai anggota masyarakat (Laning, 2015:12).

Kebudayaan terdiri atas konsep-konsep, teori-teori, dan metode-metode yang berisi tentang pengetahuan dan keyakinan yang digunakan secara selektif oleh manusia. Agama bersifat universal, tepatnya pada tingkatan textual yang berisi tentang kebenaran. Pada tingkatan operasional, ajaran-ajaran kebenaran harus dipahami oleh pemeluknya dan dijadikan pedoman hidup di lingkungannya. Budaya Buddhis merupakan suatu gambaran Buddhisme yang berkembang di suatu daerah sesuai dengan budaya setempat. (Mukti, 2006:357).

2. Makna Keragaman Budaya Buddhis

Dalam kehidupan bermasyarakat dijumpai beragam tradisi dan budaya yang berkembang di sekitar. Tradisi dan budaya tersebut merupakan hasil kreasi dan kepercayaan yang diyakini oleh masyarakat di daerah tersebut. Setiap tempat memiliki keunikannya tersendiri. Hal ini antara lain dipengaruhi oleh keyakinan dan kepercayaan, tempat, keadaan alam, kemajuan peralatan, pola kehidupan dan cara berpikir masyarakat di daerah itu.

Ajaran Buddha memiliki suatu keunikan atau kekhasan yang bersifat universal dimana mampu dapat berkembang sesuai dengan kebudayaan dan kebiasaan setempat. Sehingga kini terdapat berbagai sekte dan aliran yang terkadang kelihatannya sangat berbeda, namun pada intinya mempunyai tujuan yang sama, membimbing umat untuk mencapai pembebasan. Ajaran Buddha yang dikenal sebagai ajaran damai dengan semboyan suci yaitu Cinta Kasih dan Kasih Sayang, telah tersebar di hampir seluruh Asia, Amerika dan Eropa.

Setiap negara biasanya mempunyai ciri khasnya tersendiri dalam menerima Ajaran Buddha yang merupakan suatu jawaban atas tuntutan dan pengaruh filosofis, sosial dan kebudayaan setempat. Buddha sendiri, lebih menekankan mengetahui sedikit ajaran tetapi praktik ajaran (*Dharma*) yang lebih intensif. Beliau juga menegaskan bahwa ajaran itu sebagai sarana untuk dipakai bila diperlukan dan ditinggalkan ketika tujuan telah tercapai yang diibaratkan rakit dipakai untuk menyeberangi sungai. (*Alagadhpuma Sutta, Majjhima Nikāya, Sutta Pitaka*)

Dampak positif dari keragaman budaya Buddhis yang berkembang pada saat ini, antara lain: menciptakan identitas umat Buddha, menambah kekayaan kebudayaan Buddhis, memperkuat persaudaraan dan toleransi, menjadi sumber pengetahuan, meningkatkan kerukunan, serta menggalang persatuan dan kesatuan. Dampak negatif dari keragaman budaya Buddhis, antara lain: timbulnya konflik atau perpecahan, munculnya persaingan, kesulitan mengupayakan persatuan dan kesatuan, serta adanya sikap fanatisme dan ekslusivisme.

Pluralisme kebudayaan pada masyarakat penganut agama Buddha merupakan konsekuensi dari penerapan ajaran yang bersifat pragmatis, toleran dan demokratis. Setiap komunitas Buddhis memiliki dan mempertahankan nilai-nilai tradisional yang dipandang sesuai atau relevan untuk menyempurnakan kehidupan manusia (*Mukti, 2006:372*)

Sikap-sikap yang perlu dikembangkan dalam keragaman budaya Buddhis, antara lain: saling menghormati terhadap perbedaan, sikap toleransi terhadap berbedaan, sikap suka menolong, dan cinta damai, serta sikap persaudaraan.

3. Macam-Macam Seni Bercorak Buddhis

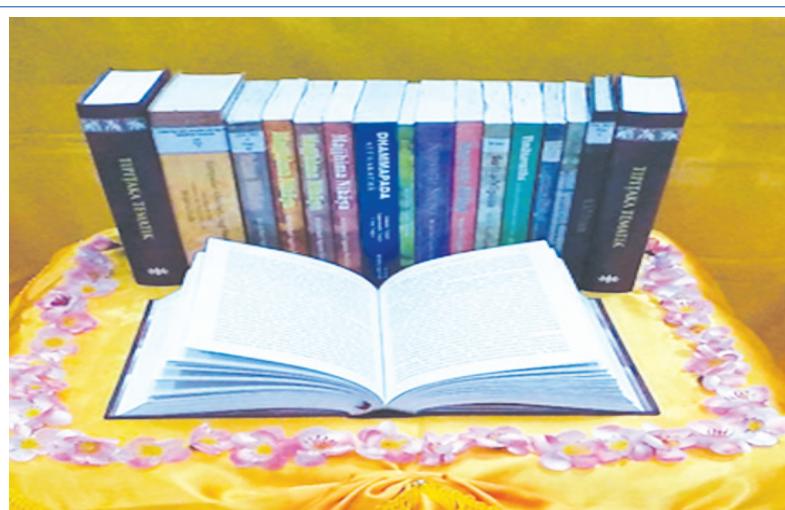
Seni berdasarkan klasifikasinya terdapat seni sastra (prosa, puisi), seni suara (vokal, musik), seni gerak (tari, teater) dan seni rupa (lukis, patung, grafis, seni dekoratif, seni kerajinan, dan seni arsitektur).

a. Seni sastra bercorak Buddhis

Seni sebagai bagian dari kebudayaan yang dapat diartikan sebagai keahlian mengekspresikan ide estetika sehingga menciptakan suatu karya yang bermutu. Seni budaya berkenaan dengan keahlian untuk menghasilkan sesuatu dalam bentuk tulisan, percakapan, dan benda bermanfaat yang diperindah (*Mukti, 2005:382*)

Ajaran Buddha akan lebih mudah dipahami apabila disajikan dalam bentuk syair (*gatha*) dan khotbah dengan gaya bahasa prosa yang diikuti sajak sebagai pengulangan dan ringkasan (*geyya*). Para siswa Buddha menulis tentang apa yang diajarkan dengan gayanya sendiri secara kreatif.

Karya-karya sastra itu sering dipandang sebagai tafsir ajaran menurut latar belakang budaya penulisnya. Buddhacarita, misalnya, syair berupa kisah yang ditulis oleh Asvaghosa mengenai riwayat hidup Buddha. (*Nasiman, 2019: 144*)



Gambar 2.6 Bagian dari kitab suci Tipitaka.
Sumber: <https://buddhaku.my.id>

b. Seni suara bercorak Buddhis

Seni suara merupakan sebuah lantunan suara, nadanya memiliki nilai yang dapat menggerakkan isi hati sang pendengar. Seni suara merupakan sesuatu yang indah dan dapat menyentuh perasaan, di dalamnya terdapat unsur kebaikan dan kejujuran.

Pada zaman Buddha, seni suara juga sudah digunakan sebagai media dalam pengembangan spiritual dan penghormatan (*puja*). Menjelang saat parinibbana, suara musik surgawi terdengar dari angkasa memuliakan Buddha. Orang-orang pun menghormati jenazah Buddha dengan persembahan tari, lagu pujian, dan musik (*Maha Parinibbana Sutta, Digha Nikāya*). Konon, saat Buddha Gautama masih sebagai pertapa, beliau meninggalkan cara bertapa yang ekstrim setelah mendengar lirik lagu mengenai cara menyetel senar kecapi (*Mukti, 2005:386*)

Pada umumnya, seni suara dikolaborasikan dengan seni gerak, artinya seni suara sering diikuti oleh gerakan-gerakan tarian. Demikian sebaliknya, seni gerak atau tari sering diiringi oleh musik maupun suara. Hal ini tidak lain karena keduanya memang menjadi satu kesatuan yang saling melengkapi. Seni tari dalam konteks Buddhis sering dimunculkan dalam kegiatan-kegiatan tertentu seperti perayaan Dharmasanti Waisak, pentas seni Buddhis, bahkan sampai pada perlombaan Buddhis. Hal ini bertujuan untuk menampilkan kreasi generasi muda Buddha yang bercirikan Buddhis. Seni tari yang merupakan hasil kreasi generasi muda Buddhis merupakan karya seni yang pantas menjadi kebanggaan umat Buddhis.



Gambar 2.7 Paduan Suara Buddhis.
Sumber: <https://buddhaku.my.id>

c. Seni rupa bercorak Buddhis



Gambar 2.8 Relief Hasti Jataka.
Sumber: <https://buddhaku.my.id>

Seni rupa bercorak Buddhis adalah karya seni yang berupa *rupang*, lukisan, kerajinan, dan arsitektur, terutama yang berkaitan dengan sarana peribadatan yang kaya dengan simbol-simbol keagamaan. Lukisan dan relief di vihara atau candi mengungkapkan riwayat hidup Buddha dan Bodhisatwa. (Nasiman, 2019: 144)

Setiap vihara dengan berbagai aliran memiliki perbedaan-perbedaan dalam penampilan, bentuk bangunan, dan ornamen vihara. Demikian juga dengan *rupang* Buddha. Buddha tidak pernah memerintahkan atau membuat peraturan untuk vihara, *rupang*, dan candi agar dibuat secara seragam. Jadi, semua yang ada hanyalah hasil karya seni manusia yang tinggi. Dengan demikian, karya seni itu pantas dan layak dijadikan sebagai simbol dan objek dalam mengembangkan dan memahami Ajaran Buddha, agar mudah mengembangkan kebajikan.

Setiap karya seni keagamaan tidak hanya merupakan benda fisik, namun selalu memiliki isi yaitu semangat atau jiwa yang membuatnya memiliki peran dalam kehidupan keagamaan. Seperti *rupang* kecil bodhisatva Siddharta yang berdiri di atas teratai dengan tangan kanan menunjuk ke langit dan tangan kiri menunjuk ke bumi, mengingatkan kita pada peristiwa kelahiran Pangeran Siddharta. (Master Lok To, 1998:283)



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa hubungan budaya Buddhis dan praktik ajaran Buddha?
2. Sikap-sikap apa yang perlu dikembangkan dalam keragaman budaya Buddhis?
3. Apa makna keragaman budaya Buddhis?



Intisari Damma

Beberapa keluarga (*kulaputta*) belajar Dharma melalui khotbah-khotbah (*sutta-sutta*), bait-bait (*geyya*), eksposisi-eksposisi (*veyyakarana*), syair-syair (*gatha*), pernyataan-pernyataan gembira (*Udāna*), kata-kata (*itivuttaka*), cerita-cerita kelahiran (*jataka*), Dharma yang menakjubkan (*abbhutadhamma*) dan tanya-jawab (*vedalla*). Setelah itu memeriksa arti ajaran-ajaran itu dengan kebijaksanaan, dan mendapat pengertian benar dari ajaran-ajaran itu. Mereka tidak belajar Dharma untuk memenangkan perdebatan, mengalami kebaikan sesuai dengan tujuan mempelajari Dharma akan memperoleh kesejahteraan dan kebahagiaan mereka untuk masa yang lama. (*Alagaddupama Sutta, Majjhima Nikāya*)



Membaca

B. Unsur-Unsur Budaya Buddhis

Unsur dan faktor budaya meliputi bahasa, sistem pengetahuan, sistem religi, sistem kemasyarakatan, sistem mata pencarian, dan sistem kesenian. (*Laning, 2015:12*).

1. Sistem Bahasa

Unsur pertama yang terdapat dalam budaya adalah bahasa. Bahasa merupakan sebuah media yang berfungsi sebagai cara atau metode bagi manusia untuk berkomunikasi. Dalam konteks Buddhis, setelah Buddha mengajar ajaran yang pertama kali, kemudian mengutus *Arahat* untuk mengembara seorang diri ke tempat yang berbeda-beda. Dalam hal tersebut, tentu *Arahat* akan bersentuhan dengan bahasa yang berbeda sesuai wilayahnya. Hal itu menandakan bahwa budaya dapat menjadi indikasi atau tanda akan adanya peradaban di wilayah tertentu. “Janganlah dua orang pergi dalam satu arah, ajarkan Dharma yang indah pada awal, indah pada pertengahan dan indah pada akhir. (*Narada, 1995:76*).

2. Sistem Pengetahuan

Unsur selanjutnya dalam kebudayaan adalah sistem Pengetahuan. Unsur ini mencakup pengetahuan tentang berbagai hal, mulai dari kondisi alam sekitar hingga perilaku sosial manusia. Agama Buddha yang lahir di India telah bersentuhan dengan kebudayaan India. Pada awalnya banyak orang berpandangan bahwa pengikut Buddha identik dengan penganut kebudayaan

India. Kebudayaan Buddhis bervariasi dari daerah yang satu dengan yang lain sebagaimana beragamnya bahasa dan adat istiadat.

3. Sistem Religi

Sistem religi mencakup agama dan aliran kepercayaan yang dianut oleh sekelompok masyarakat. Unsur agama dalam sebuah budaya meliputi praktik yang bersifat suci, yaitu berupa kehidupan *monastik* (menjalani hidup sebagai pertapa), upacara-upacara keagamaan seperti *Uposatha* dan *Kathina* yang sudah ada sejak jaman Buddha, alat-alat yang digunakan pada saat upacara, persembahan puja, maupun tradisi yang berkaitan dengan keagamaan.



Gambar 2.9 Sarana Puja di Candi Sewu
Sumber: <https://www.kusalamitra.com>

4. Sistem Kemasyarakatan

Sistem kemasyarakatan merupakan unsur budaya yang terdiri atas sekelompok masyarakat yang memiliki kesamaan di dalamnya. Unsur sistem kemasyarakatan ini berperan sangat penting dalam pewarisan budaya. Umat Buddha bila dilihat dari cara menjalani kehidupan terdiri atas dua kelompok besar yaitu *pabbajita* (*bhikkhu*, *bhikkhuni*, *samanera*, dan *samaneri*) dan perumah tangga (*gharavasa*) yaitu *upasaka* *upasika* (*Rashid*, 1997:23).

5. Sistem Mata Pencaharian

Unsur berikutnya yang terdapat dalam budaya adalah sistem mata pencaharian. Unsur ini merupakan upaya manusia untuk bertahan hidup dengan melakukan berbagai kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa yang diperlukan. Dalam agama Buddha ada kelompok *gharavasa* (perumah tangga) adalah orang yang menjalani hidup berkeluarga, mempunyai pekerjaan seperti petani, pedagang, militer dan lain-lain yang memberikan penghasilan untuk biaya kehidupan (*Rashid*, 1997:23).

6. Sistem Kesenian

Unsur terakhir dalam budaya adalah kesenian. Unsur ini berupa setiap karya atau produk yang dibuat oleh manusia dan mengandung unsur estetika atau keindahan di dalamnya. Unsur ini meliputi berbagai bentuk, mulai dari seni tari, musik, lukis, arsitektur dan lain sebagainya. Unsur kesenian juga menjadi unsur dari budaya karena seni ini juga berasal dari gagasan dan pemikiran manusia yang diimplementasikan melalui sebuah tindakan. Seni dalam agama Buddha memiliki peran penting sebagai sarana lebih mudah memahami ajaran. Ajaran Buddha yang disampaikan ke para siswa dalam bentuk *gatha* (syair), kotbah (*sutta*), tanya jawab, inspirasi sebagai bagian dari seni. Buddha memberikan kesempatan kepada para siswa untuk menerangkan ajaran dengan penyajian berbeda sesuai dengan kemampuan batin para siswa.



Aktivitas Peserta Didik

1. Identifikasikan unsur-unsur budaya yang ada di daerahmu!
2. Jelaskan unsur-unsur budaya Buddhis?
3. Bagaimana sistem kemasyarakatan sebagai unsur budaya Buddhis ?
4. Apakah masyarakat Buddhis di daerahmu menerima keragaman budaya Buddhis?



Membaca

C. Keragaman Budaya Buddhis sebagai Identitas Umat Buddha

Budaya dan agama terjalin erat dalam masyarakat dan tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Nilai kemanusiaan, keterampilan, kecerdasan, dan keindahan estetika dapat dilihat melalui praktik budaya. Budaya adalah ekspresi dari tradisi yang diperhalus, diperindah, dan diadaptasi dengan baik untuk memengaruhi kehidupan manusia. Praktik budaya dapat menginspirasi pikiran manusia.

Berdasarkan ajaran Buddha, seseorang hendaknya tidak begitu saja menerima atau menolak suatu tradisi tanpa mempertimbangkan dahulu, apakah praktik semacam itu bermanfaat dan memiliki makna baginya. (*Anggutara Nikāya I.189*).

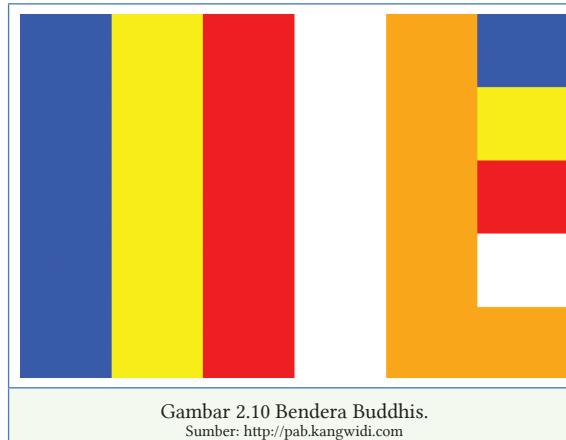
Budaya juga dapat melindungi dan mempromosikan suatu agama. Ketika memperkenalkan ajaran agama melalui praktik budaya, kegiatan keagamaan sehari-hari akan lebih menarik. Praktik budaya yang bersifat religius merupakan batu loncatan untuk memahami cara hidup religius. Mereka yang awalnya tidak beragama, pada akhirnya akan terbiasa menghadiri dan mengapresiasi kegiatan keagamaan. Dengan mengikuti kegiatan tersebut, secara bertahap, orang-orang akan mendapatkan kesempatan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman agama yang benar.

Seorang penganut agama tidak hanya menempatkan agamanya sebagai kebudayaan atau pedoman bagi kehidupan, melainkan juga menjadikan atribut jati diri dalam interaksi sosial. (*Suparlan, 1999:20*).

Agama memiliki kontribusi besar dalam memperkaya budaya. Banyak pandangan yang mengatakan bahwa di negara-negara Asia, pada umumnya, praktik agama berkaitan dengan aktivitas budaya. Tarian, lagu, seni, dan drama sebagian besar terinspirasi dari mata pelajaran agama. Tanpa budaya, kegiatan keagamaan mungkin akan menjadi sangat hambar dan tidak menarik.

Pada saat yang sama, mempraktikkan agama Buddha tanpa mengganggu tradisi atau penganut agama lain merupakan bentuk toleransi. Hidup berdampingan secara damai dengan perilaku terhormat dan sikap lembut, juga dapat dianggap sebagai aspek budaya. Bentuk-bentuk budaya Buddhis sebagai identitas umat Buddha dunia, antara lain:

1. kehidupan para bhikkhu/pola hidup *samana*;
2. simbol-simbol Buddhis, seperti bendera Buddhis, stupa, cakra, dan swastika;
3. peninggalan budaya Buddhis, seperti candi Borobudur, candi Mendut, candi Pawon dan Candi sewu;
4. upacara keagamaan, seperti upacara *Asadha Puja* yang sudah menjadi tradisi rutin di Thailand, dan Waisak Puja di candi-candi yang sudah mengakar kuat bagi umat Buddha di Indonesia;
5. komunitas masyarakat Buddhis (*pabbajita dan gharavasa*) mengembangkan cinta kasih dan kasih sayang pada sesama;
6. kitab suci dengan berbagai versi bahasa yang berbeda;
7. seni Buddhis seperti lagu, relief, dan tarian;
8. perilaku-perilaku keagamaan Buddha seperti *puja bakti, pindapata*, hidup berkesadaran



Gambar 2.10 Bendera Buddhis.
Sumber: <http://pab.kangwidi.com>

Agama Buddha yang diajarkan Buddha kepada para siswanya mempunyai kekhasan atau keunikan dibandingkan dengan agama-agama lain yang berkembang di dunia. Keunikan agama Buddha ini, akhirnya dikenal oleh masyarakat dunia. Hal ini terjadi karena agama Buddha:

1. tidak membedakan kelas atau lapisan sosial/kasta,
2. berdasarkan cinta kasih yang universal,
3. mengajarkan diri sendiri sebagai pelindung,
4. merupakan agama antikekerasan,
5. berlandaskan pada *Ehipassiko*, dan
6. mengajarkan hukum sebab akibat. (*Nasiman*, 2017:82-85).



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa tanggapan kalian tentang budaya Buddhis sebagai identitas umat Buddha?
2. Identifikasikan bentuk budaya Buddhis yang berbeda dengan budaya lainnya.
3. Nilai-nilai apa yang bisa digali dari keragaman Budaya Buddhis sebagai identitas umat Buddha dunia?



Inspirasi Dharma

Semua ilmu pengetahuan, baik yang tinggi, sedang, ataupun rendah, patut dipelajari, diketahui, dan dimengerti maknanya, walaupun tidak seluruhnya perlu diterapkan. Suatu hari kelak, jika tiba saatnya, pengetahuan itu akan membawa banyak manfaat (*Khuddaka Nikāya 817*).



Membaca

D. Tokoh Pendukung Agama Buddha dalam Keragaman Budaya Buddhis

Perkembangan dan penyebaran keragaman budaya Buddhis tidak lepas dari peran para tokoh pejuang agama Buddha. Mereka merupakan sosok pemimpin spiritual yang memiliki peranan sangat penting dalam memperkenalkan Buddhisme kepada umat manusia. Adapun tokoh-tokoh pejuang agama tersebut, di antaranya ialah Thich Nhat Hanh dan Ajahn Brahmavamso.

1. Hidup Penuh Kesadaran Thich Nhat Hanh



Gambar 2.11 Thich Nhat Hanh dan para siswa.
Sumber: <https://www.buddhistpeacefellowship.org>

Thich Nhat Hanh lahir di Vietnam dengan nama Nguyen Xuan Bao pada tanggal 11 Oktober 1926. Thich Nhat Hanh merupakan seorang pemimpin spiritual, penulis, penyair, dan aktivis perdamaian dan anti kekerasan. Dia memainkan peranan penting dalam mengenalkan Buddhisme ke dunia Barat dan mendirikan vihara-vihara dan tempat pelatihan meditasi lebih dari 1000 komunitas *Sangha*.

Pada perang Vietnam, beliau berjuang tanpa henti untuk rekonsiliasi antara Vietnam Utara dan Vietnam Selatan. Sikap non-diskriminasi dan enggan berpihak pada dua kubu yang sedang bertikai menyebabkan beliau tidak diijinkan pulang ke kampung halamannya. (*Thich Nhat Hanh, Pikiran Buddha, Tubuh Buddha*, 2010).

Beliau hidup dalam pengasingan di sebuah komunitas kecil di Prancis, tempat beliau mengajar, menulis, berkebun, dan bekerja membantu pengungsi di seluruh dunia. Thich Nhat Hanh mengadakan banyak retret kesadaran (*mindfulness*) di Eropa dan Amerika Utara untuk membantu veteran, kanak-kanak, pencinta alam, psikoterapis, artis, dan ribuan insan yang mencari kedamaian dalam hati.

Thich Nhat Hanh hidup dalam pengasingan jauh dari Vietnam sejak tahun 1966, ketika beliau diusir oleh pemerintahan komunis dan nonkomunis Vietnam. Beliau diusir karena perannya dalam mencegah kekerasan yang menimpa rakyatnya. Dia memperjuangkan sebuah gerakan yang dikenal

sebagai “*engaged buddhism*” yang menggabungkan pelatihan meditasi tradisional dengan gerakan protes non-kekerasan. Beliau juga membentuk organisasi pertolongan untuk membangun kembali desa-desa yang hancur, mendirikan Sekolah Pemuda Bakti Sosial, menerbitkan sebuah majalah perdamaian, dan mendesak pemimpin dunia untuk mengutamakan non-kekerasan dalam menyelesaikan masalah.

Meskipun terasing dari tanah kelahirannya, perjuangan Thich Nhat Hanh mendapat penghargaan di seluruh dunia. Beliau membantu pembentukan misi pertolongan hingga tahun 1970-an bagi orang Vietnam yang ingin melaikkan diri dari penindasan politik. Bahkan, setelah kondisi politik di Vietnam stabil, Thich Nhat Hanh tetap tidak diizinkan pulang. Pemerintahan Vietnam menganggap dirinya sebagai ancaman. Sebuah ironi, mengingat ajarannya tentang menghormati hidup, kemurahan hati, tingkah laku seksual yang bertanggung jawab, komunikasi dengan cinta kasih, serta melatih gaya hidup yang sehat.

Thich Nhat Hanh merupakan seorang guru Buddhis yang sangat terkenal di dunia Barat. Beliau mengajarkan latihan yang sangat selaras dengan berbagai orang yang berasal dari latar belakang religius, spiritual, dan pandangan politik yang berbeda. Beliau menawarkan latihan perhatian penuh (*mindfulness*) yang merupakan adaptasi dari sensibilitas nuansa Barat. Pada tahun 1966, beliau mendirikan *Order of Interbeing*, pusat latihan monastik dan pusat latihan lainnya di berbagai belahan dunia.

Beliau diizinkan pulang ke Vietnam pada tahun 2005 dan 2007. Selama di pengasingan, beliau telah menulis lebih dari 100 judul buku, mencakup lebih dari 40 judul yang berbahasa Inggris. Beliau juga menerbitkan Ceramah Dharma per kuarter dalam *Jurnal Order of Interbeing, The Mindfulness Bell*.

Thich Nhat Hanh terus aktif berkarya dalam pergerakan perdamaian, memberi retret untuk peserta dari Israel dan Palestina, serta mendukung kedua pihak untuk mendengar secara mendalam dan saling belajar dari sesamanya. Beliau berulang kali berpidato untuk mendesak negara-negara yang terlibat dalam pertikaian agar berhenti berperang dan menjadikan nonkekerasan sebagai solusi atas semua permasalahan.



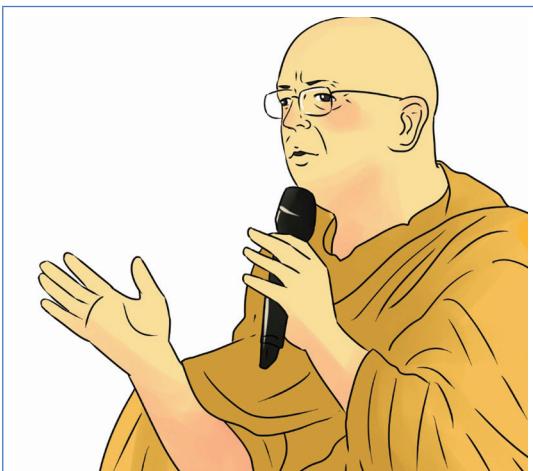
Inspirasi Thich Nhat Hanh

Kedamaian ditemukan di sini dan saat ini, di dalam diri, dan di setiap aktivitas yang kita lakukan dan temui. Pertanyaannya adalah, apakah kita mampu menyentuh kedamaian tersebut? Kita tidak perlu berjalan jauh untuk menikmati birunya langit. Kita tidak perlu meninggalkan kota atau tetangga kita untuk menikmati keriangan.



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa makna inspirasi dari Thich Nhat Hanh?
2. Bagaimana kesan kalian terhadap tokoh Thich Nhat Hanh?
3. Jelaskan peran Thich Nhat Hanh dalam perkembangan agama Buddha di Eropa!
4. Sikap apa yang menginspirasi kalian dalam kehidupan sehari-hari?



Gambar 2.12 Ajahn Brahmavams membabarkan Dharma.

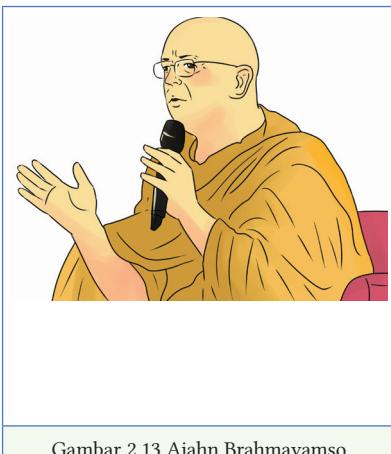
2. Kepiawaian Ajahn Brahmavamso Dalam Membabarkan Dharma

Ajahn Brahm lahir di London pada tanggal 7 Agustus 1951 dengan nama Peter Betts. Beliau lahir di keluarga pekerja di London, pada masa usai Perang Dunia II, sebuah masa yang sulit bagi banyak orang. Meski kekurangan materi, tetapi keluarga Betts adalah tempat yang baik untuk bertumbuhnya anak kecil. Ada sebuah ucapan

dari ayah Peter yang begitu membekas bagi Peter, "Pintu rumahku akan selalu terbuka untukmu, tak peduli apa pun yang kamu lakukan dalam hidup."

Ajahn Brahmavamso memandang dirinya sebagai seorang Buddhis saat beliau berusia 17 tahun melalui buku agama Buddha yang dibacanya saat masih sekolah. Beliau tertarik pada agama Buddha dan meditasi yang telah berkembang ketika belajar teori fisika di Universitas Cambridge.

Setelah menyelesaikan pendidikannya, beliau melakukan perjalanan ke Thailand. Di Thailand, beliau menjadi bhikkhu dan ditahbiskan di Bangkok saat berusia 23 tahun oleh kepala biara, Wat Saket. Selanjutnya, beliau menghabiskan 9 tahun untuk belajar dan berlatih Tradisi Meditasi Hutan dari Y.M. Ajahn Chah. Ajahn Brahmavamso memiliki keahlian dalam menyampaikan pesan-pesan dari Buddha Gautama melalui sebuah cerita. Postur dan mimik pembawaannya sangatlah bagus. Banyak umat yang merasakan kebahagiaan setelah mendengarkan tuntunan Dharma secara langsung dari beliau.



Gambar 2.13 Ajahn Brahmavamso

Peter melanjutkan kuliah di *Cambridge University* dengan beasiswa penuh karena kecerdasannya. Dia mempelajari teori fisika selama tiga tahun dan menemukan bahwa kecerdasan dan kebijaksanaan adalah hal yang sangat berbeda. Ajahn Brahm senang membabarkan Dharma menggunakan cerita, kiasan, dan lelucon. Dharma itu sukacita, bahagia, kuat, bertenaga, dan bersemangat. Lelucon cerdas nan inspiratif dalam setiap ceramahnya membuat kehadirannya selalu ditunggu-tunggu ribuan orang.

Ajahn Brahm ialah guru Buddhis. Dia populer di kalangan komunitas Buddhis internasional yang terus berkembang. Komunitas Buddhis yang tertarik untuk belajar meditasi dan mengembangkan pemahaman spiritual yang lebih tinggi. Ajahn Brahm telah menjadi pemimpin Buddhis yang terkenal. Seperti halnya Dalai Lama, beliau sering berpidato ketika ada ketidakadilan sosial dan pelanggaran hak asasi manusia. Beliau telah merangkul multikulturalisme dalam tindakan dengan menjadi pemimpin komunitas yang sangat beragam di Perth. Beliau pernah berpidato tentang penderitaan para pencari suaka. Beliau telah mengambil tindakan nyata untuk memastikan bahwa perempuan memiliki status dan kesempatan yang sama.

Ajahn Brahm ialah duta spiritual untuk Australia karena dia sering berkeliling dunia, terutama di Asia. Beliau memberikan ceramah kepada puluhan ribu orang. Kedudukan tinggi untuk Ajahn Brahm telah mengangkat profil agama Buddha di Australia dan memberikan rasa percaya diri yang lebih besar kepada masyarakat setempat. Ada banyak orang yang pindah ke

Perth untuk hidup di bawah bimbingan spiritualnya. Ajahn Brahm berada di tengah komunitas yang sedang berkembang. Mereka mengembangkan identitas Buddha Australia yang unik.

Ajahn Brahm telah melayani masyarakat dengan menawarkan nasihat bijak dan kasih sayang bagi siapa saja yang datang kepadanya, tanpa memandang ras, jenis kelamin, keyakinan agama, atau status sosial. Dia selalu fokus melayani orang-orang yang ada di depannya setiap saat, baik itu orang sakit kanker stadium akhir, orang yang menderita depresi, narapidana, orang yang berurusan dengan masalah perkawinan, seorang meditator yang berdedikasi, atau siapa pun, tanpa diskriminasi. Tujuan hidupnya ialah untuk mengajari orang bagaimana menjadi bahagia dan mengatasi penderitaan mereka dalam hidup.



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa tanggapan kalian mengenai dua guru spiritual Thich Nhat Hanh dan Ajahn Brahmavamso?
2. Bagaimana kepiawaian Ajahn Brahm dalam membabarkan Dhamma?
3. Sikap apa yang menginspirasi Ajahn Brahmavamso dalam kehidupan sehari-hari?



Cerita Inspiratif

Orang Buta dan Gajah

Ajahn Brahmavamso menggambarkan tentang seorang raja yang bijaksana. Dia mengumpulkan beberapa orang buta dalam festival besar di negeri itu. Raja memerintahkan setiap orang buta itu untuk menyentuh bagian tubuh yang berbeda dari seekor gajah dan meminta mereka untuk menggambarkan seperti apa gajah itu. Secara mengejutkan, ada seorang buta yang berkata bahwa gajah itu seperti gentong air lantaran dia menyentuh hanya bagian perutnya. Orang buta yang lain mengatakan bahwa gajah itu seperti ular, lantaran dia hanya memegang ekornya saja, dan seterusnya sampai orang-orang buta itu mempertengkar pendapat yang lain.

Ajahn Brahm dalam cerita tersebut hendak menyentil keegoisan dalam diri manusia. Manusia hanya mengetahui sebagian saja dari kebenaran. Jika manusia memegang teguh pengetahuannya sebagai kebenaran mutlak, manusia tak ubahnya sama seperti salah satu dari orang buta yang meraba satu bagian dari seekor gajah. (*Kitab Udāna 68, Khuddhaka Nikāya, Sutta Pitaka*).



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa makna inspiratif dari cerita orang buta dan gajah?
2. Apa tujuan Ajahn Brahmavamso memberikan cerita tersebut?
3. Nilai-nilai apa yang perlu kita hindari dan kembangkan berdasarkan cerita tersebut?

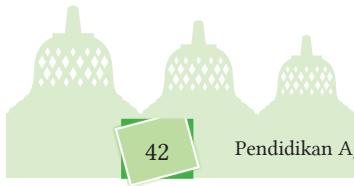


Penerapan Nilai Luhur

Ajaran Buddha memiliki suatu keunikan atau kekhasan yang bersifat universal, yaitu mampu berkembang sesuai dengan kebudayaan dan kebiasaan setempat. Oleh sebab itu, tradisi Buddhis berkembang seiring dengan dinamika masyarakat Buddhis. Kata kunci yang mendasari kemajemukan aliran itu adalah kerukunan dan persaudaraan.

Mari, kita menjalin persaudaraan antaraliran dalam agama Buddha. Persaudaraan tidak hanya sebatas satu aliran atau sekte tertentu, tetapi persaudaraan menyangkut seluruh kehidupan ini. Persaudaraan sejati tidak memandang nama sekte, nama guru, ritual, bahasa, dan kelompok masyarakat. Harmoni dan kerukunan merupakan nilai dasar yang harus tetap terjaga dalam kehidupan yang majemuk.

Persaudaraan harus tetap dibangun dan dipupuk sepanjang masa. Ketika seseorang berhenti memupuk persaudaraan, pada waktu yang sama, dia telah memberi peluang terjadinya perpecahan. Persaudaraan merupakan salah satu unsur yang terpenting untuk tetap terjaganya kehidupan yang harmonis. Tanpa persaudaraan, kehidupan ini akan mudah tercerai-berai.





Refleksi

Kalian telah mengikuti serangkaian pembelajaran materi “Keragaman Budaya Buddhis” dengan model pembelajaran nilai (*value learning*) dan pendekatan pembelajaran berbasis aktivitas (*action learning approach*).

1. Pengetahuan baru apa yang kalian peroleh setelah mengikuti pembelajaran “Keragaman Budaya Buddhis”?
2. Karya seni Buddhis apa yang bisa kalian kembangkan untuk meningkatkan budaya Buddhis?
3. Sikap apa yang dapat kalian teladani dari tokoh pejuang agama Buddha dalam keragaman budaya Buddhis?
4. Apa tindakan nyata yang dapat kalian lakukan setelah pembelajaran ini?



Uji Kompetensi

A. Penilaian Pengetahuan

1. Para tokoh Agama Buddha menyebarluaskan Dharma ke daerah-daerah bersentuhan dengan tradisi dan budaya setempat. Ada tradisi dan budaya yang selaras dengan Dharma dan ada pula yang tidak sejalan dengan Dharma. Bagaimana menentukan tradisi itu sesuai dengan Dharma dan tradisi itu tidak sesuai dengan Dharma?
2. Dewasa ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat pesat sehingga mempengaruhi pola pikir dan hidup bagi anak-anak dan pemuda. Banyak anak-anak hanya menikmati barang-barang teknologi seperti *smartphone* sehingga membawa pengaruh pada perkembangan budaya Buddhis. Bagaimana meningkatkan budaya Buddhis di tengah maraknya perkembangan teknologi sekarang ini?
3. Apa manfaat bentuk-bentuk budaya Buddhis bagi umat Buddha?
4. Jelaskan budaya Buddhis sebagai identitas umat Buddha yang ada di daerah kalian!

B. Penilaian Sikap

Penilaian Diri

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi keragaman Budaya Buddhis, lakukan penilaian diri untuk menguatkan profil pelajar Pancasila yang kalian latih pada dimensi berkebhinekaan global, yaitu menghargai budaya, mendeskripsikan pembentukan identitas dirinya memahami, menerima keberadaan, dan menghargai keunikan masing-masing budaya sebagai sebuah kekayaan perspektif sehingga terbangun kesalingpahaman dan empati terhadap sesama.

Isilah dengan tanda √ pada kolom di bawah ini!

1 = Tidak pernah

2 = Jarang

3 = Sering

4 = Selalu

Tabel 2.1 Penilaian Sikap (penilaian diri)

No.	Pernyataan	Skala			
		1	2	3	4
1.	Menghargai karya teman sebagai budaya Buddhis.				
2.	Mendukung teman berkarya sesuai dengan minatnya.				
3.	Menghargai keunikan budaya pada aliran lain.				
4.	Ikut melestarikan budaya Buddhis yang ada di daerahku.				
5.	Tidak berprasangka pada budaya aliran lain.				
6.	Tidak mencela hasil karya orang lain walau berbeda.				
7.	Berpikir positif pada kemajuan budaya aliran lain.				

8.	Bersikap terbuka pada budaya Buddhis yang berbeda aliran.			
9.	Bersikap rendah hati terhadap hasil karya sendiri.			
10.	Ikut serta dalam pelestarian budaya Buddhis, seperti pentas seni Buddhis.			

C. Penilaian Keterampilan

Membuat Kliping

Kliping merupakan sekumpulan konten materi dari berbagai media cetak yang berisi tentang informasi-informasi penting, dan kemudian disatukan.

1. Carilah informasi penting tentang perkembangan budaya Buddhis di daerah!
2. Buatlah analisis penjelasan tentang sejarah budaya, unsur budaya, makna dan perkembangan budaya tersebut!
3. Perhatikan aspek kesesuaian tema, estetika, dan orisinalitas kliping tersebut.



Pengayaan

Untuk menambah wawasan dan pemahaman kalian tentang makna keragaman budaya Buddhis, unsur-unsur budaya Buddhis, keragaman budaya Buddhis sebagai identitas umat Buddha, serta tokoh pendukung agama Buddha dalam keragaman budaya, lakukan hal-hal berikut!

1. Mencari contoh-contoh seni budaya Buddhis lainnya baik seni sastra, seni suara, dan seni rupa.
2. Mendeskripsikan bentuk-bentuk budaya Buddhis sebagai identitas umat Buddha di lingkungan tempat tinggal.
3. Mencari tokoh-tokoh pendukung agama Buddha dalam keragaman budaya Buddhis lainnya.



Mereka yang di dalam dirinya tidak dapat ditemukan rasa malu dan takut berbuat salah, telah menyimpang dari sumber yang terang, dan akan terseret kembali pada kelahiran dan kematian. Namun mereka yang di dalam dirinya selalu ada rasa malu dan takut berbuat salah, yang damai, mantap dalam kehidupan suci, mereka dapat mengakhiri kelahiran dan kematian.

(Sukkadhamma Sutta, Itivuttaka 42)

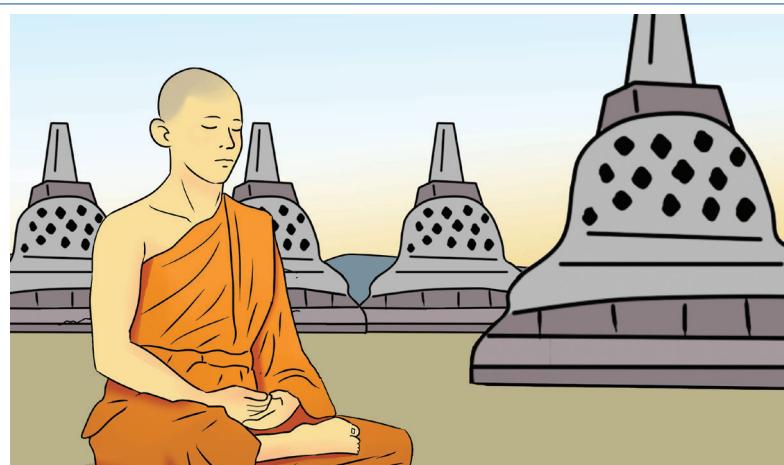
BAB III

MENGATASI MASALAH DENGAN MEDITASI



Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari dengan pengembangan batin.

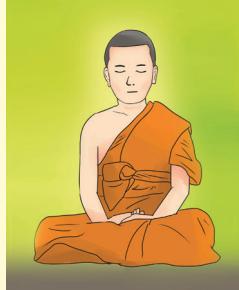


Gambar 3.1 Bhikkhu sedang Meditasi



Pertanyaan Pemantik

- Apa arti masalah dalam kehidupan?
- Mengapa masalah muncul dalam kehidupan?
- Bagaimana cara mengatasi masalah?
- Apakah meditasi merupakan solusi semua masalah?



Duduk Hening!

Duduklah dengan rileks, mata terpejam, perhatikan dan sadari napas kalian, rasakan dalam hati:

“Menyadari, napas masuk”

“Menyadari, napas keluar”

“Menyadari, napas masuk”

“Menyadari, napas keluar”.



Kata Kunci

mengatasi, masalah, cara, meditasi, ketenangan, batin, teknik, manfaat



Apersepsi

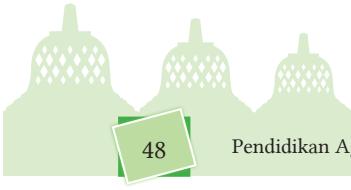
Amati gambar di bawah ini, kemudian beri tanggapan sesuai pesan-pesan yang terkandung di dalamnya!



Gambar 3.2 Ilustrasi orang di alam terbuka.



Gambar 3.3 Meditasi bersama.





Membaca

A. Masalah dalam Kehidupan

Manusia adalah makhluk sosial yang sering berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Bahkan, mungkin mereka berinteraksi dengan orang yang sama sekali tidak pernah bertemu. Akibatnya, mereka tidak bisa lepas dari masalah. Semua orang tentu mendambakan hidup yang lebih tenang, bahagia, dan bebas dari segala kesulitan serta masalah yang membelenggu.

1. Pengertian Masalah

Masalah merupakan suatu kesenjangan antara apa yang seharusnya terjadi dan apa yang sudah terjadi; antara kenyataan yang terjadi dan yang seharusnya terjadi; serta antara harapan dan kenyataannya. Secara sederhana, masalah diartikan sebagai sesuatu yang menghambat, merintangi, atau mempersulit seseorang dalam mencapai tujuan tertentu (*Nurwito. 2018:96*)

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa masalah adalah kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Semakin tinggi ketidaksesuaian dengan sesuatu yang diharapkan atau kenyataannya sebagai masalah yang besar. Tetapi semakin rendah ketidaksesuaian dengan sesuatu yang diharapkan berarti masalah yang dihadapi semakin kecil.

2. Hakikat Suatu Masalah

Bentuk konkret dari rintangan itu bermacam-macam, misalnya: gangguan dari dalam atau dari luar, maupun tantangan yang ditimbulkan oleh situasi kehidupan. Masalah yang timbul dalam kehidupan pun beraneka ragam, salah satunya ialah masalah perkembangan individu. Menjaga kesehatan mental menjadi salah satu topik yang menarik perhatian bagi setiap kalangan milenial dan orang dewasa. Salah satu bentuknya ialah gangguan kecemasan dan kegelisahan.

Beberapa terapi untuk gangguan kecemasan pun bermunculan, salah satunya melalui meditasi. Berlatih meditasi mengajarkan seseorang untuk mengenali, mendengar, dan mengerti kecemasan yang ada di dalam pikirannya. Mengendalikan pikiran akan membuat kalian menjadi orang yang lebih tenang, jauh lebih bahagia, serta terbebas dari perasaan takut, khawatir, dan cemas. Dengan meditasi dapat mengatasi berbagai masalah yang berhubungan dengan mental, melenyapkan ketegangan dan tekanan yang datang dari kehidupan sehari-hari (*Mukti. 2005:218*)



Gambar 3.4 Ilustrasi anak cemas.

Besar kecilnya suatu masalah tak lepas dari kondisi pikiran. Terkadang, tanpa disadari, sebuah masalah kecil bisa menjadi besar karena pikiran mengondisikannya seperti itu. Ketika masalah sedang menghampiri, pastikan agar pikiran tidak terbawa arus masalah tersebut. Tidak ada masalah yang tanpa solusi. Namun, dibutuhkan pikiran yang jernih untuk dapat mengetahui cara menghadapi masalah yang datang bertubi-tubi dan membelit kehidupan.

Elizabeth Hoge dari Harvard Medical School mengatakan bahwa bermeditasi dengan perhatian penuh untuk mengatasi gangguan kecemasan merupakan hal yang masuk akal. Orang dengan gangguan kecemasan, biasanya memiliki masalah dalam menghadapi pikiran yang mengganggunya. Meditasi dapat mengatasi kecemasan dan menurunkan ketegangan. Dengan mengikuti latihan meditasi, proses menenangkan diri umumnya akan lebih mudah dilakukan.

Banyak alasan yang dapat menyebabkan kalian kesulitan untuk menenangkan diri atau memusatkan perhatian. Sebagian orang kesulitan untuk berdiam diri tanpa melakukan apa pun karena mereka terbiasa selalu aktif. Selain itu, mereka kesulitan untuk mencegah gangguan dari pikiran negatif saat ingin tenang karena terlalu sibuk dengan segala aktivitas.

Hakikat dari penyelesaian masalah adalah cara menghadapi atau pendekatan masalah dengan cara sebagai berikut.

a. Berusaha Menenangkan Pikiran

Kalian tidak akan pernah bisa menghadapi dan mengatasi masalah dalam kondisi pikiran yang kacau. Salah satu caranya, dengan kondisikan pikiran dan hati agar lebih tenang. Karena ketenangan dapat membuka pikiran sehingga dapat menghadapi masalah secara lebih positif. Temukan Akar atau Penyebab Masalah. Kalian juga tidak dapat menemukan cara yang paling tepat dalam mengatasi masalah hidup apabila belum menemukan akar permasalahannya. Ketahui dan pahami dengan jelas masalah yang membelenggu sehingga kalian akan mempunyai arah yang jelas dan tepat untuk menemukan solusinya. Dengan mengetahui akar permasalahannya secara jelas, kalian dapat mengetahui dengan benar dan jelas bahwa upaya

yang dilakukan sudah berada di jalan yang benar. Namun, terkadang masalah juga dapat muncul dari hal-hal yang tak pernah terpikirkan sebelumnya.

b. Tidak Membesar-besarkan Masalah

Hal yang harus dicamkan saat mencari cara mengatasi masalah adalah tidak membesar-besarkan masalah yang terjadi. Seseorang yang sering membesar-besarkan masalah adalah orang yang menderita oleh pikirannya sendiri. Oleh karena itu, pastikan pikiran kalian tetap terkontrol, terjaga, dan tidak membuat hidup kalian menjadi lebih buruk.

c. Selalu Berpikir Positif

Anda tidak akan bisa menemukan cara untuk mengatasi masalah ketika pikiran kalian masih dipenuhi hal-hal negatif. Saat prasangka buruk memenuhi pikiran dan hati, kalian hanya akan menemukan jalan yang gelap, bukan jalan yang terang. Jalan teranglah yang bisa membimbing kalian untuk mendapatkan solusi dari masalah yang dihadapi. Berpikir positif menjadi salah satu jalan yang harus dilalui jika kalian ingin bisa mengatasi masalah. Dengan berpikir positif, kalian akan terbantu untuk mengurangi beban akibat masalah tersebut. Saat beban sudah terasa lebih ringan, pikiran otomatis akan lebih jernih dan mampu melihat jalan mana yang harus ditempuh untuk mendapatkan solusi.

d. Melakukan Evaluasi Diri

Apapun masalah yang menimpa, sebaiknya kalian selalu mawas diri. Melihat lebih seksama masalah yang terjadi, karena kesalahan sendiri. Mengevaluasi diri atas kesalahan yang pernah dilakukan merupakan cara yang tidak boleh dilewatkan saat menemui masalah. Melakukan introspeksi diri juga akan menjauhkan dari kemungkinan menyalahkan orang lain atas masalah yang dihadapi. Tindakan ini jauh lebih mulia dibandingkan dengan melempar kesalahan pada orang lain. Pahami dulu sumbernya sebelum mulai mencari cara untuk mengatasi masalah. Hal tersebut dapat membantu kalian dalam menemukan solusi yang paling paling tepat.



Aktivitas Peserta Didik

1. Apakah kalian pernah mengalami masalah?
2. Mengapa masalah terjadi dalam diri kalian?
3. Bagaimana cara kalian menyelesaikan masalah tersebut?
4. Tindakan apa yang perlu kalian lakukan agar masalah tersebut tidak muncul kembali?



Inspirasi Dharma

Dharma tidak hanya menganjurkan untuk menghentikan segala kejahatan dan meningkatkan kebaikan. Dharma mengajarkan tentang pemurnian batin. Pemurnian batin merupakan akar dari segala kebaikan, serta sebab terjadinya kebahagiaan. Ajaran Buddha adalah sistem pelatihan batin yang paling lengkap dan efektif di dunia.

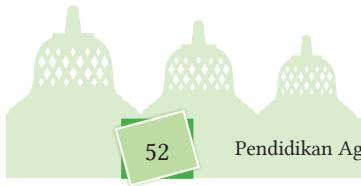


Membaca

B. Mengatasi Masalah dalam Pendekatan Buddhis

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak sekali permasalahan yang dihadapi, ada hal yang menyenangkan, tetapi ada pula yang tidak menyenangkan. Ketika kalian mengalami hal-hal yang menyenangkan, kalian akan merasa senang, gembira, dan bahagia. Sebaliknya, ketika kalian mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan, kalian akan merasa sedih, susah, kecewa, gelisah, khawatir, tertekan, bahkan ada yang sampai stres maupun bunuh diri. Penyebab yang paling mendasar ialah karena tidak bisa mengatasi masalah tersebut sehingga tidak mengetahui atau tidak mempunyai cara bagaimana agar bisa mengatasi masalah tersebut.

Kehidupan manusia tidak lepas dari suatu masalah. Suatu masalah tentu ada sumber, cara mengatasi dan jalan yang harus dilaksanakan agar tidak diliputi masalah. Terkait dengan hal tersebut, Buddha membabarkan empat kebenaran mulia (*cattari ariya saccani*). Khotbah pertama Buddha berisi empat



kebenaran mulia, yaitu: 1) Kebenaran mulia tentang penderitaan (*Dukkha*); 2) Kebenaran mulia tentang asal mula penderitaan (*Dukkha samudaya*); 3) Kebenaran mulia tentang akhir penderitaan (*Dukkha Nirodha*); dan 4) Kebenaran mulia tentang jalan yang menuju akhir penderitaan (*Dukkha Nirodagaminipatipada*) (*Dhammadakkapavattana Sutta, Samyutta Nikāya*).

Cara mengatasi masalah atau problem yang timbul dalam kehidupan sehari-hari dapat dilakukan melalui pendekatan Ajaran Buddha, yaitu dengan belajar Ajaran Buddha (*pariyatti Dharma*) dan mempraktikkan Ajaran Buddha (*pattipati Dharma*) agar dapat mengatasi problem atau masalah yang timbul tersebut.

Salah satu esensi Ajaran Buddha yang mendasari untuk mengatasi masalah ialah dengan cara berpikir kritis seperti yang tersirat dalam empat kesunyataan mulia. Cara berpikir kritis yang terdapat dalam empat kebenaran mulia, yaitu: memahami suatu masalah, melenyapkan sumber masalah, merealisasi terhentinya masalah, dan mengembangkan jalan menuju terhentinya masalah.

1. Memahami Suatu Masalah

Dalam kehidupan ini semua manusia tidak bisa lepas dari masalah. Dalam ajaran Buddha adanya masalah dalam kehidupan adalah hal yang wajar. Buddha mengajarkan ajaran bahwa hakikat kehidupan ini adalah penderitaan (*dukkha*). Dengan memahami hal ini maka ketika masalah terjadi sebaiknya memahami sebagai sesuatu yang wajar. Ketika merasa wajar mengalami masalah, maka akan menanggapi masalah dengan tidak sedih berlarut-larut.

Masalah dan kesulitan akan menjadi bagian dari pengalaman hidup yang menjadikan manusia makin dewasa. Hidup manusia selalu berubah atau silih berganti dengan delapan kondisi duniawi yaitu untung, rugi, tenar, cemar, dipuji, dicela, suka, dan duka (*Anggutara Nikāya VIII.6*).

2. Menemukan Sumber Masalah

Buddha menekankan mengenai tanggung jawab manusia atas penderitaan di dunia. Buddha menyatakan sumber dari *dukkha* adalah keinginan. Orang yang diliputi keinginan tak pernah merasakan puas, banyak masalah dalam hidupnya. Orang yang mempunyai keinginan cenderung tamak sehingga menginginkan banyak hal sehingga tak segan berbuat kejahanatan dan menciptakan masalah baru bagi dirinya dan orang lain.

Orang yang berusaha memuaskan nafsu keinginan ibarat memberi air garam kepada orang yang haus. Semakin minum akan bertambah haus dan dahaganya tak pernah hilang. Orang yang memuaskan nafsu keinginan, ketamakan akan tumbuh makin kuat, mudah kecewa, putus asa, sedih, frustasi dan banyak diliputi permasalahan. Selalu berusaha untuk melekatkan diri pada nafsu indera sebenarnya melestarikan penderitaan.



Gambar 3.5 Anak diliputi masalah

3. Cara Menyelesaikan Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari, orang selalu berusaha untuk memenuhi dan memuaskan “keinginan” agar mencapai kebahagiaan. Akan tetapi, ketika melakukan sesungguhnya melekatkan diri pada hal-hal yang sebenarnya tidak stabil, berubah terus menerus dan tidak permanen. Buddha mengajarkan kepada para siswa bahwa segala sesuatu selalu berubah atau mengalami ketidakkekalan (*anicca*). Begitu juga masalah akan mengalami perubahan, akan berakhir.

Salah satu cara mengakhiri masalah ialah dengan tidak menjadikan permasalahan sebagai masalah. Orang cenderung mempermasalahkan hal yang sebenarnya bukan masalah. Buddha pernah berkata kepada para siswa “Apa pun yang engkau pikirkan, itu akan lain jadinya.”(*Sutta Nipata 3.12, Khuddhaka Nikāya, Sutta Pitaka*). Maksudnya, orang yang terlalu banyak memikirkan masalah dengan berlebihan, terlalu banyak berasumsi, masalah tersebut akan makin membuatnya menderita.

4. Menjalankan Cara Menyelesaikan Masalah

Buddha telah memberikan jalan menuju akhir *dukkha* yang disebut satu jalan berunsur delapan. Satu jalan berunsur delapan bisa menjadi tuntunan dalam menyelesaikan berbagai persoalan sosial maupun pribadi. Ini merupakan solusi yang tepat jika lau “keinginan” adalah penyebab penderitaan, maka jalan penghentian penderitaan adalah dengan cara meninggalkannya, melepaskannya atau membiarkannya lenyap. Inilah yang sebenarnya merupakan tujuan dari jalan Buddha, dengan pencapaian kebahagiaan tertinggi (*nibbana*).

Salah satu Dharma yang bisa pelajari dan praktikkan untuk mengatasi masalah dengan lima kekuatan (*pañcabala*). Jika seseorang bisa memiliki dan mempraktikkan lima kekuatan tersebut, maka ketika ada masalah timbul, tidak akan membuat orang tersebut menderita. Lima kekuatan ini juga bisa digunakan untuk mengatasi rintangan batin dan mencapai tujuan hidup agar terbebas dari penderitaan.

Lima kekuatan (*pañcabala*) yaitu sebagai berikut.

a. Kekuatan keyakinan (*saddhabala*)

Ini adalah kekuatan pertama yang perlu dimiliki yaitu adanya keyakinan. Keyakinan yang harus dimiliki umat Buddha yaitu keyakinan terhadap Buddha, Dharma, dan Sangha, dan jalan pembebasan (*nibbana*).

b. Kekuatan semangat (*viriyabala*)

Semangat sangat diperlukan untuk mendukung keyakinan yang sudah dimiliki. Semangat yang dimaksudkan adalah bersemangat dalam menghindari hal-hal yang buruk, dan bersemangat dalam mengembangkan hal-hal yang baik, berdaya upaya, berhasrat teguh, dan tidak menelantarkan tugas pada hal-hal yang baik.

c. Kekuatan perhatian (*satibala*)

Pengembangan perhatian dapat dilakukan dengan cara berhati-hati dalam bertindak, berhati-hati dalam berucap, dan memiliki perhatian pada apa yang sedang dilakukan. Apabila mempunyai perhatian yang penuh, kalian tidak akan mudah terserang oleh kekotoran batin dan perbuatan jahat.

d. Kekuatan konsentrasi (*samadhibala*)

Dengan kekuatan konsentrasi, meditasi dapat mengendalikan pikiran. Semua perbuatan baik maupun buruk bersumber pada pikiran. Dengan melatih pikiran untuk berkonsentrasi, sama halnya dengan memupuk kesadaran. Pikiran yang terkonsentrasi dengan kuat dan terpusat pada suatu objek (*jhana*) akan lebih mudah diarahkan untuk melakukan hal-hal yang baik dan menghindari hal-hal yang buruk.

e. Kekuatan kebijaksanaan (*paññabala*)

Kebijaksanaan adalah mengetahui mana yang benar dan mana yang salah, mana yang baik dan mana yang buruk, serta mengetahui mana yang berguna dan mana yang tidak berguna. Dalam hal ini, dengan memiliki kekuatan kebijaksanaan, kita akan mampu untuk menyadari muncul dan lenyapnya batin dan jasmani (*Ānguttara Nikāya III.10, Sutta Pitaka*).

Lima kekuatan tersebut, apabila dilaksanakan dengan benar, akan dapat memperkuat batin untuk berani dan kuat dalam menghadapi segala permasalahan dan problem yang timbul dalam kehidupan. Kita bisa berani dan kuat karena telah memiliki keyakinan terhadap Dharma, semangat yang tak tergoyahkan, perhatian yang tepat, pikiran yang terkonsentrasi, dan kebijaksanaan yang luhur.



Inspirasi Dharma

Hendaknya, seseorang seperti batu karang yang tak tergoyahkan oleh badai ombak yang menerjang.

Demikian juga halnya dalam kehidupan, seseorang haruslah tetap tegar dan tenang dalam menghadapi fenomena yang terjadi.

(*Dhammapada, Pandita Vagga, Gatha 81*)



Aktivitas Peserta Didik

1. Identifikasikan satu masalah yang pernah kalian alami di sekolah!
2. Analisis permasalahan tersebut berdasarkan pendekatan empat kebenaran mulia!
3. Bagaimana cara menjalani kehidupan agar bebas dari masalah?



Membaca

Bacalah kisah berikut dengan saksama!

Kisah Kalayakkhini

Kisah ini bercerita tentang seorang suami yang memiliki istri yang mandul. Karena merasa mandul dan takut diceraikan oleh suaminya, istrinya menganjurkan suaminya untuk menikah lagi dengan wanita pilihannya. Suaminya menyetujui anjuran dari istinya. Tak berapa lama kemudian istri mudanya itu mengandung.

Ketika istri tua mengetahui bahwa istri muda sedang mengandung, dia menjadi tidak senang. Dia merencanakan untuk menggugurkan janin yang ada dalam rahim istri muda tersebut. Pada suatu kesempatan, istri tua berkata kepada istri muda, "Jika kamu mengandung, beritahu saya, karena saya punya ramuan yang cocok untuk ibu yang sedang mengandung." Istri muda tidak curiga dan selalu mengabarkan kehamilannya kepada istri tua. Beberapa hari kemudian, istri tua mengirimkan ramuan yang sebenarnya adalah racun untuk menggugurkan kandungannya. Tak ayal lagi, istri muda pun keguguran.

Pada kehamilan yang kedua, istri tua juga melakukan hal yang sama. Akhirnya pada kehamilan istri muda yang kedua juga berhasil digugurkan berkat ramuan istri tua.

Segala kejahatan sudah ditutupi, akhirnya akan ketahuan juga. Istri muda sempat bercerita dengan tetangganya mengenai masalah yang dideritanya. Tetangga itu menasihati istri muda, agar tidak memberitahukan kehamilannya kepada istri tua.

Pada kehamilannya yang ketiga, ia tidak memberitahu kepada istri tua. Melihat badannya yang makin membesar, kehamilan itu diketahui oleh istri tua. Berbagai cara diakukan oleh istri tua agar kandungan istri muda itu keguguran. Tetapi akibat dari tindakannya itu istri muda meninggal pada saat persalinan. Sebelum meninggal, wanita malang itu dengan hati dilipui dendam, dan kebencian, kemudian mengucapkan sumpah untuk membala dendam kepada istri tua. Akhirnya permusuhan itu pun dimulai terjadi.

Pada kelahiran selanjutnya, istri muda terlahir sebagai seekor kucing dan istri tua terlahir sebagai seekor ayam. Ayam mati dimangsa kucing.



Gambar 3.6 Ilustrasi kisah Kalayakkhini

*Dhammapada Ayat 291
Kukkutandakhadika Vatthu.*

Barang siapa yang menginginkan kebahagiaan bagi dirinya sendiri dengan menimbulkan penderitaan bagi orang lain, maka ia tidak akan terbebas dari kebencian, ia akan terjerat dalam kebencian.

Kemudian, saat terlahir kembali, istri tua terlahir sebagai seekor macan tutul dan istri muda terlahir sebagai seekor rusa betina. Rusa betina mati diterkam macan tutul. Pada kelahiran selanjutnya, istri tua terlahir sebagai seorang wanita perumah tangga di Kota Savatthi dan istri muda terlahir sebagai peri yang bernama Kali.

Suatu Ketika, sang peri (*Kalayakkhini*) terlihat sedang mengejar-ngejar wanita tersebut dengan bayinya. Ketika wanita itu mendengar bahwa Buddha sedang membabarkan Dharma di Vihāra Jetavana, dia berlari ke sana dan meletakkan bayinya di kaki Buddha sambil memohon perlindungan. Adapun sang peri ditahan di depan pintu vihara oleh dewa penjaga vihara. Akhirnya, Buddha mengizinkan supaya peri diperkenankan masuk, dan keduanya pun diberi nasihat oleh Buddha.

Buddha menceritakan asal mula permusuhan mereka pada kehidupan yang lampau, yaitu sebagai seorang istri tua dan istri muda dari seorang suami. Kemudian, mereka terlahir kembali sebagai seekor ayam betina dan seekor kucing, lalu di kelahiran selanjutnya mereka menjadi seekor macan tutul dan seekor rusa betina. Mereka dipertemukan untuk melihat bahwa kebencian hanya dapat menyebabkan permusuhan yang berlarut-larut, tetapi kebencian akan berakhir melalui persahabatan dan kasih sayang (*Dhammapada Atthakatha, Gatha 291*).



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa tanggapanmu mengenai kisah di atas?
2. Mengapa terjadi permusuhan?
3. Nilai-nilai apa yang bisa kalian kembangkan agar tidak terjadi permusuhan?
4. Apa akibatnya jika permusuhan terjadi berlarut-larut?
5. Apa yang kalian lakukan jika melihat secara nyata kisah tersebut?



Membaca

C. Dasar-Dasar Meditasi Ketenangan Batin

1. Pemahaman Meditasi Ketenangan Batin

Meditasi merupakan pendekatan psikologis untuk pengembangan, pelatihan dan pemurnian pikiran. Dalam hal ini umat Buddha mempraktikkan meditasi untuk pelatihan batin dan pengembangan spiritual. Secara alamiah, batin yang tak terlatih dan sangat sukar untuk dikendalikan akan membawa ketidaktenangan, kecemasan, kegelisahan dan kesedihan. Seseorang yang tahu bagaimana cara bermeditasi akan dapat mengendalikan batinnya.

Adapun langkah awal dalam bermeditasi ialah persiapan di dalam diri. Langkah ini meliputi kesempurnaan melaksanakan lima sila, ada guru pembimbing (*kalyanamitta*), kesungguhan hati, tekad (*adhiññhāna*), memiliki semangat (*viriya*), disiplin, ulet, dan memiliki badan yang sehat, pemilihan tempat meditasi yang sesuai (tenang, sunyi, dan sirkulasi udara baik), memilih waktu yang sesuai, memilih posisi tubuh yang sesuai, dan memilih objek yang sesuai (Nurwito, 2018:45).

Mengawali latihan meditasi cinta kasih, seseorang dapat melakukannya dengan melaftalkan kalimat persiapan cinta kasih yang diawali dari diri sendiri terlebih dahulu. Kalimat yang diucapkan seperti: semoga aku berbahagia; semoga aku terbebas dari derita; semoga aku terbebas dari mendengki; semoga aku terbebas dari menyakiti; atau semoga aku terbebas dari derita jasmani dan batin.

Latihan meditasi yang selanjutnya adalah memancarkan cinta kasih kepada orang-orang yang dihormati, orang yang sangat disayangi, teman-teman, musuh-musuh, serta kepada semua makhluk. Dengan cara berkata di dalam batin

“Semoga semua makhluk berbahagia, bebas dari derita, bebas dari mendengki, bebas dari menyakiti, serta bebas dari derita jasmani dan batin.”

Fondasi yang kokoh akan menjamin keberhasilan meditasi yang perlu dikembangkan. Hal-hal tersebut, antara lain sebagai berikut.

- a. Berkelakuan baik agar tidak mengalami penyesalan dan kekawatiran serta ketakutan.
- b. Selalu menjaga pancaindra dengan saksama. Maksudnya, mata tidak melihat objek yang membawa nafsu, telinga tidak dimanjakan dengan musik, hidung tidak dimanjakan dengan bau yang harum-harum, mulut tidak dibiarkan ketagihan dengan rasa yang enak-enak, dan badan tak sembarang disentuh dan menyentuh objek-objek yang membawa nafsu.
- c. Makan secukupnya dan tidak berlebihan. Makan secukupnya hanya untuk menghilangkan rasa lapar dan menambah energi fisik untuk melaksanakan praktik meditasi.
- d. Tekun berusaha membersihkan batin. Pada saat siang dan sore hari, ketika duduk maupun berjalan, hilangkanlah pikiran-pikiran yang merugikan dan menghambat perkembangan batin. (*Majjhima Nikāya 107, Sutta Pitaka*)

Akhir-akhir ini, meditasi menjadi makin populer karena latihan meditasi dapat memecahkan masalah dan dapat mencapai tingkat pengendalian pikiran dan konsentrasi. Oleh karena itu, Buddha mengajarkan cara bermeditasi untuk melepaskan diri dari masalah-masalah tersebut.

2. Praktik Meditasi Ketenangan Batin

Bagi pemula, meditasi dapat dilakukan dengan waktu yang singkat. Cobalah beberapa menit setiap harinya. Setelah itu, tingkatkan durasinya secara bertahap sambil terus mempelajari cara untuk lebih rileks dan tenang. Berikut ini adalah cara sederhana yang dapat kalian ikuti untuk memulai latihan meditasi demi menghilangkan gejala gangguan kecemasan.

- a. Penuhi syarat dan persiapan untuk melaksanakan meditasi ketenangan batin.
- b. Pergi ke suatu tempat meditasi (ruangan atau tempat terbuka) di bawah bimbingan seorang guru meditasi.
- c. Pada tahap awal meditasi pandangan terang akan diarahkan pada meditasi ketenangan batin terlebih dahulu.
- d. Pengambilan objek bagi pemula yaitu *Ānāpānassati* (meditasi dengan objek pernapasan).

Adapun tahap awal meditasi *samatha* (meditasi ketenangan batin) akan mengambil objek *ānāpānassati* (meditasi pernapasan) sebagai *kaya nupassana* (perhatian terhadap tubuh). Berikut ini tata cara meditasi dengan objek pernapasan.

a. Sikap Duduk

Sikap duduk saat berlatih meditasi harus tegak, tetapi santai. Sikap duduk tersebut dapat membantu bertahan dalam waktu cukup lama. Sikap duduk *padmasana* dengan cara kedua kaki disilangkan satu sama lain. Bagi kalian yang sudah terlatih, sikap ini akan terasa nyaman karena membantu berada dalam posisi tegak dan seimbang. Bagi kalian yang baru berlatih, kalian dapat mengambil sikap duduk setengah *padmasana*, (satu kaki disilangkan di bawah yang lain).

b. Mengendurkan Ketegangan

Setelah memilih sikap duduk yang rileks secara mental, urutkanlah dari atas (kepala), lalu ke bawah hingga ujung kaki. Gerakan ini untuk mengendurkan ketegangan otot-otot yang ada, misalnya otot kening, otot leher, dan otot punggung. Jika napas terasa tertahan, tariklah napas dalam-dalam dan hembuskan napas perlahan-lahan sehingga akan terasa lebih santai dan otot pun mengendur.

c. Bernapas dengan Wajar

Praktik meditasi dengan objek pernapasan tidak bertujuan untuk mengatur napas menjadi panjang atau pendek. Bernapas tidak perlu diatur-atur, sebaliknya bernapaslah dengan wajar sehingga tubuh ini mempunyai mekanisme yang dapat membuat napas menjadi teratur. Tahapan-tahapan melaksanakan meditasi dengan objek pernapasan adalah sebagai berikut.



Gambar 3.7 Para bhikkuni meditasi bersama.
Sumber: <https://buddhaku.my.id>

1) Tahap pertama: Menghitung napas

Menghitung napas ditujukan kepada kalian yang baru pertama kali berlatih meditasi. Tujuannya untuk mengarahkan pikiran yang biasanya berkelana kian kemari melalui hitungan napas. Pada meditasi ini, pernapasan dilakukan melalui hidung, dengan memperhatikan sentuhan napas di ujung hidung. Setiap kali napas masuk, dihitung “satu”, napas masuk berikutnya dihitung “dua”, dan seterusnya sampai “sepuluh”. Selanjutnya, kembali mulai lagi dari hitungan satu.

2) Tahap kedua: mengikuti napas

Pada tahap kedua mengikuti napas dilakukan dengan cara memperhatikan saat napas menyentuh ujung hidung, lalu diteruskan hingga proses menarik napas. Perlu diperhatikan bahwa napas yang masuk, kemudian berangsur-angsur menjadi berhenti. Selanjutnya memulai proses mengeluarkan napas, sentuhan di ujung hidung sebagai awal dan kemudian mengeluarkan napas berangsur-angsur secara perlahan hingga berhenti, lalu memulai menarik napas kembali.

Mengikuti napas maksudnya ialah mengikuti napas dengan penuh perhatian. Ketika meditator menarik napas panjang, dia harus mengetahui bahwa dia sedang menarik napas panjang; dan ketika menarik napas pendek, dia pun harus mengetahui bahwa dia sedang menarik napas pendek.

Setelah berlatih “mengikuti napas” dengan tekun, meditator dapat memusatkan perhatian sepenuhnya pada napas dan akan timbul ketenangan yang belum pernah dialami sebelumnya disertai dengan kegembiraan. Apabila pikiran tidak berkeliaran ke mana-mana, jasmani pun mulai menjadi tenang, selaras, dan terasa menyenangkan. Napas makin lama makin halus dan panjang. Akibatnya, perasaan letih pun lenyap dan jasmani pun terasa segar dan menyenangkan.

3) Tahap ketiga: memperhatikan sentuhan napas

Sebagian orang merasa terkejut ketika mengalami napas yang semakin lama makin halus dan tenang sehingga seolah-olah tidak terasa. Dia mengira bahwa dirinya sudah tidak bernapas lagi. Padahal sesungguhnya napasnya masih tetap ada. Akan tetapi, karena sedemikian halusnya, terasa seolah-olah lenyap. Dengan menyadari bahwa napas akan selalu ada di sepanjang kehidupan, hanya karena sangat halus sehingga tidak terasa. Langkah terbaik yang harus dilakukan ialah dengan kembali memusatkan perhatian pada ujung hidung.

4) Tahap keempat: menenangkan napas

Perhatian pada proses keseluruhan dari napas (awal, tengah, dan akhir) dari setiap proses menarik dan mengeluarkan napas tidak terputus-putus. Dari proses itu, tampak bahwa ketika proses napas itu bergelombang dengan kasar, proses mental yang mengikutinya pun menjadi bergelombang sesuai dengan napas yang diamati.



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa dasar dari pelaksanaan meditasi ketenangan batin?
2. Persiapan apa yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan meditasi ketenangan batin?
3. Bagaimana pengaruh faktor luar, seperti tempat, objek, dan guru pembimbing terhadap keberhasilan meditasi?
4. Tuliskan pengalamanmu saat melakukan persiapan meditasi ketenangan batin beserta gangguan yang biasanya timbul!



Inspirasi Dharma

Sebelumnya pikiran ini mengembara semaunya. Sesuai kehendaknya dan sesuai kesenangannya. Tapi hari ini, saya akan menguasainya penuh perhatian. Seperti pawang menguasai gajah dengan kaitannya. (*Dhammapada 326, Khuddaka Nikāya*)



Praktik Meditasi

Praktikkanlah meditasi dengan mengambil obyek pernapasan sesuai dengan tahapan-tahapannya. Lakukan dengan bimbingan guru.



Berlatih

Ceritakan kembali pengalaman kalian setelah mempraktikkan meditasi tersebut pada kolom berikut!



Tabel 3.1

Praktik Meditasi dengan Obyek Pernafasan

No.	Bentuk Aktivitas	Aspek		
		Tidak Konsentrasi	Kurang Konsentrasi	Penuh Konsentrasi
1.	Mengendurkan ketegangan tubuh dan membuat badan menjadi rileks.			
2.	Melatih konsentrasi dengan cara menghitung napas.			
3.	Melatih konsentrasi dengan mengikuti napas.			
4.	Melatih konsentrasi dengan memperhatikan pada sentuhan napas.			
5.	Melatih konsentrasi dengan cara menenangkan napas.			

**Inspirasi Dharma**

Pemusatkan pikiran pada masuk dan keluarnya napas. Apabila dipupuk dan dikembangkan, akan menjadi suatu kedamaian, sesuatu yang istimewa, suatu yang sempurna, dan suatu cara hidup yang menyenangkan. Pemusatkan pikiran juga dapat menghalau pikiran jahat, tak terlatih yang telah timbul, hingga membuatnya hilang seketika. Bagaikan debu dan kotoran yang biterbangan ketika bulan terakhir di musim panas, seketika turun ke bumi karena diguyur oleh hujan deras yang turun tiba-tiba dan menenangkan (*Samyutta Nikāya V: 321*).



Membaca

D. Manfaat Praktik Meditasi Ketenangan Batin

Meditasi memberi kesempatan untuk mengenal diri sendiri dan mengembangkan pengetahuan yang sangat berguna bagi kesejahteraan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan. Kemajuan zaman sekarang ini perkembangan ilmu teknologi modern juga membawa dampak yang membahayakan bagi pertumbuhan hidup umat manusia, seperti perampokan, kemalasan, iri hati, ketegangan mental, stres, bunuh diri, dan kecemasan. Untuk dapat mengimbangi kemajuan zaman, agar dapat hidup bahagia dan terbebas dari ketegangan batin, dengan cara melaksanakan meditasi.



Gambar 3.8 Praktik meditasi.

Meditasi adalah latihan untuk mengelola pikiran dan mengarahkannya pada nilai-nilai luhur yang membawa manfaat. Nilai-nilai luhur tersebut patut untuk dikembangkan di dalam batin karena akan membantu saat menghadapi masalah, kesulitan, bahkan tekanan dalam hidup.

Dengan bermeditasi, seseorang akan berusaha untuk mengarahkan pikirannya pada nilai-nilai yang baijik. Tujuan bermeditasi adalah memunculkan sekaligus menumbuhkan nilai-nilai luhur di dalam batin, dan mengeluarkan nilai-nilai yang tidak baik dari dalam batin. Buddha membabarkan manfaat meditasi dengan objek pernapasan, yaitu hidup akan damai dan luhur, suatu keberdiaman bagaikan surga, dan akan memadamkan kondisi-kondisi buruk yang tidak bermanfaat (*Vesāli Sutta, Samyutta Nikāya 54.9*).

Meditasi adalah latihan untuk menciptakan ketenangan pikiran dan tubuh yang rileks. Kuncinya hanya satu, yaitu suasana yang tenang. Meditasi dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, yaitu sebagai berikut.

1. Mengurangi Stres

Saat stres muncul, kadar hormon kortisol di dalam tubuh yang akan meningkat, dan tubuh akan melepaskan bahan kimia perangsang peradangan yang disebut sitokin. Sitokin yang diproduksi oleh tubuh dapat mengganggu tidur, meningkatkan tekanan darah, serta menimbulkan depresi dan cemas sepanjang waktu.

2. Melawan Depresi

Stres dalam jangka panjang tanpa perawatan dapat berakhir dengan depresi. Meditasi memberikan ketenangan dan kenyamanan sehingga dapat dijadikan terapi untuk melawan depresi.

3. Mengontrol Rasa Cemas

Selain stres, beberapa orang juga bisa merasakan cemas yang kadang sangat berlebihan.

4. Meningkatkan Kualitas Tidur

Stres, depresi, dan kecemasan dapat menyebabkan sulit tidur. Kondisi mental yang buruk ditambah dengan kondisi tubuh yang kurang istirahat akan memperparah kondisi jasmani. Walaupun bisa diatasi dengan mengonsumsi obat tidur, tetapi penggunaannya sering kali menyebabkan efek samping yang merugikan. Untuk itu, meditasi dianggap sebagai cara yang paling aman untuk mengatasi gangguan tidur.

5. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Jika sering kali tertular flu atau pilek, kita perlu untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan cara bermeditasi.

6. Memperkuat Daya Ingat

Makin bertambah tua, fungsi otak seseorang akan makin menurun. Meditasi yang menggabungkan nyanyian dan gerakan berulang dapat melatih konsentrasi seseorang.

7. Menurunkan Tekanan Darah

Tekanan darah tinggi bisa membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah. Akibatnya, fungsi jantung makin buruk dan risiko terkena penyakit jantung makin besar, seperti aterosklerosis (penyempitan arteri jantung), serangan jantung, dan stroke jadi lebih besar. Meditasi dapat mengurangi ketegangan pada jantung sehingga tekanan darah akan menurun.

Manfaat melaksanakan meditasi ketenangan batin antara lain:

- a. meditasi memberikan ketenangan;
- b. membuat manusia memiliki moral yang baik;
- c. menjadi badan lebih sehat;

- d. mudah konsentrasi;
- e. mengikis kesombongan;
- f. mudah mengendalikan emosi (Nurwito, 2018:68).

Menjalankan meditasi secara benar akan menimbulkan manfaat bagi diri sendiri antara lain sebagai berikut.

- a. Bagi pedagang, dengan meditasi dapat membantu mengatasi ketegangan dan menjadi rileks.
- b. Bila mempunyai banyak persoalan meditasi menimbulkan ketabahan dan keberanian serta mengembangkan kekuatan untuk mengatasi persoalan.
- c. Kalau seorang pelajar, meditasi dapat menguatkan daya ingat sehingga belajar akan lebih seksama dan berguna.
- d. Bagi seorang yang pemarah, dengan bermeditasi dapat mengatasi kemarahan, kebencian, rasa dendam menjadi lebih sabar.



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa manfaat pelaksanaan meditasi bagi kesehatan?
2. Apakah meditasi cocok dilaksanakan oleh pelajar?
3. Apa manfaat meditasi dalam agama Buddha?
4. Apakah orang yang banyak masalah dapat melaksanakan meditasi?



Pesan Buddha

Orang bijaksana yang tekun bersamadhi, hidup bersemangat dan selalu berusaha dengan sungguh-sungguh, pada akhirnya akan mencapai *Nibbana*. (Dhammapada 29, *Khuddaka Nikāya*)



Cerita Inspiratif

“Kisah Meghiya Thera”

Bagi pemula dalam meditasi, ketika memejamkan mata untuk berkonsentrasi pada satu obyek misalnya pernafasan, pikirannya akan bergerak ke sana kemari. Kadang bisa berkonsentrasi, tetapi dalam waktu yang cepat pikiran teringat ke masa lalu, masa yang akan datang, dan perbuatan yang baru dilakukan.

Cara melatih pikiran dibaratkan seperti ikan yang dikeluarkan dari air dan dilempar ke atas tanah. Pikiran selalu menggelepar kontak dengan obyek-obyek yang terus berganti. Kisah Bhikkhu Meghiya *Thera* tertarik pada suatu hutan Mangga yang menyenangkan dan cocok untuk bermeditasi. Ia meminta ijin Buddha untuk berdiam di hutan Mangga. Buddha minta Meghiya *Thera* agar menundanya beberapa waktu, karena dengan hanya menyenangi tempat saja tidak akan mendorong kemajuan dalam meditasi.

Bhikkhu Meghiya *Thera* pergi ke hutan Mangga duduk di bawah pohon dan berlatih meditasi. Tetapi ketika meditasi pikirannya berkeliaran terus tanpa tujuan dan sukar berkonsentrasi.

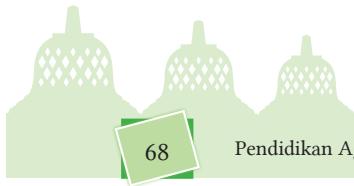
Bhikkhu Meghiya *Thera* menemui Buddha dan mohon bimbingan. Mengapa sepanjang waktu pikirannya dipenuhi nafsu indria, dan pikiran jahat? Atas pertanyaan itu Buddha kemudian membabarkan syair *Dhammapada* 33 dan 34.

“Pikiran itu mudah goyah dan tidak tetap, pikiran itu susah dikendalikan dan dikuasai. Orang Bijaksana meluruskan bagaikan seorang membuat anak panah meluruskan anak panah. Bagaikan ikan yang dikeluarkan dari air dan dilemparkan ke atas tanah, pikiran selalu menggelepar. Oleh karena itu cengkeraman dari *mara* harus ditaklukkan.



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa makna kisah Meghiya *Thera* ?
2. Mengapa tertarik pada tempat saja tidak mendukung dalam kemajuan meditasi?
3. Apa ajaran kebenaran yang dibabarkan Buddha kepada Meghiya *Thera*?





Penerapan Nilai Luhur

1. Berlatihlah membangun kebiasaan pikiran yang baik dengan meditasi sehingga tingkah laku yang buruk dalam kehidupan sehari-hari dapat berubah berangsur-angsur. Sifat pemarah, serakah, dan benci pun akan hilang sehingga kalian mampu membuat keputusan yang lebih baik.
2. Mari, bangkitkan motivasi untuk bermeditasi dalam rangka membuat persiapan untuk kehidupan yang akan datang, mencapai keterbebasan dari siklus berbagai masalah, atau mencapai kecerahan penuh demi kebaikan semua makhluk.
3. Menjalani latihan meditasi secara teratur adalah sangat bermanfaat, bahkan jika latihan itu hanya berlangsung sejenak saja setiap hari.
4. Luangkan waktu untuk bermeditasi, sisihkan waktu sesaat untuk duduk hening setiap hari sebelum memulai aktivitas.



Aktivitas Peserta Didik

Tuliskan tekadmu setelah membaca penanaman nilai luhur!



Refleksi

Kalian telah mengikuti serangkaian pembelajaran materi “Mengatasi Masalah Dengan Meditasi” menggunakan model pembelajaran nilai (*value learning*) renungkan dengan saksama pernyataan berikut.

“Peliharalah pikiran kalian karena pikiran akan membuatkan ucapan. Peliharalah ucapan kalian karena ucapan akan membuatkan tindakan. Peliharalah tindakan kalian karena tindakan akan membuatkan kebiasaan. Peliharalah kebiasaan kalian karena kebiasaan akan membuatkan karakter. Peliharalah karakter kalian karena karakter akan membuatkan kepribadian. Kemudian, kepribadian kalian itulah yang akan menjadi hidup kalian” (*Bhiksuni Zong Kai*).



Uji Kompetensi

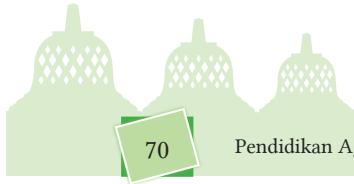
A. Penilaian Pengetahuan

1. Studi Kasus

Gangguan Kecemasan Seorang Pemuda

Alkisah ada seorang remaja berusia 24 tahun yang mengalami gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) dan psikosomatis. Kisah hidupnya merupakan salah satu cerminan bahwa gangguan kecemasan dapat dialami siapa saja tanpa pandang bulu termasuk remaja. Dia mengalami perasaan cemas, khawatir, gelisah, dan takut berlebihan.

Terlahir dari keluarga yang serba berkecukupan, bahkan layak dikatakan ‘berlebihan’ nyatanya tak menjamin suatu ketenangan dan kebahagiaan. Sepanjang hidupnya, ia memiliki segudang pengalaman yang menantang karena harus melawan gangguan kecemasan dan kekawatiran. Dia anak pemalu karena ibunya milarang bergaul keluar rumah sejak kecil sehingga jarang berkenalan dengan teman-teman sebaya. Kecemasan sudah dirasakan sejak di Sekolah Dasar ketika mau ujian nasional, orang tuanya menyimpan harapan besar tetapi ia kesulitan dalam hal akademik. Tekanan semakin besar ketika mau masuk ke perguruan tinggi (PT).



Tekanan yang berlebih akhirnya memuncak sampai membuat badannya sakit namun tidak diketahui pasti apa penyebabnya ada indikasi jantungnya berbedar kencang hingga sesak napas. Ia sendiri cukup memahami bahwa gangguan fisik dan mental yang dirasakan bisa dipicu oleh beragam faktor. Peran orang tua agar tidak meremehkan masalah yang mungkin dianggap masalahnya simpel. Padahal anak sebenarnya butuh dukungan dan kekuatan. Tumbuh kembang anak hingga remaja tidak hanya cukup materi tetapi perhatian dan kasih sayang juga sebagai landasananya. Kisah itu meyakinkan bahwa peran pola asuh orang tua sangat berperan penting terhadap kesehatan mental anak.

2. Soal-soal

- a. Faktor-faktor apa yang menyebabkan seorang pemuda mengalami gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) dan psikosomatis?
- b. Bagaimana cara mengatasi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) dan psikosomatis dalam pendekatan hukum-hukum kebenaran?
- c. Bagaimana pesan dari kisah “Gangguan Kecemasan Seorang Pemuda”?
- d. Bagaimana cara mengatasi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) dan psikosomati dalam pendekatan meditasi ketenangan batin?

B. Penilaian Sikap

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi ini, lakukan penilaian diri untuk menguatkan profil pelajar Pancasila yang kalian latih pada dimensi Beriman, Bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhhlak Mulia yaitu pelajar Indonesia yang bertoleransi, menghormati penganut lain, menjaga kerukunan hidup sesama umat beragama, menghormati kebebasan menjalankan ibadah, berempati, welas asih kepada orang lain bersikap jujur, adil, dan rendah hati.

Isilah dengan tanda √ pada kolom di bawah ini!

- 1 = Tidak pernah
- 2 = Jarang
- 3 = Sering
- 4 = Selalu

Tabel 3.2 Penilaian Sikap (penilaian diri)

No.	Pernyataan	Skala			
		1	2	3	4
1.	Saya mengembangkan cinta kasih kepada sesama.				
2.	Saya membantu kepada orang yang membutuhkan.				
3.	Saya tekun melaksanakan praktik keagamaan (meditasi).				
4.	Saya mempunyai pengendalian diri pada ucapan.				
5.	Saya selalu menjaga kesehatan jasmani.				
6.	Saya mempunyai pengendalian diri pada perbuatan atau tindakan.				
7.	Saya melakukan introspeksi diri agar menjadi pribadi yang baik.				
8.	Saya menghormati kepada orang yang patut dihormati.				



Pengayaan

Untuk menambah wawasan dan pemahaman kalian tentang masalah dalam kehidupan, masalah dalam pendekatan Buddhis, dasar-dasar meditasi ketenangan batin, manfaat praktik meditasi ketenangan batin, kerjakan hal berikut!

- Lakukan kajian praktik meditasi ketenangan batin dalam hubungannya dengan prestasi kalian di sekolah.

BAB IV

MEDITASI HIDUP BERKESADARAN



Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat melaksanakan praktik hidup berkesadaran dalam aktivitas sehari-hari.



Gambar 4.1 Bhikkhu berkesadaran sebelum makan.
Sumber: <https://buddhaku.my.id>



Pertanyaan Pemantik

- Bagaimana dasar meditasi hidup berkesadaran?
- Apa teknik-teknik meditasi hidup berkesadaran ?
- Bagaimana praktik meditasi hidup berkesadaran?
- Apa manfaat praktik meditasi hidup berkesadaran?



Duduk Hening!

Duduklah dengan rileks, mata terpejam, perhatikan dan sadari napas kalian, rasakan dalam hati:

“Menyadari, napas masuk”
“Menyadari, napas keluar”
“Menyadari, napas masuk”
“Menyadari, napas keluar”.



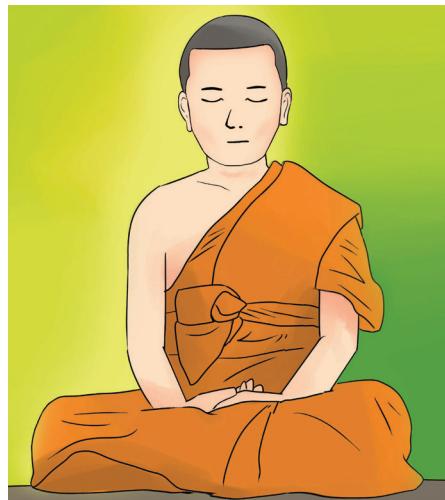
Kata Kunci

meditasi, dasar, teknik, praktik, manfaat, hidup, berkesadaran

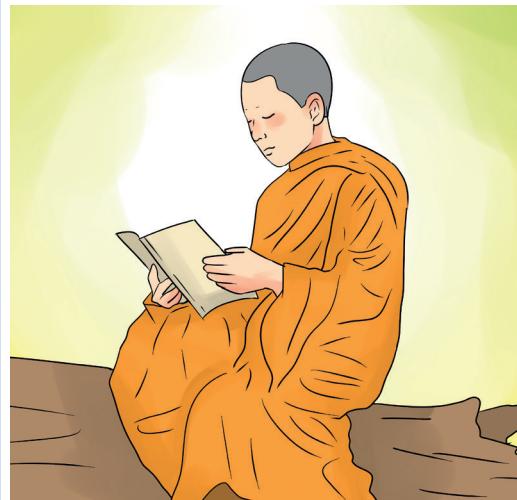


Apersepsi

Amati gambar di bawah ini, kemudian beri tanggapan sesuai pesan-pesan yang terkandung di dalamnya!



Gambar 4.2 Samanera sedang meditasi.



Gambar 4.3 Bhikkhu berkesadaran saat belajar.



Membaca

A. Dasar-Dasar Meditasi Hidup Berkesadaran

Meditasi merupakan wujud dari salah satu tiga perilaku kebajikan sebagaimana dibabarkan dalam ajaran Buddha. Tujuan dari meditasi ialah agar seseorang lebih mampu menyadari segala bentuk perilaku badan dan ucapannya. Setelah mencapai tingkat meditasi konsentrasi (*samatha bhavana*), meditator dapat melanjutkan latihan meditasi tingkat lanjutan yang disebut dengan meditasi mengembangkan kesadaran (*Vipassanā bhavana*).

1. Pengertian Meditasi Hidup Berkesadaran

Meditasi berasal dari kata *bhavana* yang berarti pengembangan batin. Dalam praktiknya, ditemukan berbagai pendekatan yaitu meditasi ketenangan dan meditasi pandangan terang. Teknik meditasi yang terdapat dalam ajaran Buddha adalah *Vipassanā bhavana* atau pengembangan pandangan terang yang dapat dipraktikkan dalam segala situasi. Intisari dari praktik *Vipassanā* adalah perhatian murni atau penuh kesadaran (*sati*).

Memiliki suatu perhatian penuh dengan kesadaran merupakan energi kewaspadaan dan keterjagaan setiap saat. Latihan ini merupakan latihan yang berkesinambungan untuk terus menyentuh seluruh momen dalam kehidupan sehari-hari. Hidup berkesadaran membuat hidup menjadi nyata bersama dengan apa pun yang sedang dilakukan. Menyelaraskan badan jasmani dan pikiran setiap saat sebagai sari dari *mindfulness*. Sesungguhnya dasar atau fondasi dari meditasi pandangan terang itu adalah sadar pada setiap momen.

Menjalani latihan sadar-penuh berarti menjadikan hidup yang sesungguhnya, dan sadar sepenuhnya terhadap apa pun yang sedang dilakukan. Kalian menyelaraskan tubuh dan pikiran saat belajar, berkendara, menggunakan gawai, menyapu, dan sebagainya. Latihan kesadaran penuh tidak hanya di ruang meditasi, tetapi sadar dalam setiap aktivitas sehari-hari.



Meditasi dapat dilakukan dalam kegiatan sehari-hari, di mana pun, orang lain tidak perlu mengetahui bahwa kalian sedang bermeditasi.

(Mingyur Rinpoche)

2. Dasar Meditasi Hidup Berkesadaran

Makna secara mendalam hidup berkesadaran sesungguhnya adalah melihat ke dalam diri secara jernih atau terang, melihat setiap unsur sebagai sesuatu yang berbeda dan terpisah, serta menembus sehingga memahami realitas. Esensi hidup berkesadaran adalah melihat sesuatu apa adanya bukan apa nampaknya.

Melaksanakan hidup berkesadaran, dapat melenyapkan kekotoran batin. Kehidupan manusia itu bersifat tidak kekal atau berubah (*anicca*), menderita (*dukkha*), dan tanpa aku (*anatta*) atau tiga corak universal (*tilakkhana*) meliputi sebagai berikut.

- a. Menyadari semua fenomena alam termasuk jasmani dan batin selalu berubah atau mengalami ketidakkekalan (*Anicca*).
- b. Menyadari semua fenomena alam termasuk jasmani dan batin diliputi penderitaan (*Dukkha*).
- c. Menembus dan menyadari sifat sejati yang tidak memiliki ‘diri’ atau ‘inti’ (*Anatta*).

Meditasi hidup berkesadaran dilaksanakan dengan memperhatikan gerak-gerik batin dan jasmani, dengan demikian, dapat melihat dengan jelas bahwa batin dan jasmani dicengkeram oleh *anicca* (ketidakkekalan), *dukkha* (derita), dan *anatta* (tanpa aku).

Lima kelompok kehidupan (*Pancakhanda*) dalam kaitannya dengan meditasi pandangan terang disebut juga dengan empat landasan perhatian (*satipatthana*). Empat perenungan tersebut seperti berikut.

a. Perhatian terhadap Badan Jasmani (*Kaya Nupassana*)

Salah satu contoh yang paling praktis tentang meditasi dengan objek badan jasmani adalah *anapanasati* (menyadari keluar dan masuknya nafas). Dalam *anapanasati* ini nafas secara biasa dan wajar saja, tidak ada paksaan pada pernafasan, panjang atau pendeknya pernafasan harus disadari tidak dibuat-buat.

Kesadaran terhadap pernafasan pada tingkat permulaan dianggap sebagai meditasi ketenangan batin tetapi sangat berguna untuk mengembangkan ketenangan batin. Dalam meditasi pernafasan yang dipakai sebagai suatu objek perhatian murni, naik turunnya gelombang kehidupan yang tidak kekal, yang timbul tenggelam dan dapat disadari dengan mudah.

b. Perhatian terhadap Perasaan (*Vedanā Nupassana*)

Merenungkan dengan seksama perasaan yang sedang dialami, baik perasaan senang, perasaan tidak senang, maupun perasaan acuh tak acuh. Kemudian, renungkan keadaan perasaan yang sebenarnya, bagaimana timbul, berlangsung, dan lenyap. Seorang mengalami perasaan yang menyenangkan, ia sadar mengalami perasaan yang menyenangkan. Sebaliknya ia mengalami perasaan yang tidak menyenangkan, ia sadar akan hal itu, mengalami perasaan yang tidak menyenangkan (Mahavirothavaro, 2009:200).

c. Perhatian terhadap Pikiran (*Citta Nupassana*)

Citta nupassana adalah merenungkan segala gerak-gerik pikiran. Seorang siswa tahu dan sadar ketika pikirannya timbul kebencian, ia sadar jika pikirannya timbul kebodohan dan ia sadar jika pikirannya tidak tenang dan gelisah. Empat kesadaan terhadap bentuk-bentuk pikiran yaitu sadar jika ada nafsu keinginan timbul dalam diri seseorang, sadar jika nada kebencian timbul dalam diri seseorang, sadar jika ada kebodohan timbul dalam diri seseorang, dan sadar jika ada keragu-raguan timbul dalam diri seseorang.

d. Perhatian terhadap Fenomena (*Dhamma Nupassana*)



Gambar 4.4 Bhikkhu praktik meditasi.
Sumber: <https://buddhaku.my.id>

Orang yang melaksanakan meditasi memperhatikan bentuk-bentuk pikiran sebagaimana adanya. Bentuk-bentuk pikiran timbul karena adanya rintangan batin. Salah satu cara memperhatikan bentuk-bentuk pikiran terhadap rintangan batin adalah jika seorang meditasi timbul nafsu indera, kemauan jahat, kemalasan, kelelahan dan kelambanan, kekhawatiran harus segera disadari. Sebaliknya jika dalam dirinya tidak timbul rintangan juga

disadari, ia tahu bentuk-bentuk pikiran datang dan timbul.

Terdapat empat usaha untuk dapat menemukan pandangan terang. Keempat usaha tersebut adalah sebagai berikut.

1) Usaha dengan Mengendalikan

Usaha dengan mengendalikan ialah seorang yang membangkitkan keinginan untuk tidak memunculkan kualitas-kualitas buruk yang tidak bermanfaat yang belum muncul, serta berusaha membangkitkan kegigihan dan mengerahkan pikirannya.

2) Usaha dengan Meninggalkan

Usaha dengan meninggalkan adalah seseorang membangkitkan keinginannya untuk meninggalkan kualitas-kualitas buruk yang tidak bermanfaat yang telah muncul serta berusaha membangkitkan kegigihan dan mengerahkan pikirannya.

3) Usaha dengan Mengembangkan

Usaha dengan mengembangkan ialah seseorang membangkitkan keinginannya untuk memunculkan kualitas-kualitas bermanfaat yang belum muncul serta berusaha membangkitkan kegigihan dan mengerahkan pikirannya.

4) Usaha dengan Melindungi

Usaha dengan melindungi ialah seseorang membangkitkan keinginannya untuk mempertahankan kualitas-kualitas bermanfaat yang telah muncul, untuk ketidakmundurannya, meningkatkan, memperluas, dan memenuhinya melalui pengembangan, membangkitkan kegigihan, serta mengerahkan pikirannya. (*Padhana Sutta, Aṅguttara Nikāya*).



Aktivitas Peserta Didik

1. Jelaskan pengertian meditasi hidup berkesadaran?
2. Jelaskan hubungan meditasi hidup berkesadaran dengan tiga corak universal!
3. Jelaskan 4 landasan perhatian!
4. Bagaimana cara melaksanakan perenungan terhadap pikiran?
5. Jelaskan empat usaha untuk mencapai pandangan terang!



Inspirasi Dharma

Pelaksanaan empat perhatian benar adalah satu-satunya jalan untuk memperoleh kehidupan suci dan melenyapkan kesedihan, ratap-tangis, penderitaan, dan kesengsaraan, serta jalan yang benar untuk merealisasikan *Nibbana*. (*Satipathana Sutta, Majjhima Nikāya*)



Membaca

B. Teknik Meditasi Hidup Berkesadaran

Teknik meditasi yang diajarkan oleh para guru meditasi berbeda-beda, tetapi tetap berpegang pada *samatha* dan *vipassana*. Pada dasarnya, meditasi hidup berkesadaran dilakukan perlahan-lahan sehingga dapat menyadari penuh gerakan tubuh. Berikut ini beberapa teknik kesadaran yang dapat kalian lakukan dalam kehidupan sehari-hari.

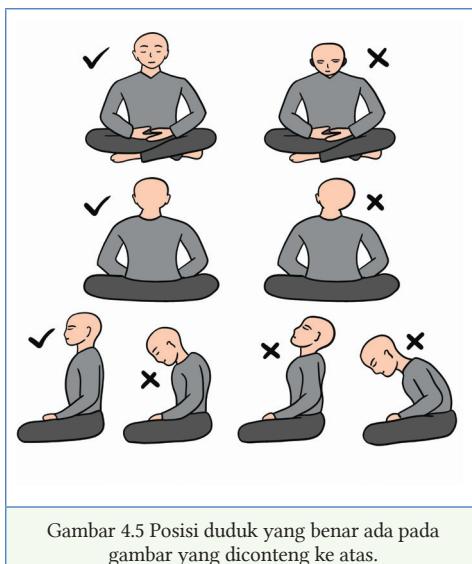
Praktik Hidup Berkesadaran dengan Empat Posisi Dasar

Ada empat posisi dasar dalam hidup berkesadaran, yaitu seperti berikut.

1. Meditasi Duduk Penuh Kesadaran

Cara melakukan meditasi duduk secara umum, yaitu dengan cara duduk dengan tulang belakang lurus, tidak condong ke depan maupun ke belakang. Tegakkan tulang bagian belakang perut dan jangan membungkuk. Ambil posisi duduk yang nyaman, tegak, tidak terlalu kaku dan tidak terlalu santai. Meditasi duduk dapat dilakukan di dalam ruangan ataupun di luar ruangan.

Saat menarik napas, rasakan udara dingin saat masuk ke lubang hidung, rasakan udara hangat yang keluar dari lubang hidung. Ketahui, sadari hal itu sebagai “dingin” dan “hangat” atau sekedar merasakan. Usahakan rileks pada saat napas masuk dengan penuh perhatian dan rileks saat membuang napas dengan penuh pengamatan.



Gambar 4.5 Posisi duduk yang benar ada pada gambar yang diconteng ke atas.

Bernapaslah secara alami, ketika duduk kalian merasakan banyak sensasi dalam tubuh seperti sakit, kesemutan, ketegangan, kaku, gatal, dingin, panas, hal tersebut kalian amati secara pasif. Biarkan perasaan dan segala bentuk-bentuk pikiran datang dan biarkan juga perasaan dan bentuk-bentuk pikiran pergi dengan penuh kesadaran. Apabila kaki dan telapak kaki mulai pegal, kalian boleh mengatur posisi duduk dengan catatan benar-benar menyadari gerakan tubuhmu.

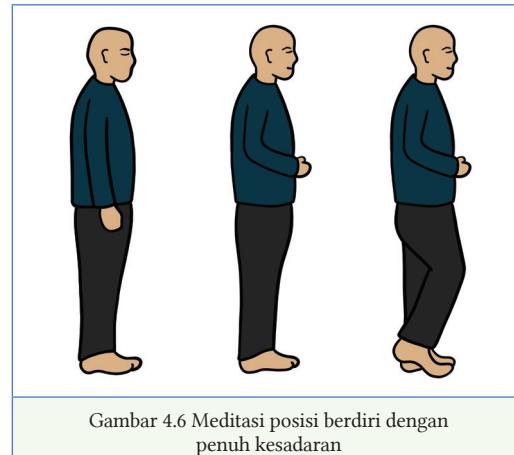
Meditasi duduk merupakan posisi meditasi yang umum dilakukan banyak orang, karena ketika duduk tubuh menjadi cukup rileks namun tidak menjadi malas. Namun jika kalian merasa lelah atau jemu ketika melakukan meditasi duduk bisa bermeditasi dengan posisi yang lain.

Meditasi duduk penuh kesadaran dapat dilakukan di manapun dan kapanpun, misalnya saat duduk di kelas menunggu pelajaran mulai, duduk di kantin, duduk di mobil dan duduk di teras ruang kelas ketika jam istirahat sekolah.

2. Meditasi Berdiri Penuh Kesadaran

Kalian dapat melatih meditasi berdiri penuh kesadaran setelah melaksanakan meditasi duduk. Berdirilah dengan tegak, kaki sedikit terbuka, jangan membungkuk, dan lakukan dengan santai. Kalian dapat meletakkan telapak tangan kalian saling bertumpu pada perut bagian depan. Kalian dapat mengubah posisi dengan cara berdiri sambil berjalan perlahan, di antara sesi meditasi, kalian dapat berlatih meditasi berjalan di ruangan.

Melangkahlah bersamaan dengan setiap napas yang masuk dan keluar. Kalian dapat merasakan keselarasan karena memiliki tubuh yang lebih besar, yaitu tubuh komunitas berkesadaran. Setiap orang bergerak bersama, perlahan-lahan, dan penuh perhatian. Meditasi berdiri penuh kesadaran dapat dilakukan di manapun dan kapanpun, misal saat berdiri di bus, berdiri saat menunggu antrian dan berdiri saat upacara bendara.



Gambar 4.6 Meditasi posisi berdiri dengan penuh kesadaran

3. Meditasi Berjalan Penuh Kesadaran

Meditasi berjalan ialah posisi meditasi yang dapat kalian lakukan setiap hari. Tentukan arah ke mana kalian akan berjalan. Berjalanlah dengan tangan di depan atau di belakang tubuh, pandangan mata menatap ke bawah sejauh 2 sampai 3 meter. Rasakan tiap gerakan kaki melangkah, rasakan ketika kaki kananmu yang bergerak atau kaki kiri yang bergerak, rasakan ketika kakimu diangkat, dan kembali menginjak tanah.

Biasanya meditasi berjalan secara alamiah dimulai dengan meditasi berdiri, lalu kalian amati dan rasakan seluruh sensasi badan saat berdiri.

Mulai mengangkat kaki secara perlahan, sadarilah saat kaki melangkah, kemudian kaki menurun, hingga posisi kaki turun kembali.

Meditasi berjalan dapat dilakukan secara kelompok, tidak perlu membentuk barisan. Penekanan lebih pada kesadaran tiap langkah yang diambil bersama dengan tubuh. Berjalanlah bersama selaras dengan alam, selaras di dalam kelompok (tidak terlalu jauh, tidak terlalu dekat). Perhatikan gambar posisi meditasi berjalan dengan penuh kesadaran.

Kalian dapat berlatih meditasi di mana pun kalian berjalan. Maksudnya, kalian tahu bahwa diri kalian sedang berjalan. Kalian berjalan hanya untuk berjalan. Berjalan dengan wajar tidak tergesa-gesa. Kalian hadir dalam setiap langkah, dan ketika kalian ingin berbicara, berhentilah. Lalu, curahkan perhatian penuh kepada lawan bicara, perhatikan kata-katanya, dan dengarkan sepenuhnya. Berjalan dengan cara demikian bukanlah sesuatu yang hanya dilakukan pada waktu-waktu tertentu, tetapi kalian seharusnya dapat melakukannya setiap saat.



4. Meditasi Berbaring Penuh Kesadaran

Pertama yang harus dilakukan adalah kalian harus mencari tempat untuk berbaring. Jika ingin menggunakan bantal, maka jangan terlalu tinggi. kepala, leher, dan tulang belakang harus berada pada permukaan yang sama. Lengan letakan di samping badan, tutup mata, dan lepaskan semua pikiran.

Menyatulah secara total dengan napas masuk dan napas keluar. Istirahatkan tubuh dan batin secara bersamaan. Lakukan dengan posisi berbaring di atas alas yang lurus (di lantai dengan alas tipis, bukan tempat tidur).

Posisi tubuh berbaring dengan rileks, tangan di samping kiri dan kanan tubuh menghadap ke atas. Walaupun posisi berbaring, kalian diharapkan tidak tertidur, tetapi tetap menjaga kesadaran.

Ketika leher kalian mulai terasa agak tegang, kalian boleh berganti posisi, bahkan kalian juga tidak dilarang untuk berbaring ke samping kiri. Jika tubuh kalian sangat lelah, kalian boleh bermeditasi berbaring dengan seluruh punggung terbaring dan seluruh bagian belakang kepala menyentuh lantai atau matras.

Ketika kalian melakukan meditasi dengan posisi berbaring, kalian harus menjaga kesadaran agar tidak cepat tertidur. Jika bermeditasi untuk merasa rileks atau beristirahat, kalian dapat bermeditasi sampai benar-benar tertidur. Setelah itu, kalian akan merasa lebih segar dan dapat melanjutkan meditasi dengan posisi lain.



Berlatih

Setelah melaksanakan meditasi penuh kesadaran, ungkapkan pengalaman kalian dengan mengisi kolom di bawah ini!

No.	Bentuk Aktivitas	Aspek		
		Tidak Bisa Menyadari	Kurang Bisa Menyadari	Penuh Kesadaran
1.	Kemampuan dalam menyadari gerakan tubuh, pikiran, perasaan, dan bentuk-bentuk pikiran pada saat posisi duduk.			
2.	Kemampuan dalam menyadari gerakan tubuh, pikiran, perasaan, dan bentuk-bentuk pikiran pada saat posisi berdiri.			

No.	Bentuk Aktivitas	Aspek		
		Tidak Bisa Menyadari	Kurang Bisa Menyadari	Penuh Kesadaran
3.	Kemampuan dalam menyadari gerakan tubuh, pikiran, perasaan, dan bentuk-bentuk pikiran pada saat posisi berjalan.			
4.	Kemampuan dalam menyadari gerakan tubuh, pikiran, perasaan, dan bentuk-bentuk pikiran pada saat posisi berbaring.			
5.	Kemampuan mengatasi gangguan dari dalam diri (kemalasan, rasa kantuk, dan keraguan) dan dari luar diri (kebisingan dan cuaca).			



Inspirasi Dharma

Ketika sedang berjalan, mengerti sedang jalan; Ketika sedang berdiri, mengerti sedang berdiri; Ketika sedang duduk, mengerti sedang duduk; Ketika sedang berbaring, mengerti sedang berbaring; Tubuh sedang apa pun, mengerti segala aktivitas tubuhnya. (*Kāyagatāsati Sutta, Majjhima Nikāya*)



Membaca

Meditasi Perumpamaan Petani



Gambar 4.9 Ilustrasi petani menanam padi.

Pelaksanaan meditasi dapat dianalogikan dengan menanam padi. Petani menanam padi memerlukan proses atau tahapan: mulai menyiapkan area tanam atau pengolahan tanah yang subur, menabur benih, perawatan setelah tanam (memupuk padi, mengusir hama, dan mencabuti ilalang yang tumbuh di sekitar benih), serta mengusir hama dan burung-burung pemakan padi.

Begitu juga meditator dalam meditasi, ia memerlukan kesehatan jasmani, guru pembimbing, tempat, serta menjaga *Sila* yang baik. Meditator juga harus menyingkirkan gangguan dan rintangan batin yang sumber pokoknya berasal dari keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan (*moha*).

Petani tidak menganggur dan berpangku tangan di rumah sambil menunggu musim panen tiba. Petani setiap hari ke sawah merawat padi agar tumbuh dengan subur. Petani merawat dan menjaga padi dengan baik agar hasil panennya berlimpah.

Kalian harus hidup dengan kesabaran seperti petani yang menantikan musim panen. Sabar melakukan segala upaya sampai masa penuaan tiba. Sabar bukan berarti duduk berpangku tangan. Sabar berarti tetap melakukan pekerjaan dan tetap fokus pada masa penuaan. Petani menanam padi tidak bisa mengharapkan panen dengan hasil yang berlimpah dalam waktu satu minggu karena dalam jangka waktu satu minggu, daun padi baru mulai menghijau. Begitu juga dengan petani yang mengharapkan dapat memanen padinya dalam jangka waktu satu bulan, tentu belum bisa, karena padi tersebut baru menumbuhkan daunnya dengan subur.

Begitu pun halnya dengan meditator. Dia melaksanakan meditasi sebentar, tetapi banyak berharap ingin mendapatkan kesaktian, ingin memperoleh *jhana-jhana*, dan ingin memperoleh kemampuan spiritual serta mencapai kesucian. Dengan melaksanakan meditasi secara bertahap, kalian akan mendapatkan perubahan yang dapat mengikis kekotoran batin, seperti kemarahan, kesombongan, kebencian, dan hawa nafsu. (*Sumber https://www.youtube.com/watch?v=DDMSHoh00_s*)



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa tanggapan kalian terhadap perumpamaan di atas?
2. Nilai-nilai apa yang dapat kalian kembangkan dari kisah tersebut?
3. Jelaskan maksud dari sabar dalam pelaksanaan meditasi!
4. Apa tekad kalian setelah membaca perumpamaan tersebut?



Membaca

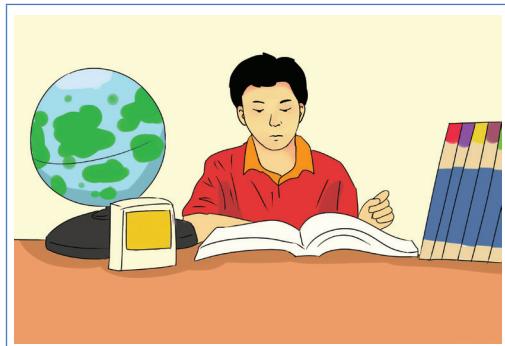
C. Praktik Meditasi Hidup Berkesadaran

Perhatian murni atau penuh kesadaran dapat diperlakukan tak terbatas waktu, terbatas tempat sesuai dengan aktivitas kita sehari-hari. Perhatian murni dalam setiap aktivitas sebagai sarana efektif yang akan membuat hidup berubah lebih baik dan maju dalam perkembangan spiritual.

1. Praktik Berkesadaran Saat Belajar

Belajar merupakan salah satu aktivitas bagaimana orang mendalamai perihal salah satu pelajaran meliputi pengetahuan alam, teknologi, budaya, politik, sosial, maupun yang lainnya. Setiap insan mempunyai teknik berbeda dalam belajar. Ada yang belajar menggunakan cara membaca, belajar menggunakan cara menulis, belajar dengan mendengarkan, serta belajar dengan cara melihat.

Belajar dengan penuh kesadaran merupakan hal yang sangat penting bagi seorang pelajar.



Gambar 4.10 Anak belajar dengan penuh kesadaran.

Belajar dengan penuh kesadaran di sekolah, di rumah akan membantu kalian memahami dengan jelas dengan apa yang dipelajari sehingga bisa menerapkan pelajaran dengan baik pada kehidupan sehari-hari.

Cara belajar dengan penuh kesadaran bisa diawali dengan duduk hening untuk konsentrasi sejenak. Sadari dengan apa yang kalian dengar ketika gurumu menerangkan. Jangan melakukan dan memikir hal yang telah berlalu atau hal yang akan datang. Pahami apa yang diajarkan guru, sadari apa yang kalian baca. Jangan membaca sambil lalu tanpa memahami maknanya.

Sadari dengan penuh kesadaran apa yang kalian tulis atau kalian ketik sebagai catatan atau tugas latihan/ulangan. Sadari dan pahami apa yang kalian katakan, ketika bertanya, menjawab, pertanyaan dan presentasi. Sadari dengan penuh kesadaran tiap gerakan tangan dan tubuhmu, ketika kalian mengambil alat tulis, memegang alat tulis, menulis, mengetik, dan meletakkan alat tulis kembali.

2. Praktik Berkesadaran Saat Makan dan Minum

Makan merupakan salah satu kegiatan yang pokok manusia untuk menunjang kehidupan. Tanpa makanan kalian tidak bisa bertahan hidup. Kadang kita makan hanya berlalu begitu saja tanpa menyadari dan menghargai akan

makanan. Makan dengan penuh kesadaran akan membuat menyadari tiap gerakan, tiap suap, tiap rasa makanan sehingga akan lebih menikmati dan menghargai makanan.



Gambar 4.11 Ilustrasi orang makan.

Pertama dengan melakukan perhatian penuh saat mengambil makan ke piring. Kalian menyadari pada saat menuapkan makanan ke mulut, serta menyadari ketika merasakan makanan dan mengunyah makanan. Kalian dapat menyadari rasa makanan berupa rasa asin, asam, pahit, dan lain-lain. Kalian menyadari dan dapat membedakan rasa, berupa rasa menyenangkan, tidak menyenangkan, ataupun netral.

Pada saat kalian mengunyah, sadari proses mengunyah, pergerakan gigi, mulut, dan lidah. Ketika menelan, sadari dan rasakan makanan yang turun melalui kerongkongan dan masuk ke lambung. Kalian dapat memperhatikan niat untuk menambah makanan, menyadari semua gerakan dan sensasi yang

terlibat ketika menjulurkan tangan untuk mengambil makanan, dan ketika menyuapkan makanan ke mulut.

Begitu juga jika ada kehendak untuk minum. Sadari sensasi pikiran yang timbul dan sadari gerak tubuh ketika mengambil minuman. Sadari ketika kaki melangkah, tangan menyentuh gelas, serta sadari timbulnya sensasi rasa dingin, panas, dan netral. Perhatikan dan sadari ketika tangan mengangkat gelas, mendekatkan gelas ke mulut, kemudian minum. Sadari timbulnya sensasi setelah permukaan lidah merasakan air, tetapi dalam kondisi sadar ketika air memasuki kerongkongan, serta sadari timbulnya berbagai kesan-kesan, seperti dorongan untuk minum lagi, menolak minum lagi, dan kesegaran tubuh. (Nurwito, 2018:76)



Praktik Meditasi

Praktikkan meditasi berkesadaran saat makan dan minum. Persiapkan sarana dan bahan yang dipergunakan, yaitu ruang, alat-alat makan, serta makanan dan minuman. Lakukan sesuai dengan petunjuk guru.

Setelah kalian praktik meditasi berkesadaran saat makan dan minum kerjakan tugas berikut. Isilah dengan tanda chek list (✓) pada kolom di bawah ini!

Tabel 4.2 Instrumen Praktik Berkesadaran Saat Makan dan Minum

No.	Bentuk Aktivitas	Aspek		
		Tidak Bisa Menyadari	Kurang Bisa Menyadari	Penuh Kesadaran
1.	Kemampuan dalam menyadari gerak-gerik badan jasmani.			
2.	Kemampuan menyadari perasaan setelah lidah menyentuh makanan.			
3.	Kemampuan menyadari pikiran yang timbul saat makan.			
4.	Kemampuan menyadari bentuk-bentuk pikiran yang timbul saat makan.			

5.	Gangguan dan rintangan yang timbul sebelum, saat, dan setelah makan dan minum dengan penuh kesadaran.			
----	---	--	--	--



Inspirasi Dharma

Sebelumnya, pikiran ini mengembara semaunya, sesuai kehendaknya, dan sesuai kesenangannya. Tapi hari ini, saya akan menguasainya penuh perhatian, seperti pawang menguasai gajah dengan kaitannya. (*Dhammapada: 326, Khuddaka Nikāya*)



Membaca

Bacalah dengan saksama kisah Dharma inspiratif berikut!

Raja Makan Sebakul Nasi

Raja Pasenadi dari Kerajaan Kosala mempunyai kebiasaan makan nasi sebakul penuh dengan saus kari yang berlimpah. Suatu hari, setelah selesai makan pagi, karena tidak mampu menahan rasa kantuk akibat makan berlebihan, dia pergi menemui Buddha dan berjalan di hadapan beliau dengan keadaan letih. Raja Pasenadi ingin tidur, tetapi tidak berani berbaring dan merentangkan tubuhnya. Raja hanya duduk di satu sisi.

Kemudian, Buddha berkata kepadanya, “Paduka, apakah Anda datang setelah istirahat yang cukup?” “Oh, tidak, Bhante; tetapi saya merasa sangat menderita setelah menyantap makanan.” Buddha bertutur, “Paduka, kelebihan makan pada akhirnya akan membawa penderitaan seperti ini.”



Gambar 4.12 Ilustrasi raja makan dengan serakah.

Beliau melanjutkan dengan mengucapkan, “Jika seseorang bermalas-malasan, berlebihan dalam makan. Hanya menghabiskan waktu untuk tidur dan berbaring saja, serta berguling ke sana kemari, seperti seekor babi yang memakan biji-bijian. Begitulah orang dungu, yang terus-menerus akan mengalami kelahiran kembali.”

“Paduka, seseorang hendaknya tidak berlebihan dalam menyantap makanan karena sederhana dalam makan adalah menyenangkan.” Buddha meneruskan dengan mengucapkan syair berikut, “Ketika seseorang senantiasa penuh perhatian, mengetahui kecukupan atau batas dalam menyantap makanan, penyakitnya akan berkurang, dia menua dengan lambat, dan dapat menjaga kehidupannya.”

Pada saat itu, Brahmana Muda Sudassana sedang berdiri di belakang Raja Pasenadi dari Kosala. Raja kemudian berkata kepadanya, “Marilah Sudassana, pelajarilah syair dengan baik dari Buddha ini dan ucapan kepadaku ketika aku makan. Aku akan menganugerahkan seratus *kahapana* kepadamu setiap hari secara terus-menerus.”

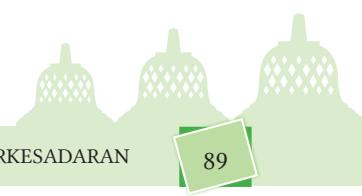
“Baiklah, Baginda!” Brahmana Muda Sudassana menjawab. Setelah mempelajari syair ini dari Bhagava, setiap Raja Pasenadi sedang makan, Brahmana Muda Sudassana kembali melantunkan syair tersebut. Raja mengurangi jumlah makanan yang disantapnya secara bertahap yang akhirnya raja memuaskan dirinya dengan makan nasi sedikit setiap harinya, tanpa pernah berlebihan.

Ketika tubuhnya telah menjadi cukup langsing, Raja Pasenadi dari Kosala menepuk badannya dengan tangannya dan pada kesempatan itu, dia mengucapkan ungkapan inspiratif ini, “Buddha menunjukkan kasih sayang kepadaku sehubungan dengan kedua jenis kebaikan dalam kehidupan sekarang dan kehidupan yang akan datang.” (*Donapaka Sutta, Samyutta Nikāya*)



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa tanggapan kalian terhadap kisah tersebut?
2. Nilai-nilai apa yang dapat kalian kembangkan dari kisah tersebut?
3. Mengapa raja makan berlebihan?
4. Apa manfaat besar khotbah tersebut bagi raja?
5. Apa tekad kalian setelah membaca kisah tersebut?



3. Berkesadaran Saat Menjelang dan Bangun Tidur



Gambar 4.13 Kesadaran penuh saat bangun tidur.

Tidur merupakan aktivitas yang diperlukan tiap hari. Tidur membuat tubuh istirahat dan bangun dengan segar. Dengan tidur tubuh mendapatkan energi baru untuk melakukan kegiatan. Sadari ketika tubuh memberi tanda untuk beristirahat atau rasa kantuk mulai muncul.

Sadari ketika berjalan ke kamar tidur, duduk di tempat tidur. Sadari tubuh mulai menurun dengan sendirinya dan ketika kepala menyentuh bantal, serta tangan menaruh selimut di badan, dan sadari ketika mata mulai terpejam.

Setelah berbaring dan tubuh serta sensasi tubuh setelah menyentuh matras dan bantal. Lakukan perhatian pada masuk dan keluar napas. Jika kalian mau mengubah posisi tidur atau memiringkan badan ke sisi lain, lakukanlah dengan perhatian murni. Jika kalian melakukan kesadaran penuh menjelang tidur dapat mengatasi kesulitan dan kegelisahan tidur. Kalian akan bangun dengan badan segar dan pikiran tenang.

Saat bangun pagi, awali dengan melakukan perhatian murni. Sadarilah kalian sudah bangun, bukalah mata dengan penuh kesadaran. Bersyukur hari ini bertekad melakukan kebaikan.

Kemudian, lakukan apa yang seharusnya dilakukan dengan penuh kesadaran, berjalan ke kamar mandi, membuka pintu, dan memakai alas kaki. Sadari dengan penuh kesadaran ketika kalian melakukan aktivitas rutin, seperti buang air kecil, mengambil sikat gigi, membuka pasta gigi, menggosok gigi, berkumur, membasuh wajah, dan mengeringkan wajah dengan handuk. Sadari ketika kembali ke kamar tidur untuk merapikan tempat tidur, melipat selimut, dan berganti pakaian.

4. Berkesadaran Saat Menggunakan Gawai

Globalisasi menyebabkan perkembangan teknologi yang dapat dirasakan dalam tiap sendi kehidupan di masyarakat. Peralihan dari alat tradisional zaman dahulu seperti merpati pos ke telegram hingga sekarang Gawai, menunjukkan pesatnya perkembangan teknologi yang dibawa sebagai dampak globalisasi.

Pada era digital yang memungkinkan produksi gawai keluaran terbaru makin gencar, banyak orang yang menjadi lupa diri dan mengabaikan etika ketika menggunakannya. Tak peduli pada orang lain lagi, yang penting dirinya sudah terbekali dengan gawai yang teknologinya paling mutakhir. Ini yang dikhawatirkan sehingga makin lama rasa peduli terhadap orang lain menjadi makin berkurang karena kesibukan. Pada saat ini, teknologi mengalami kemajuan yang sangat pesat sehingga memudahkan kita dalam kehidupan sehari-hari. Dampak yang ditimbulkan dari kemajuan teknologi dapat berupa dampak positif ataupun dampak negatif. Penggunaan gawai secara cerdas dan bijak akan membawa kemajuan atau dampak positif dengan dasar perhatian dan penuh kesadaran. Berikut ini, hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan gawai.



Gambar 4.14 Menggunakan gawai dengan penuh kesadaran.

Pada saat gawai berdering, sadarilah bunyi itu dengan membuat catatan batin “mendengar, mendengar”. Sadari dan perhatikan pada saat tubuh bergerak, tangan mulai menyentuh gawai, dan pada saat tangan mengangkat gawai ke dekat telinga.

Sadari bahwa hal yang kalian lakukan di dalam gawai kalian adalah sesuatu yang bermanfaat. Sadari berapa lama kalian sudah berada di depan gawai, jaga jarak layar dengan mata, serta sadari tubuh dan batin kalian tidak merasa lelah. Sadari apa yang kalian katakan secara lisan ataupun tulisan pada gawai kalian. Sadari betul gambar atau video yang akan kalian unggah. Jika kata-kata, gambar, atau video kurang bermanfaat, kalian lebih baik tidak mengunggahnya. Sadari gerakan tangan dan seluruh tubuh kalian ketika sedang beraktivitas di internet melalui gawai. Apa pun pikiran, perkataan, dan perbuatan yang kita lakukan di dunia maya, semua akan membawa karma. Pancarkan kasih sayang kepada teman bicara kalian meskipun di dunia maya.

Setelah itu, pancarkan cinta kasih kepada orang di seberang gawai, siapa pun mereka. Semoga mereka selalu berbahagia dan sehat, terbebas dari kejahatan dan mara bahaya, serta terbebas dari penderitaan batin dan jasmani. Curahkan kesadaran penuh dan perhatian murni saat menjawab gawai. Gelombang niat baik yang kalian sampaikan dan perhatian penuh, sesungguhnya merupakan penghargaan bagi orang tersebut. Berbicaralah dengan konsentrasi dan tanggapilah dengan sewajarnya. Bicaralah dengan halus, ramah, tenang, tulus, dan jujur. Jika bicara kalian terlalu cepat, lambatkanlah sedikit, dan cobalah menenangkan diri dengan menyadari masuk dan keluarnya napas.

Pada saat kalian berbicara, tetaplah menyadari sensasi tubuh dari waktu ke waktu, misalnya menyadari tangan ketika memegang gawai, badan duduk di kursi, dan kaki menyentuh lantai. Bawalah pikiran pada kesadaran tubuh. Hal tersebut sangat bermanfaat untuk menjadikannya lebih tenang, terpusat, dan teduh saat berbicara. Hal yang terpenting atas segala sesuatu yang kalian lakukan ialah praktik untuk menyadari pergerakan dan sensasi tubuh dengan penuh kesadaran. Sebagai contoh, jika saya membungkukkan badan untuk mengambil sesuatu, saya akan menyadari keinginan saya untuk membungkuk dan menyadari gerakan membungkukkan badan.



Praktik Meditasi

Tuliskan pengalamamu setelah melakukan praktik menggunakan *gawai* dengan penuh kesadaran! Konsultasikan kemajuan meditasi dan rintangan atau hambatan selama praktik menggunakan gawai kesadaran.

Tuliskan pengalaman kalian setelah praktik berkesadaran saat menggunakan gawai.

Tabel 4.3 Instrumen Praktik Berkesadaran Saat Menggunakan Gawai

No.	Bentuk Aktivitas	Aspek		
		Tidak Bisa Menyadari	Kurang Bisa Menyadari	Penuh Kesadaran
1.	Kemampuan menyadari dengan penuh kesadaran ketika tangan memegang gawai.			
2.	Kemampuan menyadari dengan penuh kesadaran ketika berbicara dengan teman melalui gawai.			
3.	Kemampuan menyadari gerak-gerik pikiran ketika menggunakan gawai.			
4.	Kemampuan menyadari gerak-gerik perasaan yang timbul ketika menggunakan gawai.			
5.	Kemampuan menyadari bentuk-bentuk pikiran yang timbul ketika menggunakan gawai.			



Inspirasi Dharma

Ketika pikiran tenang, rileks, dan penuh perhatian, rasa sakit yang dialami bukan sebagai gumpalan padat melainkan sebagai suatu aliran yang datang dan pergi dari waktu ke waktu.

Duduklah dengan pikiran yang rileks dan tenang, perhatikan aliran sensasi-sensasi tanpa penolakan dan tanpa pengharapan.



Membaca

D. Manfaat Meditasi Hidup Penuh Kesadaran

Pada hakikatnya, melakukan aktivitas dengan penuh kesadaran akan menghindarkan kalian dari kesalahan sehingga kalian akan bersemangat, damai, dan bahagia. Dengan melakukan semua aktivitas dengan penuh kesadaran, hidup kalian akan teratur, lebih baik, lebih berhasil, dan lebih bahagia. Lakukan perhatian pada napas sejenak sebelum memulai aktivitas sehingga akan membantu kalian untuk lebih tenang sepanjang hari.

Hidup penuh kesadaran merupakan pola kehidupan yang benar-benar hidup dalam arti sesungguhnya. Dalam hidup penuh kesadaran, kehidupan hadir dan menyatu dengan orang yang ada di sekitar kita, serta kita sadar sepenuhnya dengan apa yang kita lakukan di sini dan saat ini.

Manfaat meditasi pandangan terang adalah mengembangkan kebijaksanaan dan melenyapkan kekotoran batin seperti kemauan jahat, nafsu keinginan, kemalasan, kegelisahan, kekawatiran, serta keragu-raguan. Batin dikembangkan berdasarkan kebijaksanaan akan terbebas dari noda (*asava*) yaitu nafsu indrawi, pandangan salah dan kebodohan batin.

Manfaat meditasi hidup penuh kesadaran, antara lain:

1. menuntun diri untuk dapat hidup selaras dengan alam;
2. meningkatkan pengendalian diri;
3. dapat mengikis keserakahan, kebodohan, dan kebencian;
4. meningkatkan kesehatan badan jasmani;
5. membangkitkan energi murni dalam diri;
6. mengembangkan kesabaran;
7. mengatasi gangguan tidur;
8. membuat hidup lebih rileks;
9. memahami diri sendiri dan mampu menjaga diri dengan baik;
10. meningkatkan konsentrasi belajar. (Nurwito, 2018:91-92)

Manfaat praktik meditasi penuh kesadaran (*mindfulness*) bagi pelajar, antara lain untuk meningkatkan:

1. fokus dan konsentrasi di sekolah;
2. kemampuan untuk mengelola stres;
3. kemampuan untuk memperhatikan dan berkonsentrasi;
4. pengaturan emosi, meningkatkan kecerdasan emosional,
5. keterampilan resolusi konflik;

6. empati dan pemahaman terhadap orang lain;
7. kapasitas untuk mengatasi tantangan;
8. keterlibatan dalam aktivitas fisik;
9. kreativitas dan kolaborasi, serta meningkatkan ekspresi seni kreatif.

Bhikkhu Ananda membabarkan empat jalan yang membawa kesucian dan mencapai tingkat kesucian *Arahant*, yaitu sebagai berikut.

1. Seorang yang telah mengembangkan pandangan terang yang didahului oleh ketenangan.
2. Seorang yang telah mengembangkan ketenangan yang didahului oleh pandangan terang.
3. Seorang yang telah mengembangkan ketenangan bersama-sama dengan pandangan terang.
4. Seorang yang pada saat meditasi, timbul kegelisahan sehubungan dengan Dharma, pada saat pikirannya tenang dan terkonsentrasi, kemudian sang jalan timbul dan belenggu pun lenyap. (*Yuganaddha Sutta, Aṅguttara Nikāya*).

Berdasarkan pengalaman meditator, meditasi hidup berkesadaran banyak membawa manfaat dalam hidupnya, antara lain sebagai berikut.

1. Meditasi praktis untuk memurnikan pikiran dan mencapai hidup yang lebih berkualitas.
2. Bagi para pekerja, pikiran menjadi lebih terkonsentrasi dan kelelahan berkurang.
3. Meditasi dapat mengatasi kesulitan tidur dan membuat pikirannya menjadi lebih jernih.
4. Meditasi dapat meningkatkan kesabaran dan menghilangkan perilaku negatif, seperti marah, cemburu, dan iri hati.
5. Meditasi dapat membasmi kekotoran mental dan menghasilkan kebahagiaan tertinggi.
6. Meditasi dapat membasmi tiga penyebab dari semua ketidakbahagiaan, yaitu nafsu keinginan, kemarahan, dan ketidaktahuan.
7. Meditasi dapat mengembangkan energi positif dan kreatif.
8. Meditasi meningkatkan kekebalan tubuh (terhadap penyakit) dan dapat mengembangkan struktur otak berkaitan dengan pemikiran yang positif.
9. Meditasi dapat mengurai emosi, menstabilkan perhatian/minat, dan mengurangi kerentanan otak kita dari kebingungan dan kekacauan pikiran.
10. Meditasi dapat digunakan untuk memperbaiki masalah medis, seperti pusing, tekanan darah tinggi, sakit punggung, dan penyakit jantung.



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa manfaat praktik meditasi penuh kesadaran bagi pelajar?
2. Apakah meditasi cocok dilaksanakan bagi seorang pekerja?
3. Apa empat jalan yang membawa kesucian dan mencapai tingkat kesucian Arahant?
4. Apa manfaat meditasi penuh kesadaran bagi kesehatan badan jasmani?



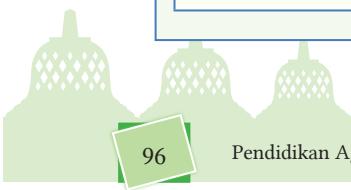
Penerapan Nilai Luhur

1. Berlatihlah hidup sadar agar hidup menjadi nyata bersama dengan siapa pun yang sedang kalian lakukan.
2. Berlatihlah kesadaran penuh tidak hanya di vihara atau ruang meditasi, tetapi sadar dalam setiap aktivitas sepanjang hari, seperti berjalan, bekerja, dan makan dengan sadar-penuh.
3. Berlatihlah menyadari gerakan tubuh, pikiran, perasaan, dan bentuk-bentuk pikiran pada saat posisi duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring.
4. Berlatihlah sabar dalam melaksanakan meditasi dan tidak banyak berharap pada hal yang bersifat duniawi.



Aktivitas Peserta Didik

Tuliskan tekadmu setelah membaca penanaman nilai luhur!





Refleksi

Setelah mengikuti serangkaian pembelajaran materi “Meditasi Hidup Berkesadaran” dengan model pembelajaran nilai (*value learning*) dan pendekatan pembelajaran berbuat (*action learning approach*), jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut!

1. Pengetahuan baru apa yang kalian peroleh setelah mengikuti pembelajaran “Meditasi Hidup Berkesadaran”?
2. Bagaimana pengalaman kalian setelah melaksanakan praktik meditasi hidup berkesadaran?
3. Apakah ada rintangan dan gangguan selama melaksanakan meditasi hidup berkesadaran?
4. Aktivitas apa yang kalian lakukan dalam praktik meditasi hidup berkesadaran?



Uji Kompetensi

A. Penilaian Pengetahuan

Soal Uraian Bebas

1. Jelaskan *Pañcakhandha* (lima kelompok kehidupan) dan hubungan dengan empat landasan perhatian!
2. Bagaimana cara melakukan meditasi berdiri dengan penuh kesadaran?
3. Apa manfaat melakukan meditasi makan dan minum dengan penuh kesadaran?
4. Jelaskan manfaat meditasi penuh kesadaran bagi seorang pelajar!
5. Apa manfaat praktik meditasi menggunakan gawai dengan penuh kesadaran?

B. Penilaian Sikap

Penilaian Diri

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi ini, lakukan penilaian diri untuk menguatkan profil pelajar Pancasila yang kalian latih pada dimensi Beriman, Bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhhlak Mulia yaitu pelajar

Indonesia aktif mengikuti kegiatan agama, mengeksplorasi guna memahami secara mendalam ajaran, menghargai diri sendiri, menjaga kesehatan fisik dan spritul, berempati, welas asih kepada orang lain bersikap jujur, adil, dan rendah hati.

Isilah dengan tanda ✓ pada kolom di bawah ini!

1 = Tidak pernah

2 = Jarang

3 = Sering

4 = Selalu

**Tabel 4.4 Instrumen Penilaian dimensi Beriman,
Bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia**

No.	Pernyataan	Skala			
		1	2	3	4
1.	Saya tekun melaksanakan puja bakti atau ibadah.				
2.	Saya ikut berbahagia atau simpati atas kebahagiaan yang diperoleh teman.				
3.	Saya berucap sopan dan bertindak dengan baik.				
4.	Saya selalu rendah hati kepada teman.				
5.	Saya rajin mempelajari ajaran Buddha.				
6.	Saya menolong teman yang kesusahan.				
7.	Saya menjaga kesehatan fisik dengan olah raga dan makan teratur.				
8.	Saya hidup selaras dengan alam.				

C. Penilaian Keterampilan

Praktikkan meditasi berkesadaran menjelang tidur dan bangun tidur. Kemudian, tuliskan pengalaman kalian tentang praktik dengan penuh kesadaran tersebut.

No.	Bentuk Aktivitas	Pengalaman		
		tidak bisa menyadari	kurang bisa menyadari,	penuh kesadaran
1.	Kemampuan menyadari saat memutuskan untuk tidur dengan penuh kesadaran.			
2.	Kemampuan menyadari saat bagian-bagian tubuh menyentuh perlengkapan tidur (matras, bantal, guling) dengan penuh kesadaran.			
3	Kemampuan menyadari saat mulai terpejam dengan penuh kesadaran.			
4.	Kemampuan menyadari ketika mata terbuka dan terbangun dari tidur dengan penuh kesadaran			
5.	Kemampuan menyadari badan terasa segar dan bangun tidur dengan penuh kesadaran.			



Pengayaan

Untuk menambah wawasan dan pengalaman tentang praktik meditasi hidup berkesadaran lakukan praktik hidup berkesadaran pada aktivitas-aktivitas kalian setiap hari. Bentuk aktivitas yang dapat kalian lakukan antara lain: belajar dengan penuh kesadaran dan *puja bakti* dengan penuh kesadaran.



**Kita menelusuri dunia yang luas ini dengan pikiran kita,
tidak akan menemukan orang yang lebih dekat daripada
diri kita sendiri. Karena demikian dekatnya kita kepada diri sendiri
maka ia yang menyayangi diri tidak akan melukai lainnya.**

(Sonatherassa Vagga, Udāna)

BAB V

EKONOMI SEIMBANG



Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu menunjukkan sikap dan perilaku mengambil peran dan posisi terhadap masalah perekonomian, menjadikan nilai-nilai hukum kebenaran sebagai pola pikir dalam memaknai fenomena dan masalah kehidupan terkait dengan posisi dan peran manusia dalam perekonomian dunia modern, bangsa, dan masyarakat, serta tetap berpedoman pada nilai-nilai agama Buddha dan Pancasila sebagai dasar negara dalam upaya menghadapinya.

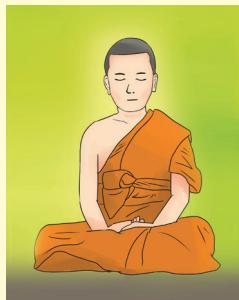


Gambar 5.1 Keseimbangan Pemasukan dan Pengeluaran.



Pertanyaan Pemantik

- Bagaimana cara hidup seimbang?
- Apa pendapat kalian tentang budaya konsumerisme?
- Mengapa terjadi budaya konsumerisme?



Duduk Hening!

Duduklah dengan rileks, mata terpejam, perhatikan dan sadari napas kalian, rasakan dalam hati:
“Menyadari, napas masuk”
“Menyadari, napas keluar”
“Menyadari, napas masuk”
“Menyadari, napas keluar”.



Kata Kunci

ekonomi, masalah ekonomi, konsumtif, konsumerisme, hidup seimbang, materialistik, budaya konsumtif



Apersepsi

Amati fenomena di bawah ini, kemudian lakukan tanya jawab terkait pesan-pesan yang terkandung di dalamnya!



Gambar 5.2 Budaya konsumtif.



Gambar 5.3 Gerakan hidup sederhana.



Membaca

A. Masalah Ekonomi dalam Perspektif Buddhis

Krisis ekonomi dapat didefinisikan sebagai kegiatan ekonomi yang mengalami kemerosotan sehingga menimbulkan depresi. Depresi ini diakibatkan oleh kepekaan terhadap kenaikan maupun penurunan ekonomi secara cepat dan bebas yang terjadi di masyarakat.

Krisis ekonomi selalu menjadi isu global yang menakutkan bagi setiap negara. Hal itu disebabkan karena negara yang dilanda krisis ekonomi akan mengalami penurunan yang sangat drastis dalam bidang ekonomi. Banyak pihak yang dirugikan ketika suatu negara mengalami krisis. Misalnya, harga kebutuhan pokok melambung tinggi sementara jumlah produksi terbatas. Tingkat produktivitas yang tinggi menandakan bahwa ekonomi tumbuh dengan baik. Begitu juga sebaliknya, produktivitas yang rendah menandakan adanya penurunan ekonomi. Oleh sebab itu, produktivitas dapat digunakan sebagai tolak ukur dari baik buruknya perekonomian suatu negara.

Sukirno (2005:7) menjelaskan bahwa kemampuan memproduksi barang dan jasa lebih rendah dibandingkan dengan jumlah keinginan masyarakat karena faktor-faktor yang tersedia untuk diproduksi relatif terbatas jumlahnya. Karena kondisi yang demikian, setiap pelaku ekonomi harus membuat pilihan dalam kegiatan memproduksi maupun mengonsumsi barang dan jasa. Tujuannya ialah supaya sumber daya yang ada dapat digunakan secara untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Ketimpangan antara keinginan masyarakat untuk mengonsumsi barang dan jasa dengan produktivitas inilah yang menyebabkan krisis ekonomi.

Agama Buddha memandang bahwa krisis ekonomi merupakan hal yang biasa terjadi dalam kehidupan manusia. Krisis itu harus diselesaikan supaya tidak menimbulkan akibat yang luas. Untuk menyelesaikan krisis ekonomi, umat Buddha harus memahami tentang konsep prinsip ekonomi secara agama Buddha. Buddha tidak mengajarkan ilmu ekonomi secara khusus. Akan tetapi, lebih kepada penguatan prinsip ekonomi dan cara pandang umat Buddha terhadap materi duniawi. Pemahaman terhadap prinsip ekonomi ini akan menjadi dasar cara hidup yang baik. Lalu, bagaimanakah prinsip ekonomi dalam agama Buddha? Prinsip ekonomi dalam agama Buddha ialah mata pencaharian benar (*sammā-ajiva*), yang secara khusus termasuk kelompok sila dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Kelompok sila terdiri atas tiga unsur, yaitu ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar. Mata pencaharian benar ialah penghidupan yang tidak merugikan, tidak mencelakakan, tidak menyakiti, atau tidak membuat diri sendiri atau pihak lain menderita.

Prinsip ekonomi dalam agama Buddha mengacu kepada ajaran *jalan tengah* yang menyatakan bahwa harus terdapat keseimbangan antara kesejahteraan secara ekonomi dan kesejahteraan spiritual. Kesejahteraan ekonomi diperlukan



Gambar 5.4 Masalah pokok bangsa
Sumber: <https://kominfo.go.id>

untuk mendukung peningkatan kesejahteraan spiritual. Misalnya, dengan kekayaan yang dimilikinya, orang akan banyak memiliki kesempatan untuk melakukan kebajikan: memberi dana kepada Sangha, membantu panti jompo, membantu korban bencana alam, dan sebagainya.

Prinsip ekonomi agama Buddha ialah hidup sederhana dan tanpa kekerasan. Hidup sederhana ialah dengan memiliki pengendalian diri terhadap keinginan (*tanha*) yang berlebihan pada kesenangan dunia. Dengan demikian, dapat menekan keserakahan (*lobha*) yang berwujud gaya hidup boros, budaya konsumerisme, berfoya-foya, dan sebagainya. Adapun tanpa kekerasan ialah menjalankan prinsip ekonomi tanpa membuat pihak lain menderita. Misalnya, tidak mengambil keuntungan yang terlalu besar, tidak memperdagangkan makhluk hidup, tidak menjual racun, maupun tidak memperjualbelikan senjata tajam yang dapat membahayakan orang lain. Perilaku ekonomi yang demikian dapat menghindarkan adanya ketimpangan ekonomi di masyarakat yang dapat mengganggu stabilitas kemananannya.

Dalam *Kutadanta Sutta (Silakkhana Vagga, Digha Nikāya)* yang diterjemahkan oleh Team Giri Mangala Publication (2009: 89), dijelaskan bahwa ketimpangan ekonomi menimbulkan stabilitas keamanan negara terganggu. Mengeksekusi pelaku kejahatan dengan hukuman penjara, menyita hartanya, atau mengusirnya, tidak akan menyelesaikan permasalahan. Solusi untuk mengatasi krisis ekonomi tersebut akan lebih baik apabila dilakukan dengan cara memberikan bantuan modal usaha, memberikan benih bagi petani, memberikan makanan ternak bagi peternak, memberikan upah yang sesuai bagi pekerja, serta memberikan perlakuan hak dan kewajiban yang sama kepada seluruh warga negara.



Aktivitas Peserta Didik

Berdiskusi

Berikut adalah beberapa pertanyaan mendasar yang harus kalian jawab sehingga diharapkan kalian dapat memiliki sikap untuk membantu mengatasi masalah perekonomian dunia. Pertanyaan-pertanyaan berikut ini dapat kalian jawab dengan cara berdiskusi bersama teman atau dengan membaca buku-buku referensi agar memiliki pengetahuan dan sikap yang lebih komprehensif.

1. Faktor-faktor apa saja yang dapat menyebabkan terjadinya krisis ekonomi?
2. Apa dampak krisis ekonomi bagi kalian?
3. Bagaimana solusi untuk menghadapi krisis ekonomi menurut pandangan agama Buddha?



Membaca

B. Menangkal Masalah Ekonomi dengan Dharma



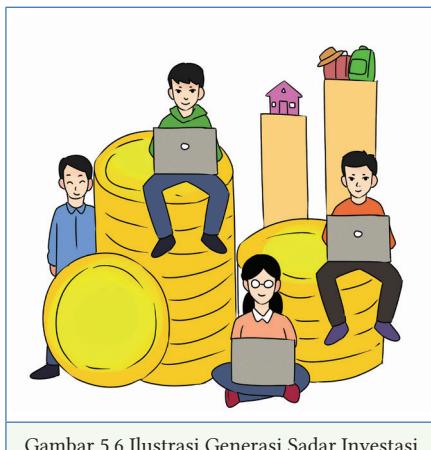
Gambar 5.5 Ilustrasi Budaya Konsumtif

Perubahan ekonomi yang begitu cepat memicu munculnya perilaku konsumtif, yaitu perilaku membeli yang berlebihan sehingga membuat orang terjebak dalam budaya konsumerisme. Budaya konsumerisme menjadi salah satu masalah ekonomi global, yang tidak hanya melanda masyarakat perkotaan, tetapi juga pedesaan, dan bahkan menjadi tren di kalangan generasi milenial. Tentu ini menjadi sebuah keprihatinan karena pelajar sebagai generasi muda merupakan generasi penerus dan pembangunan bangsa ini. Apa yang akan terjadi jika suatu negara lebih mengutamakan gaya hidup materialistik?

Budaya konsumerisme adalah kebiasaan perilaku individu dalam menggunakan atau mengonsumsi kebutuhan hidupnya baik kebutuhan primer maupun kebutuhan sekunder. Budaya konsumerisme berhubungan dengan moral pelakunya terutama tentang pemahaman dan penerimaan terhadap gaya hidup. Gaya hidup merupakan manifestasi perilaku setiap orang dalam hidupnya.

Gaya hidup dan budaya konsumtif ini mengikuti tuntutan zaman seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi. Gaya hidup menurut Safuwan (2007:45) merupakan suatu produk yang dihasilkan akibat kemajuan dalam berbagai bidang melalui daya cipta, rasa, dan karsa manusia. Gaya hidup adalah tampilan perilaku individu dalam kehidupannya, sedangkan pola konsumsi adalah kebiasaan perilaku individu dalam mengonsumsi sejumlah kebutuhan hidupnya baik primer maupun

sekunder. Dalam operasionalnya, gaya hidup dan pola konsumsi manusia akan mengikuti kebudayaan, tuntutan zaman, pengaruh lingkungan sekitar, efek media, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

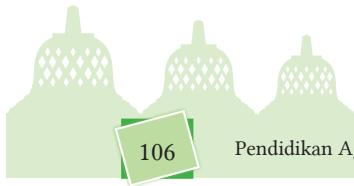


Gambar 5.6 Ilustrasi Generasi Sadar Investasi

Kemudahan yang dirasakan untuk memperoleh kebutuhan hidup menggunakan teknologi membuat pergeseran peradaban dan perubahan sosial dari yang semula bersifat tradisional mengarah kepada modernisasi. Masalahnya ialah tidak semua orang mampu mengendalikan diri supaya tidak terjebak dalam kesenangan indra secara berlebihan. Budaya konsumtif merupakan sebuah keperihatinan karena cenderung merugikan dari sisi pelakunya. Konsumerisme dapat menyebabkan hidup boros, malas bekerja, rendahnya daya juang serta nilai-nilai penting dalam kehidupannya. Perilaku-perilaku demikian dapat terus meluas dan menjadi masalah yang lebih besar karena dapat menjadi salah satu indikasi kemerosotan moral anak bangsa.

Fenomena perilaku konsumtif merupakan perilaku yang cenderung bersifat mengharapkan sesuatu yang instan. Menurut Rohman (2016:238) perilaku konsumtif adalah perilaku yang mencerminkan “serba-instant,” atau perilaku yang tidak mengindahkan proses, bahkan tidak peduli dengan proses. Perilaku konsumtif juga sering dilawankan dengan perilaku produktif. Bahkan, konsumtif cenderung mengarah pada gaya hidup glamor, boros, dan hedon.

Budaya konsumtif di kalangan pelajar perlu ditanggulangi. Ajaran Buddha tentang Hukum Empat Kebenaran Mulia dan Tiga Corak Universal dapat dijadikan sebagai cara untuk menghadapi permasalahan budaya konsumtif. Empat Kebenaran Mulia yang terdiri atas *dukkha*, sebab *dukkha*, lenyapnya *dukkha*, dan jalan menuju lenyapnya *dukkha*. Tiga Corak Universal yang terdiri atas corak ketidakkekalan (*anicca*), ketidakpuasan (*dukkha*), dan tanpa inti diri (*anatta*) merupakan satu kesatuan ajaran yang dapat digunakan untuk memaknai permasalahan perekonomian, salah satunya tentang budaya konsumtif.



1. Menangkal Budaya Konsumtif dengan Prinsip Empat Kebenaran Mulia

Pemahaman nilai-nilai umum Hukum Empat Kebenaran Mulia dalam memaknai masalah ekonomi adalah sebagai berikut.

a. Kebenaran tentang *Dukkha*

Budaya konsumtif dipahami sebagai penderitaan yang berdampak buruk dan kompleks sehingga perlu dihentikan. Dampak buruk ini misalnya terganggu kegiatan belajar peserta didik karena lebih fokus pada keinginan untuk menghambur-hamburkan uang sehingga mengakibatkan kegiatan belajar terganggu.

b. Kebenaran tentang Sebab *Dukkha*

Pada tahap ini pelajar merefleksi penyebab munculnya budaya konsumtif dalam diri kita sehingga dapat menemukan cara untuk menghentikannya. Umumnya, penyebab munculnya budaya konsumtif ialah keinginan dan keserakahan yang tidak terkendalikan. Selain itu, gaya hidup, gengsi, lingkungan, dan teknologi juga dapat menjadi penyebab seseorang memiliki budaya konsumtif.

c. Kebenaran tentang Lenyapnya *Dukkha*

Pada tahap ini, dipahami bahwa masalah budaya konsumtif dapat dihentikan sehingga muncullah pola hidup seimbang. Lenyapnya perilaku ini dapat membawa kebahagiaan dan keuntungan pada diri kita karena terbebas dari segala permasalahan yang dapat ditimbulkan dari budaya konsumtif.

d. Jalan Menuju Lenyapnya *Dukkha*

Jalan untuk menghentikan perilaku konsumtif ialah dengan budaya hidup seimbang, hidup sederhana, memiliki pengendalian diri, dan tidak mengembangkan keserakahan.

2. Menangkal Budaya Konsumtif dengan Tiga Corak Universal

Pemahaman nilai-nilai umum Tiga Corak Universal dalam menangkal permasalahan ekonomi khususnya budaya konsumtif, dapat dijabarkan sebagai berikut.

a. Corak Ketidakkekalan (*Anicca*)

Pada corak ini, kita menyadari bahwa kondisi kehidupan tidaklah kekal, mengalami perubahan, baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

Begitu juga dengan barang-barang apa yang kita inginkan maupun sudah kita miliki, semuanya juga mengalami perubahan. Berdasarkan pemahaman pada fakta ini, kita menyadari bahwa keinginan untuk memuaskan indra dengan membeli berbagai macam barang, pada dasarnya mengarah pada kondisi yang akan mengalami perubahan. Kondisi itu tidak bertahan lama. Oleh sebab itu, hendaknya kita memiliki sikap yang bijaksana terhadap segala sesuatu.

b. Corak Ketidakpuasan (*Dukkha*)

Corak ketidakpuasan (*dukkha*) mengajarkan kepada kita untuk memiliki pemahaman bahwa apa yang kita miliki juga akan membawa penderitaan yang baru. Jika barang yang diinginkan dapat dimiliki, kita merasa bahagia. Akan tetapi, jika tidak dapat dimiliki, kita merasa sedih; jika rusak atau hilang, kita juga menjadi sedih. Kebahagiaan karena memiliki apa yang kita sukai tidak bisa dipertahankan secara permanen. Semuanya mengalami perubahan, suka dan duka. Berdasarkan pemahaman pada fakta tersebut, kita menyadari bahwa keinginan untuk memuaskan indra dengan membeli berbagai macam barang, pada dasarnya mengarahkan kita pada kondisi yang akan membuat kita mengalami ketidakpuasan. Oleh sebab itu, hendaknya kita bersikap bijaksana terhadap segala sesuatu.

c. Corak Tanpa Inti Diri (*Anatta*)

Corak tanpa inti diri (*anatta*) menjelaskan bahwa kondisi kehidupan tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan perpaduan dari berbagai aspek. Orang yang tidak menyadari kebenaran ini akan cenderung mementingkan diri sendiri dan egois, serta menganggap bahwa apa yang diinginkannya harus tercapai. Sepanjang kita menganggap memiliki diri, sikap “aku-punyaku-milikku” akan menguasai hidup kita dan membawa berbagai macam masalah. Berdasarkan pemahaman pada fakta tersebut, kita menyadari bahwa keinginan untuk memuaskan indra dengan membeli berbagai macam barang pada dasarnya akan mengarahkan kita pada sikap egois. Oleh sebab itu, hendaknya kita memiliki sikap bijaksana terhadap segala sesuatu. Dengan demikian, kita dapat menghadapi situasi sehari-hari dengan lebih baik dan membantu kemajuan menuju kebahagiaan sejati atau pencerahan.



Aktivitas Peserta Didik

Berdiskusi

Diskusikan bersama teman kalian atau carilah referensi dari berbagai sumber!

1. Sebagai pelajar, bagaimana pemahaman kalian mengenai nilai-nilai umum Tiga Corak Universal dalam memaknai budaya konsumtif?
2. Bagaimana dampak budaya konsumtif bagi pelajar?
3. Bagaimana peran nilai-nilai agama Buddha dan Pancasila dasar negara dalam menghadapi budaya konsumtif?



Inspirasi Dharma

Buddha bersabda tentang kesederhanaan kepada para siswa:

“Makanlah sedikit saja dan sederhanalah dalam hal makan. Dengan sedikit keinginan dan bebas dari ketamakan, dia tidak terserang penyakit keinginan. Dia berada dalam keadaan tanpa nafsu dan tenang.” (*Sutta Nipata 707, Khuddaka Nikāya*)



Membaca

C. Budaya Hidup Seimbang

Perkembangan teknologi sebagai salah satu indikator globalisasi memberikan banyak kemudahan kepada masyarakat untuk mengakses produk-produk yang sebelumnya tidak pernah dibayangkan atau bahkan dinikmati. Banyaknya layanan belanja *online* yang menawarkan kemudahan berbelanja membuat masyarakat dapat dengan mudah melakukan transaksi. Tidak perlu susah payah melakukan transaksi secara tunai cukup dengan memanfaatkan internet dan *gadget* barang yang diinginkan pun segera datang di tempat tujuan. Inilah yang menjadi tren di masa kini.

Selain memberikan dampak positif, globalisasi juga dapat memberikan dampak negatif yaitu tumbuhnya perilaku konsumtif yang berlebihan di masyarakat, tidak terkecuali di kalangan pelajar. Menyadari hal ini, penting adanya upaya untuk melakukan gaya hidup seimbang. Sifat konsumtif yang berlebihan merupakan gaya hidup yang tidak seimbang karena dapat

menimbulkan ketidakseimbangan antara pemasukan dengan pengeluaran. Kita harus berani melawan arus tren masa kini, jika secara kemampuan, kita belum dapat mencukupi. Kita juga perlu memiliki rencana di masa depan agar dapat memenuhi kebutuhannya dengan baik. Hal itu agar tidak menimbulkan permasalahan di kemudian hari.



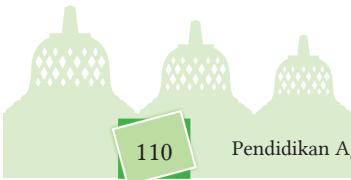
Gambar 5.7 Ilustrasi kesehatan mental.

Penyelesaian permasalahan ekonomi menjadi tanggung jawab bersama dari semua pihak, tidak terkecuali pelajar. Pelajar harus mampu menunjukkan sikap dan perilaku mengambil peran dan posisi terhadap masalah perekonomian. Pelajar juga harus menumbuhkan Profil Pelajar Pancasila yaitu pada dimensi mandiri dan berpikir kritis. Mandiri artinya bertanggung jawab terhadap diri sendiri untuk terus belajar dan menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan yang ada saat ini. Adapun berpikir kritis bahwa pelajar harus menggunakan nalar dengan baik untuk mengolah dan mengambil keputusan dengan baik, tentunya harus selaras dengan nilai-nilai agama Buddha dan Pancasila dasar negara. Mengapa harus sejak dini? Karena generasi muda inilah yang akan menjadi penerus bangsa ini. Kita mempunyai tanggung jawab yang sama untuk memastikan bangsa ini agar makin baik.

Generasi muda juga dituntut untuk memenuhi tugas dan tanggung jawabnya untuk berkontribusi dan berperan aktif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan bangsa, salah satunya ialah permasalahan ekonomi. Kalian juga dapat menunjukkan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai agama Buddha dan Pancasila dasar negara sebagai bentuk kontribusi dalam mengatasi masalah perekonomian. Di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Belajar dengan Tekun

Sebagai pelajar, sebaiknya kalian memfokuskan diri untuk belajar dengan baik, daripada berfoya-foya, menghambur-hamburkan kekayaan, dan memenuhi keinginan yang tidak terbatas. Belajar dan berusaha dengan tekun setiap hari dapat menghindarkan diri kalian dari sikap konsumtif. Apabila kalian menjadi sibuk, tidak banyak waktu untuk berselancar di dunia maya. Maka, hal ini dapat menjadi salah satu peran nyata dari kontribusi kalian dalam mengatasi permasalahan ekonomi.



2. Turut Menjaga Kekayaan

Meskipun masih berperan sebagai seorang pelajar, kalian perlu untuk belajar menjaga dan melindungi kekayaan kedua orang tua kalian. Caranya ialah dengan tidak boros meskipun hidup berkecukupan, tidak menghambur-hamburkan uang untuk hal-hal yang tidak penting, dan menggiatkan budaya menabung.

3. Menjalin Persahabatan yang Baik

Persahabatan yang baik dapat membawa manfaat yang luar biasa bagi perkembangan kita, baik secara fisik maupun batin. Sahabat yang baik ialah sahabat yang selalu ada dalam setiap kondisi, baik senang maupun susah. Sahabat dapat membawa kita kepada kemajuan bukan kemunduran, dan tidak membawa kita kepada pemborosan. Jika kalian menemukan sahabat yang demikian, hendaknya dijalin dengan baik.

4. Belajar Mengelola Keuangan

Memiliki keseimbangan dalam pemasukan dan pengeluaran merupakan cara untuk mencegah timbulnya masalah ekonomi. Seseorang yang mampu mengelola keuangan dengan baik akan memikirkan dengan cermat setiap biaya yang akan dikeluarkannya. Dia tidak akan mengeluarkan biaya melebihi pemasukannya supaya tidak menimbulkan utang. Misalnya, ketika seorang pelajar diberi uang jajan oleh orang tuanya, dia harus mampu mengelola agar uang yang diberikan tidak habis dan dia bisa menabung.

5. Aktif Melakukan Kegiatan Positif

Keyakinan yang kuat terhadap Tri Ratna merupakan kekuatan untuk menangkal permasalahan ekonomi. Keyakinan yang kuat dapat mendorong orang untuk lebih aktif dalam melakukan kegiatan-kegiatan positif, misalnya berolahraga, belajar kelompok, bermain seni peran, drama, dan sebagainya. Akibatnya, dia dapat menghindari sikap konsumtif karena memperhatikan dampak yang akan ditimbulkan dari sikap tersebut.

6. Berperilaku Baik

Memiliki moral dan perilaku yang baik sangat memengaruhi kualitas kehidupan pelakunya. Perilaku bermoral dan baik tidak berkorelasi dengan pendidikan. Artinya, walaupun masih sebagai pelajar, seseorang dapat memiliki moral dan perilaku yang baik. Jika demikian, apa sebenarnya yang menjadikan seseorang makin baik? Perilaku yang baik ini harus diupayakan sendiri oleh setiap orang. Jika semua orang memiliki perilaku yang baik dan bermoral, tidak akan ada yang mau menjadi pencuri, koruptor, penipu, penghasut, dan sejenisnya.

7. Murah Hati dan Suka Menolong

Sebagai seorang pelajar, sikap murah hati dan suka menolong dapat dilakukan dengan cara berikut. Kalian dapat menyisihkan uang jajan untuk membeli makanan atau minuman, kemudian diberikan kepada teman yang sedang membutuhkan atau tidak mampu. Jika sikap seperti ini sering dilakukan, hal ini akan menjadi kebiasaan yang baik hingga dewasa nanti. Itu akan berdampak baik bagi perkembangan pelakunya maupun bagi negara. Seorang pelajar yang memiliki sikap dermawan dan suka menolong dia, akan menjadi figur pemimpin yang diharapkan di masa depan.

8. Belajar menjadi Bijaksana

Seseorang dikatakan bijaksana jika dia dapat menggunakan akal budinya (pengalaman dan pengetahuannya). Bijaksana juga diartikan dengan arif, bersikap pandai dan hati-hati (cermat, teliti, dan sebagainya) apabila dia menghadapi kesulitan. Sikap pelajar yang demikian menunjukkan bahwa dia sudah memiliki pengendalian diri yang baik. Tidak mengandalkan emosi dalam menghadapi permasalahan. Sikap ini akan berdampak baik pula terhadap perkembangan ekonomi suatu negara.



Aktivitas Peserta Didik

Berlatih

Berdasarkan materi tentang Gaya Hidup Seimbang, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

1. Bagaimana ajaran Buddha tentang cara hidup seimbang?
2. Apa dampak jika hidup tidak seimbang?
3. Apa yang dimaksud dengan ungkapan bahwa generasi muda harus menjadi solusi penyelesaian masalah ekonomi?
4. Sebagai peserta didik, bagaimana peran kalian terhadap masalah perekonomian selaras dengan nilai-nilai agama Buddha dan Pancasila dasar negara?



Refleksi

Setelah mengikuti serangkaian pembelajaran materi “Ekonomi Seimbang” dengan model pembelajaran nilai (*value learning*) dan pendekatan pembelajaran berbuat (*action learning approach*), silakan lakukan refleksi ke dalam diri kalian masing-masing untuk menemukan hal-hal berikut ini.

1. Pengetahuan baru apa yang kalian peroleh?
2. Nilai-nilai baik apa yang dapat kalian temukan dalam pembelajaran ini?
3. Sikap dan perilaku seperti apa yang kalian lakukan untuk menunjukkan peran dan posisi kalian terhadap masalah perekonomian yang selaras dengan nilai-nilai agama Buddha dan Pancasila dasar negara dalam kehidupan sehari-hari?
4. Rencana tindakan nyata apa yang akan kalian lakukan setelah pembelajaran ini, yang ada kaitannya dengan permasalahan ekonomi?



Uji Kompetensi

A. Penilaian Pengetahuan

1. Soal pilihan ganda

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c, d, atau e pada lembar jawaban yang disediakan!

1. Menurut agama Buddha, mengapa dapat terjadi krisis ekonomi?
 - a. Karena adanya *kamma* buruk yang dimiliki seseorang sehingga tidak memiliki kemampuan baik secara ekonomi.
 - b. Karena nafsu keinginan (*tanha*) manusia yang tidak terbatas atas dorongan keserakahan (*lobha*) terhadap segala sesuatu.
 - c. Karena hal ini sudah diramalkan Buddha dalam *Kutadanta sutta* bahwa akan terjadi kekacauan karena ekonomi.
 - d. Karena manusia tidak mampu mengelola kegiatan ekonomi dengan baik sehingga terjadi ketimpangan antara pemasukan dan pengeluaran.
 - e. Karena pemerintah yang tidak membagikan dana secara adil sehingga menyebabkan kekacauan yang memicu krisis ekonomi.

2. Buddha menjelaskan bahwa kekayaan tidak menjamin spiritual seseorang menjadi berkembang jika tidak mampu mengelola dengan baik. Jika sebagai pelajar, apa yang mesti dilakukan?
 - a. Belajar dengan rajin sambil mendalamai ajaran agama Buddha supaya kelak memperoleh kekayaan dengan benar dan memanfaatkannya untuk meningkatkan spiritualitas.
 - b. Belajar dengan rajin dan menempuh pendidikan yang tinggi supaya dapat mengubah keadaan menjadi lebih baik dan menjadi orang kaya dalam waktu yang cepat.
 - c. Memberi pengetahuan kepada orang-orang kaya tentang cara menggunakan kekayaan dengan benar sehingga dapat menyokong perkembangan agama Buddha.
 - d. Memfokuskan diri mempelajari ajaran agama Buddha supaya batin berkembang dan tidak dikotori oleh keinginan dunia.
 - e. Belajar sambil mencari penghasilan melalui *online* supaya menambah perekonomian keluarga dan menggunakan untuk membangun vihara.
3. Sebagai pelajar, Ani sudah sering berbelanja *online* sekadar untuk kesenangan saja. Jika dihubungkan dengan pemahaman nilai-nilai Hukum Empat Kebenaran Mulia, ini adalah penderitaan. Mengapa demikian?
 - a. Karena dapat menyebabkan harta orang tua menjadi berkurang.
 - b. Karena mengganggu belajar yang dapat menyebabkan prestasi menurun.
 - c. Karena keinginan yang tidak terbatas itu sendiri adalah penderitaan.
 - d. Karena Ani tidak dapat menghentikan keinginan untuk terus berbelanja *online*.
 - e. Karena sesuai ajaran Buddha bahwa keinginan harus dihentikan.
4. Bagaimana sikap sebagai pelajar Buddhis menghadapi arus perkembangan global yang sangat cepat?
 - a. Mengikuti setiap perkembangan dengan sekuat tenaga supaya tidak tertinggal.
 - b. Pelajar Buddhis harus menjadi contoh untuk setiap perkembangan yang terjadi.
 - c. Mengabaikan perkembangan yang ada dan fokus belajar supaya sukses.
 - d. Harus *up to date* dengan setiap perkembangan yang ada supaya tidak dibilang kuno atau kurang *update*.
 - e. Mengikuti perkembangan yang ada sesuai kemampuan dengan tetap memfilter supaya tidak salah arah

5. Bagaimana pandangan berikut ini yang tepat terhadap budaya konsumtif?
 - a. Budaya konsumtif baik karena mendorong perkembangan ekonomi negara sehingga perlu didukung.
 - b. Budaya konsumtif merupakan peluang mata pencaharian di masa kini.
 - c. Budaya konsumtif bukan hanya dapat memicu krisis ekonomi tetapi juga meningkatkan pendapatan.
 - d. Budaya konsumtif harus dihindari dengan cara melakukan berbagai macam kegiatan positif seperti puja bakti, meditasi, berolahraga.
 - e. Budaya konsumtif belum berpengaruh terhadap kehidupan pelajar.

2. Soal Esai

Studi Kasus

Putri merupakan seorang pelajar SMA terkenal di kotanya. Dia berasal dari keluarga yang berada. Ayahnya seorang pengusaha batu bara dan ibunya memiliki usaha di bidang periklanan. Secara ekonomi, Putri tidak pernah kekurangan. Karena memiliki harta yang berlimpah, Putri sering pergi ke mal bersama teman-temannya untuk membeli kebutuhan pribadinya, meskipun terkadang hal itu tidak diperlukan karena sudah tercukupi dari keluarganya. Selain ke mal, dia juga sering berbelanja secara *online* melalui aplikasi *e-commerce*, yaitu aktivitas jual beli yang dilakukan secara *online*.

Putri memiliki hati yang baik. Dia sering mentraktir teman-temannya atau membelikan mereka barang-barang kesukaannya. Hal tersebut membuat teman-temannya makin senang bergaul dengannya dan patuh pada perintahnya. Putri juga sering membantu orang yang sedang kesusahan.

Suatu hari, Putri sedang membuka aplikasi belanja *online* dan melihat ada barang yang disukainya, dengan edisi terbatas dan sedang dijual cepat. Dia tertarik untuk membelinya dan siap untuk melakukan pembayaran. Tiba-tiba, *gawai*-nya berdering. Ternyata, salah seorang teman baiknya yang bernama Hany menelpon. Hany menyampaikan bahwa orang tua dari salah satu teman mereka mengalami kecelakaan dan membutuhkan biaya untuk pengobatan. Karena teman mereka itu tidak memiliki uang yang cukup, Hany berinisiatif untuk meminjam uang tersebut kepada Putri.

Soal-soal

Berdasarkan narasi di atas, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

1. Bagaimana tanggapan kalian terhadap gaya hidup Putri?
2. Bagaimana seharusnya sikap Putri terhadap permintaan Hany?
3. Bagaimana seharusnya tindakan Putri dalam mengelola keuangannya?
4. Tindakan apa yang kalian lakukan supaya bisa hidup berkecukupan seperti Putri?
5. Nilai-nilai baik apa yang bisa kalian teladani dari cerita tersebut?

B. Penilaian Sikap

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi ini, lakukan penilaian diri untuk menguatkan Profil Pelajar Pancasila yang kalian latih pada dimensi Mandiri. Pelajar Indonesia harus memiliki kemandirian, yaitu bertanggung jawab atas proses dan hasil belajar yang kalian lakukan, memiliki prakarsa untuk mengembangkan dirinya, dan memiliki tujuan serta rencana strategis dengan tindakan belajar.

Tabel 5.1 Instrumen Penilaian Diri Profil Pelajar Pancasila Dimensi Mandiri

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian:

Isilah dengan tanda *chek list* (✓) pada kolom di bawah ini!

1 = Tidak pernah

2 = Jarang

3 = Sering

4 = Selalu

No.	Pernyataan	Skala			
		1	2	3	4
1.	Saya melakukan refleksi terhadap kondisi diri saya.				
2.	Saya mampu mengenali kebutuhan pengembangan diri saya.				

3.	Saya memahami emosi diri saya sendiri beserta kelebihan dan keterbatasan saya.			
4.	Saya menyesuaikan diri dengan perubahan dan perkembangan yang terjadi.			
5.	Saya menetapkan tujuan belajar yang sesuai dengan kondisi diri dan situasi yang dihadapi.			
6.	Saya dapat memilih strategi belajar yang sesuai.			
7.	Saya mengantisipasi tantangan dan hambatan yang mungkin terjadi di era global ini.			
8.	Secara mandiri saya mampu mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar.			
9.	Saya mampu menetapkan tujuan belajar dan merencanakan strategi belajar yang didasari penilaian atas kemampuan diri dan tuntutan situasi yang dihadapi.			
10.	Pelaksanaan aktivitas pembelajaran dapat saya kendalikan sekaligus menjaga perilaku dan semangat belajar agar tetap optimal untuk mencapai tujuan pembelajaran.			
11.	Saya senantiasa memantau dan mengevaluasi upaya belajar yang dilakukan dan hasil belajar yang dicapainya.			
12.	Ketika menemui permasalahan dalam belajar, saya tidak mudah menyerah dan berusaha mencari strategi atau metode yang lebih sesuai untuk menunjang keberhasilan pencapaian tujuan belajar.			
13.	Saya bergaul dengan siapa saja, baik dengan yang kaya maupun dengan yang kurang mampu.			
14.	Saya tidak menggunakan uang untuk berfoya-foya.			
15.	Saya belajar bijaksana menghadapi setiap permasalahan kehidupan.			



Pengayaan

Guna menambah pengetahuan dan wawasan kalian tentang Ekonomi Seimbang, carilah dari berbagai sumber tentang Empat Macam Kebahagiaan dan cara memperolehnya saat ini. Dapatkah kalian melihat kaitannya dengan Ekonomi Seimbang?

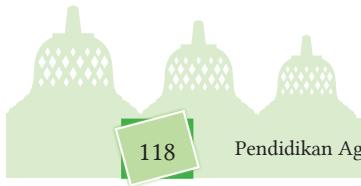


**Kesehatan adalah keuntungan yang paling besar.
Kepuasan adalah kekayaan yang paling berharga.**

Kepercayaan adalah saudara yang paling baik.

Nibbana adalah kebahagiaan yang tertinggi

(Dhammapada 204, Khuddaka Nikāya)



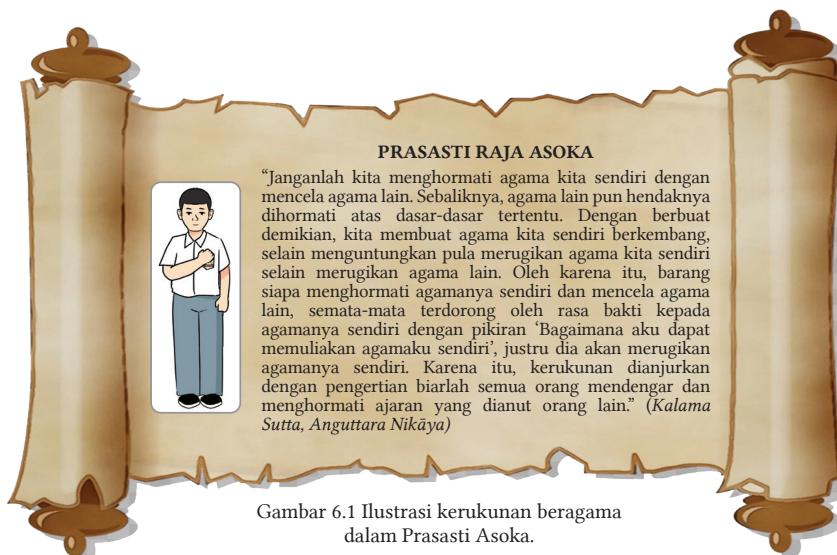
BAB VI

MENJADI PELAJAR MODERAT



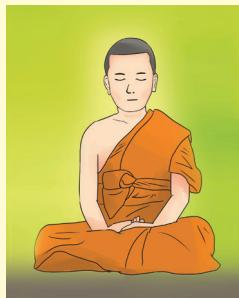
Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan sikap dan perilaku mengambil peran dan posisi terhadap masalah isu-isu global, dan isu kontroversial lain selaras dengan nilai-nilai agama Buddha dan Pancasila dasar negara.



Pertanyaan Pemantik

- Apa konsep moderasi beragama?
- Bagaimana penerapan moderasi beragama dalam lingkungan sekolah?
- Apakah pelajar perlu menerapkan moderasi beragama?



Duduk Hening!

Duduklah dengan rileks, mata terpejam, perhatikan dan sadari napas kalian, rasakan dalam hati:
“Menyadari, napas masuk”
“Menyadari, napas keluar”
“Menyadari, napas masuk”
“Menyadari, napas keluar”.



Kata Kunci

pelajar, moderat, moderasi, beragama, lingkungan sekolah, toleransi, kerukunan, beragama, berbangsa, bernegara



Apersepsi

Amati fenomena di bawah ini, kemudian lakukan tanya jawab terkait pesan-pesan yang terkandung di dalamnya!



Gambar 6.2 Kerukunan Beragama.



Gambar 6.3 Mengenalkan kebinekaan global melalui pendidikan pramuka.
Sumber: <https://jatengprov.go.id>



Membaca

A. Moderasi Beragama dalam Agama Buddha

Beberapa tahun terakhir, muncul berbagai macam isu terkait kerukunan umat beragama dan radikalisasi di Indonesia dan bahkan juga sudah menjadi perhatian di dunia internasional. Generasi muda atau generasi milenial yang memiliki pemahaman ajaran agama yang dangkal seringkali menjadi sasaran radikalisasi. Oleh sebab itu, penanaman dan pengembangan ajaran agama yang benar kepada generasi muda menjadi sangat penting sebagai

cara pandang mereka dalam memahami dan mendalami ajaran agamanya. Berdasarkan hal inilah, pemerintah Indonesia terus berupaya membangun pemahaman masyarakat terhadap pentingnya moderasi beragama dengan empat indikator utama, yaitu komitmen kebangsaan, sikap antikekerasan, akomodatif terhadap budaya-budaya lokal, dan toleransi.

Moderasi ialah jalan tengah. Moderasi juga berarti “sesuatu yang terbaik”. Sesuatu yang ada di tengah biasanya berada di antara dua hal yang buruk, contohnya ialah keberanian. Sifat berani dianggap baik karena ia terhindar dari sifat ceroboh dan sifat takut. Sifat dermawan juga dianggap baik karena ia berada terhindar dari sifat boros dan kikir. Moderasi sebagai jalan tengah diibaratkan seperti wasit yang menjadi penengah dalam pertandingan, dia tidak berpihak kepada salah satu pihak dan bersikap adil kepada siapa pun yang mengikuti perlombaan.

Dalam konteks beragama, sikap moderat merupakan pilihan untuk memiliki cara pandang, sikap, dan perilaku di antara beberapa pilihan ekstrem yang ada. Ekstremisme beragama ialah cara pandang, sikap, dan perilaku yang melebihi batas-batas moderasi dalam pemahaman dan praktik beragama. Berdasarkan hal tersebut, moderasi beragama dapat dipahami sebagai cara pandang, sikap, dan perilaku yang selalu mengambil posisi di tengah-tengah, selalu bertindak adil, dan tidak ekstrem dalam beragama (Tim Penyusun, 2019: 17-18).

Cara seseorang beragama harus senantiasa dimoderasi supaya tidak berubah menjadi perilaku yang berlebihan dalam menjalankan ajaran agama sehingga menjadi ekstrem. Orang yang demikian harus selalu didorong ke jalan tengah. Bukan agamanya yang harus dimoderasi karena agama sudah mengajarkan tentang moderasi. Seseorang yang menjalankan beragama dengan jalan tengah berarti sudah memiliki moderasi beragama. Orang yang mempraktikkan moderasi agama disebut moderat. Pelajar yang mempraktikkan moderasi agama disebut pelajar moderat.

Dampak dari sikap orang yang tidak mengutamakan moderasi beragama dalam kehidupan ialah maraknya intoleransi, ekstrimisme, dan fanatisme berlebihan. Pada akhirnya, hal itu akan menghancurkan kerukunan umat



Gambar 6.4 Doa bersama lintas agama.
Sumber: <https://sumbar.kemenag.go.id>

beragama. Sehubungan dengan bahaya dari sikap antimoderasi beragama tersebut, sikap moderasi beragama harus dipahami sejak dini oleh generasi muda. Sikap ini menjadi salah satu formula ampuh untuk merespons dinamika zaman yang sedang marak dengan intoleransi, ekstremisme, dan fanatisme berlebihan. Moderasi beragama merupakan strategi kebudayaan kita dalam merawat keindonesiaan dan telah berhasil menyatukan semua kelompok agama, etnis, bahasa, dan budaya.

Agama Buddha menyadari adan menerima adanya keyakinan dan agama lain. Umat Buddha berusaha untuk hidup rukun, damai, dan harmonis melalui toleransinya yang besar terhadap ajaran lain. Ajaran Buddha tentang moderasi beragama pernah dijelaskan oleh Buddha Gotama ketika Beliau berada di kota suku Kalama yang disebut Kesaputta. Suku Kalama menanyakan kepada Buddha mengenai kebingungan mereka terhadap guru-guru spiritual mereka. Guru-guru mereka menjelaskan tentang doktrin-doktrin mereka sendiri dengan menjelek-jelekan doktrin ajaran guru lain. Buddha pun kemudian memberikan khotbah kepada mereka sebagai berikut.

“Nah, suku Kalama, janganlah begitu saja mengikuti apa yang telah diperoleh karena berulang kali didengar; atau yang berdasarkan tradisi; atau yang berdasarkan desas-desus; atau yang ada di kitab suci; atau yang berdasarkan dugaan; atau yang berdasarkan aksioma; atau yang berdasarkan penalaran yang tampaknya bagus; atau yang berdasarkan kecondongan ke arah dugaan yang telah dipertimbangkan berulang kali; atau yang kelihatannya berdasarkan kemampuan seseorang; atau yang berdasarkan pertimbangan, ‘Bhikkhu itu adalah guru kita.’ Para Kalama, jika kalian sendiri mengetahui: ‘Hal-hal ini baik, hal-hal ini tidak dapat disalahkan, hal-hal ini dipuji oleh para bijaksana, jika dilakukan dan dijalankan, hal-hal ini akan menuju pada keuntungan dan kebahagiaan,’ masuklah dan berdiamlah di dalamnya.” (*Kalama Sutta, Anguttara Nikāya*).

Khotbah Buddha ini menjelaskan bahwa hendaknya kita tidak langsung menerima begitu saja sebuah berita atau ajaran tanpa terlebih dahulu melakukan penyelidikan dan pembuktian. Kita harus menyadari dan mau menerima bahwa terdapat kebenaran dan keyakinan lain di luar agama yang kita yakini. Kebenaran tidak perlu dipertentangkan karena hanya akan menimbulkan perpecahan yang merugikan semua pihak.

Teladan Buddha tentang moderasi beragama dibuktikan dalam *Upāli Sutta*. Upāli adalah seorang murid terkemuka dari Nigantha Nataputta

dan memiliki kepandaian dalam berdebat. Karena kepandaianya inilah, dia diutus oleh gurunya untuk berdebat dengan Buddha dan mengalahkan Buddha dalam perdebatan tersebut. Upāli mendebat Buddha tentang hal yang menghasilkan akibat yang lebih besar, yaitu perbuatan melalui pikiran, tubuh, atau ucapan. Buddha mengajarkan bahwa perbuatan melalui pikiranlah yang menghasilkan akibat yang lebih besar, sedangkan Nigantha Nathaputa mengajarkan bahwa perbuatan melalui tubuh menghasilkan akibat yang lebih besar. Pada akhir perdebatan, Upāli mengakui kebenaran ajaran Buddha dan menyatakan tekad menjadi pengikut Buddha. Buddha kemudian mengatakan kepada Upāli untuk tetap menjadi penyokong. Tetap memberikan dana makanan kepada gurunya terdahulu beserta para siswanya, sebagaimana kebiasaan Upāli yang telah dijalankannya sejak lama.

Berdasarkan hal ini, terlihat bahwa Buddha menganjurkan beberapa hal. Para pengikut Buddha yang berasal dari keyakinan lain, walaupun telah menjadi pengikut Beliau, mereka harus tetap memberikan penghormatan kepada para guru agamanya yang terdahulu. Mereka harus menerima para gurunya dengan baik jika mereka datang ke rumah untuk meminta dana makanan. Sikap Buddha ini bisa menjadi teladan moderasi beragama dalam agama Buddha.



Aktivitas Peserta Didik

Berdiskusi

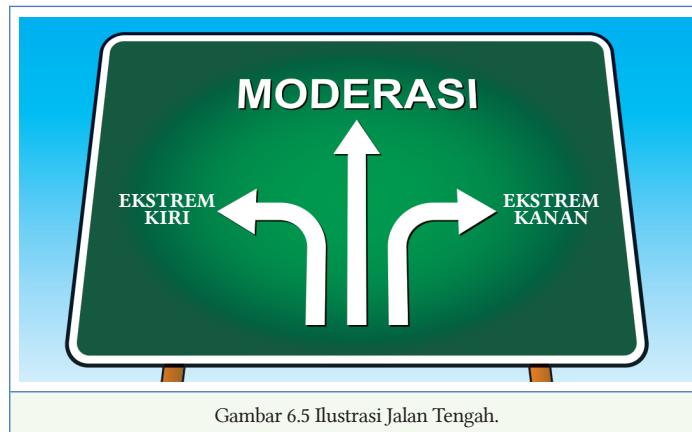
Terdapat beberapa pertanyaan mendasar yang harus kalian jawab. Kalian diharapkan dapat memiliki sikap kritis terhadap isu-isu global dan dampaknya bagi berbagai aspek kehidupan.

Pertanyaan-pertanyaan berikut dapat kalian jawab dengan berdiskusi bersama teman atau membaca buku-buku referensi, agar memiliki pengetahuan dan sikap yang lebih komprehensif.

1. Mengapa bisa terjadi antimoderasi beragama?
2. Bagaimana dampak moderasi beragama terhadap berbagai aspek kehidupan?
3. Pentingkah moderasi beragama pada saat ini?



B. Menghindari Dua Praktik Ekstrem



Gambar 6.5 Ilustrasi Jalan Tengah.

Buddha menjelaskan terdapat dua jalan ekstrem dalam kehidupan ini yang harus dihindari karena terlalu berlebihan, yaitu mengumbar nafsu indriya (*kāmasukhaliṅkānuyoga*) dan menyiksa diri (*attakilamathānuyoga*). Dalam konteks kehidupan beragama, jalan ekstrem adalah pengertian “berlebihan”. Ini dapat diterapkan untuk merujuk pada orang yang bersikap ekstrem, serta melebihi batas dan ketentuan ajaran agama yang dianutnya.

Tim Penyusun Buku Moderasi Beragama Kementerian Agama RI menjelaskan bahwa moderasi beragama pada dasarnya untuk menemukan titik tengah dari dua praktik ekstrem beragama. Terdapat dua kelompok ekstrem beragama yang perlu dimoderasi, yaitu kelompok ekstrem ultrakonservatif pemeluk agama yang memiliki keyakinan mutlak kebenaran satu tafsir teks agama dan menganggap sesat penafsir selainnya, dan kelompok ekstrem liberal yang mendewakan akal hingga mengabaikan kesucian agama, atau mengorbankan kepercayaan dasar ajaran agamanya demi toleransi yang tidak pada tempatnya kepada pemeluk agama lain. (Tim Penyusun, 2019: 7).

Mengapa orang yang ekstrem perlu dimoderasi? Orang yang termasuk dalam kelompok ekstrem sering terjebak dalam berbagai praktik beragama yang mengatasnamakan Tuhan untuk membela keagungan-Nya saja. Mereka mengabaikan aspek lain yang juga penting, yaitu kemanusiaan. Orang yang menjalankan praktik beragama dengan cara demikian rela merendahkan dan menyakiti sesama manusia, meskipun dia mengetahui bahwa salah satu inti dari ajaran agama yang dianutnya adalah menjaga kemanusiaan.

Orang yang menjalankan praktik beragama secara ekstrem menyebabkan kehidupan agama menjadi tidak seimbang mulai melakukan eksplorasi ajaran agama untuk memenuhi keinginan hawa nafsunya. Maka, moderasi beragama menjadi penting karena menjadi cara untuk mengembalikan praktik beragama supaya sesuai dengan esensinya. Moderasi agama juga penting supaya agama benar-benar berfungsi dalam menjaga harkat dan martabat manusia, bukan malah merendahkan manusia.

Pada dasarnya, sikap moderat ialah keadaan yang dinamis karena merupakan proses yang harus terus berlangsung dalam kehidupan bermasyarakat. Moderasi dan sikap moderat dalam beragama selalu berkontestasi dengan nilai-nilai yang ada di sekitarnya.

Sikap keberagaman seseorang sangat dipengaruhi oleh dua hal, yakni: akal dan wahyu. Keberpihakan yang kebablasan pada akal bisa dianggap sebagai ekstrem kiri. Hal ini tidak jarang mengakibatkan lahirnya sikap mengabaikan teks. Sebaliknya, pemahaman literal terhadap teks agama juga bisa mengakibatkan sikap konservatif jika dia secara ekstrem hanya menerima kebenaran mutlak sebuah tafsir agama. Seorang yang moderat akan berusaha mengompromikan kedua sisi tersebut. Dia bergerak ke kiri untuk memanfaatkan akalnya, tetapi tidak diam ekstrem di tempatnya. Dia berayun ke kanan untuk berpedoman pada teks, tetapi tetap memahami konteksnya (Tim Penyusun, 2019: 42).

Ajaran Buddha bahwa Dharma diajarkan atas dasar cinta kasih (*Mettā*). *Mettā* ialah sebuah ajaran yang berpegang teguh pada cinta kasih universal, cinta kasih yang dikembangkan tanpa pilih kasih, dan berbasis pada nilai-nilai kemanusiaan seperti toleransi, kesetaraan, keharmonisan, perdamaian, tanpa kekerasan, dan solidaritas. Oleh sebab itu, kehidupan umat Buddha harus mencerminkan nilai kemanusiaan yang dijabarkan pada kasih sayang, toleransi, dan kesetaraan. Jalan tengah merupakan sebuah cara untuk melenyapkan *dukkha* yang bertumpu pada hawa nafsu dan egoisme untuk mencapai tujuan hidup, akhir kebahagiaan sejati, yaitu *Nibbana*. Pada titik inilah, semua ajaran Buddha bermuara pada satu titik, yaitu jalan tengah atau moderat.

Ajaran cinta kasih tak terbatas menjadi dasar untuk mengembangkan sikap toleransi, solidaritas, kesetaraan dan tanpa kekerasan. Semua sikap itu dibutuhkan dalam menjalani hubungan, antarumat beragama, hubungan internal umat beragama, dan multikultural umat beragama. Dengan demikian, tidak terjebak dalam dua jalan ekstrem tersebut. Sebagaimana dikhotbahkan

oleh Buddha bahwa: “Jangan karena marah dan benci, mengharapkan yang lain celaka.” (*Mettā Sutta, Sutta Nipata*) Oleh sebab itu, perbedaan yang ada janganlah membuat marah dan menimbulkan kebencian, apalagi mengharapkan orang lain celaka.

Dalam *Mettā Sutta*, Buddha juga menjelaskan bahwa cinta kasih itu bagaikan seorang ibu yang berjuang mempertaruhkan nyawanya untuk melindungi putra tunggalnya. Oleh sebab itu, kepada semua makhluk, harus dikembangkan pikiran cinta kasih tanpa batas, ke atas, ke bawah, dan ke sekeliling, tanpa rintangan, tanpa benci, dan tanpa permusuhan kepada siapa pun. Jika dikembangkan dengan baik oleh umat Buddha khususnya pelajar, ajaran ini dapat menjadikan pelajar sebagai umat Buddha yang moderat.



Aktivitas Peserta Didik

Berdiskusi

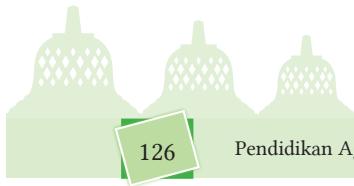
Diskusikan bersama teman kalian atau carilah referensi dari berbagai sumber untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

1. Apa bahayanya jika dua jalan ekstrem dikembangkan?
2. Bagaimana cara meninggalkan dua jalan ekstrem?
3. Mengapa orang dapat terjebak dalam dua jalan ekstrem?



Inspirasi Dharma

Kepada seorang bhikkhu bernama Subhadda, Buddha menjelaskan bahwa: “Dalam ajaran dan disiplin mana pun, Subhadda, di mana tidak terdapat Jalan Mulia Berunsur Delapan, tidak akan mungkin ditemukan para pertapa yang telah mencapai kesucian pertama (*Sotapanna*), kesucian kedua (*Sakadagami*), kesucian ketiga (*Anagami*), dan kesucian keempat (*Arahat*). Akan tetapi, dalam ajaran dan disiplin mana pun, di mana terdapat Jalan Mulia Berunsur Delapan, di sana dapat ditemukan para pertapa yang telah mencapai kesucian pertama, kedua, ketiga, dan keempat.” (*Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikāya*)





Membaca

C. Moderasi Beragama di Lingkungan Sekolah



Gambar 6.6 Pentingnya Bhinneka Tunggal Ika.

Sekolah merupakan salah satu komunitas belajar yang di dalamnya terdapat beragam suku, agama, ras, budaya, dan sebagainya. Komunitas ini memiliki potensi terjadinya intoleransi, diskriminasi, fanatisme berlebihan, ekstremisme jika tidak dibentengi dengan pemahaman ajaran agama dengan benar. Pelajar harus memiliki pemahaman yang benar bahwa bangsa Indonesia dibangun atas dasar perbedaan tersebut, dan sudah menjadi contoh model bagi bangsa lain bahwa bangsa Indonesia adalah bangsa yang toleran, menghargai pluralisme, dan menjunjung tinggi persatuan dan kesatuan.

Menilik sejarah pada masa Kerajaan Majapahit yang menganut agama Hindu dan Buddha, kehidupan beragama pada masa itu berlangsung rukun dan harmonis. Hal itu tersirat dalam ungkapan Jawa Kuno yang tertulis dalam kitab Sutasoma. Ungkapan itu berbunyi “*Bhinneka tunggal ika, tan hana Dharma mangrwa*”. Artinya, berbeda-beda, tetapi tetap satu, tiada kebenaran yang mendua. Hal ini dapat menjadi teladan bagi pelajar untuk menerapkan moderasi beragama di lingkungan sekolah.

Moderasi beragama di lingkungan sekolah dapat dilakukan dalam beberapa bentuk. Misalnya, dengan tidak membeda-bedakan agama dalam setiap kegiatan, memberi kesempatan kepada semua pemeluk agama untuk memperoleh pelajaran pendidikan agama sesuai dengan agama yang dianutnya, mengadakan kegiatan lintas agama, mengadakan seminar atau diskusi terhadap isu-isu aktual untuk memperoleh informasi yang baik, dan sebagainya.

Moderasi beragama di lingkungan sekolah penting untuk dibudayakan sebagai upaya dalam membentengi generasi muda dari paham radikalisme dan kekerasan. Radikalisme dan kekerasan dalam konteks moderasi beragama dapat dipahami sebagai suatu ideologi dan paham dari individu atau kelompok menggunakan cara-cara kekerasan dengan mengatasnamakan agama untuk melakukan perubahan pada sistem sosial dan politik. Kekerasan yang dilakukan dapat melalui kekerasan verbal, kekerasan fisik, maupun pikiran. Ini merupakan dampak yang sangat mengerikan jika tidak dipahami sejak dini. Oleh sebab itu, sekolah menjadi salah satu basis pendidikan moderasi beragama yang harus didukung oleh semua pihak.

Toleransi di lingkungan sekolah harus terus dibina agar kejadian intoleransi tidak terjadi. Semua warga sekolah yang berbeda suku, agama, etnis, dan golongan dapat saling mendukung sebagai manusia. Generasi muda harus disiapkan dan dibekali tidak hanya dengan intelektualitas saja, tetapi juga emosionalitas dan spiritualitas yang baik. Semua warga sekolah memiliki tanggung jawab bersama dalam mengawasi institusinya. Sekolah harus inklusif tidak boleh eksklusif supaya tidak muncul benih-benih intoleransi dan radikalisme. Hal ini mengingatkan kita bersama betapa pentingnya penyadaran, penanaman, serta implementasi sikap dan perilaku kebangsaan di lingkungan sekolah.

Pelajar Indonesia harus memiliki sikap berkebinekaan global agar mampu menerima kemajemukan yang ada di Indonesia, bahwa keragaman adalah kenyataan hidup yang tak bisa dihindari. Dengan memiliki sikap moderasi beragama yang baik, pelajar Indonesia sudah memiliki salah satu indikator berkebinekaan global. Pelajar Indonesia harus memandang bahwa kebinekaan sebagai kekayaan budaya dan bukan ancaman, sehingga memiliki modal penting untuk dapat hidup bersama dengan orang lain yang berbeda agama maupun berbeda aliran agamanya. Pelajar Indonesia yang memiliki rasa bertanggung jawab dan aktif berkontribusi untuk kemajuan bangsa dan dunia akan menjauhkannya dari intoleransi dan radikalisme global.



Gambar 6.7 Contoh para pelajar rukun
Sumber: <http://www.polresprobolinggokota.com>

Intoleransi dan radikalisme menjadi isu global yang harus diselesaikan bersama. Kalian juga harus mengambil peran dan bagian. Memiliki pandangan benar dan memahami Tiga Corak Universal menjadi salah satu cara dalam memaknai masalah isu global serta upaya menghadapinya. Dalam *Mahasatipatthana*, *Digha Nikāya* Buddha menjelaskan bahwa pandangan benar adalah pengetahuan mengenai adanya *dukkha*, penyebab *dukkha*, penghentian *dukkha*, dan jalan menghentikan *dukkha*. Pandangan benar yang sesuai dengan Empat Kebenaran Mulia dalam memaknai permasalahan intoleransi dan radikalisme, dijabarkan sebagai berikut.

1. Pandangan Benar tentang *Dukkha*

Pelajar menyadari dampak buruk dari sikap ekstremisme yang dapat memunculkan sikap intoleransi, radikalisme, perpecahan, permusuhan, kebencian, dan tindakan-tindakan yang dapat mengancam keutuhan NKRI dan menghambat kebinekaan global sehingga perlu diatasi.

2. Pandangan Benar tentang *Dukkha*

Pelajar merefleksi penyebab munculnya sikap ekstrem beragama dalam diri sendiri sehingga menemukan cara untuk menghentikannya. Selain itu, harus menerima keragaman yang terdapat di Indonesia dan tidak menganggap diri sendiri paling benar.

3. Pandangan Benar tentang *Lenyapnya Dukkha*

Pada tahap ini, pelajar menyadari bahwa sikap ekstrem yang berdampak pada intoleransi dan radikalisme dapat dilenyapkan pada diri setiap individu. Sikap ini memunculkan kondisi kehidupan yang damai, rukun, toleran, dan saling menghargai serta memperlakukan satu sama lain dengan penuh cinta kasih. Lenyapnya paham ekstrem membawa kebahagiaan hidup bagi diri sendiri maupun masyarakat luas.

4. Pandangan Benar tentang Jalan Menuju *Lenyapnya Dukkha*

Pelajar memiliki kesadaran bahwa terdapat jalan untuk menghentikan sikap ekstrem beragama, yaitu dengan moderasi beragama. Moderasi beragama harus disadari, ditanamkan, dan diimplementasikan dalam kehidupan sehingga berkembang cinta kasih, kedamaian, dan toleransi sebagai wujud kebinekaan global.

Dengan tetap berpedoman pada nilai-nilai agama Buddha dan Pancasila dasar negara supaya kalian menjadi pelajar yang memiliki kebinekaan global, pemahaman nilai-nilai umum Tiga Corak Universal dalam menangkal permasalahan global khususnya intoleransi, dijabarkan sebagai berikut.

1. Corak Ketidakkekalan (*Anicca*)

Manusia sebagai makhluk sosial selalu mengalami perubahan dalam kehidupan. Kita tidak dapat hidup sendiri, tetapi terus berdampingan dengan orang lain. Hal ini berarti bahwa kita akan selalu berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain yang memiliki perbedaan dengan kita. Kita tidak akan bisa dan tidak akan mungkin hidup tanpa orang lain, apalagi sebagai seorang pelajar. Berdasarkan fakta bahwa kehidupan ini tidak kekal dan akan selalu mengalami perubahan, penting bagi kita untuk hidup rukun dengan siapa pun, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat luas.

2. Corak Ketidakpuasan (*Dukkha*)

Segala bentuk intoleransi dan radikalisme membawa penderitaan, baik bagi pelaku maupun korban. Masyarakat tidak akan hidup damai jika mereka hidup di tengah masyarakat berkonflik. Begitu juga dengan lingkungan sekolah, kalian tidak akan dapat belajar dan menempuh pendidikan dengan baik dan berprestasi jika situasi dan kondisi di sekolah tersebut tidak bisa memberikan kenyamanan dan rasa aman. Berdasarkan fakta tersebut, kita harus menyadari bahwa tidak ada untungnya menebar kebencian dan antimoderasi beragama. Justru dengan mengedepankan moderasi beragama, kehidupan kita akan menjadi berkualitas.

3. Corak Tanpa Inti Diri (*Anatta*)

Hidup merupakan rangkaian kesinambungan dari berbagai aspek. Tidak ada inti maupun diri yang patut dibanggakan, termasuk seberapa kuat dan hebatnya diri kita dalam semua aspek kehidupan. Berdasarkan pemahaman tersebut, kita menyadari bahwa keinginan untuk intoleransi dan radikal pada dasarnya mengarah pada sikap egois. Oleh sebab itu, hendaknya kita membantu kemajuan menuju bangsa Indonesia yang berkarakter dengan memiliki sikap bijaksana terhadap segala sesuatu dan dapat menghadapi situasi sehari-hari dengan lebih baik.



Aktivitas Peserta Didik

Berdiskusi

Berdasarkan materi tentang Moderasi Beragama di Lingkungan Sekolah, diskusikan dan jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Apakah pelajar harus memiliki sikap moderasi beragama?
2. Generasi muda adalah generasi penerus bangsa. Apa dampak bagi bangsa ini jika generasi muda tidak memiliki moderasi beragama?
3. Bagaimana aksi nyata sikap moderasi beragama yang telah kalian lakukan di sekolah?



Membaca

D. Menjadi Pelajar yang Moderat

Generasi muda merupakan benteng Pancasila. Oleh sebab itu, pemahaman moderasi beragama menjadi bagian yang tidak bisa ditawar-tawar lagi karena konflik berlatar agama sangat berpotensi terjadi di Indonesia sebagai negara yang plural dan multikultur. Moderasi beragama menjadi solusi dan kunci penting mewujudkan kehidupan keagamaan yang berdampingan rukun, harmoni, damai, dan seimbang. Pelajar yang moderat adalah pelajar yang mampu mewujudkan kondisi kehidupan yang rukun, harmoni, damai, dan seimbang.

Melalui sikap moderat inilah, pelajar memiliki sikap dan penyadaran bahwa terdapat orang yang memiliki keyakinan, pandangan hidup, serta gaya hidup berbeda dari dirinya merupakan suatu kewajaran dan kemungkinan yang terjadi dalam kehidupan. Bagaimana seorang pelajar bisa menjadi moderat? Jika memiliki dan mengembangkan hal-hal sebagai berikut.

1. Memiliki Cara Pandang dan Praktik Beragama yang Baik

Upaya menangkal radikalisme di kalangan pelajar salah satunya dengan memberi penyadaran kepada mereka tentang cara pandang, sikap, dan praktik beragama yang baik. Inilah yang disebut perilaku yang baik. Lakonawa menjelaskan bahwa perilaku manusia sangat ditentukan oleh cara pandangnya tentang realitas di sekitarnya dan dibangun atas nilai-nilai, keutamaan moral, dan prinsip-prinsip hidup yang diyakini oleh seseorang. Berbagai institusi misalnya sekolah menjadi salah satu institusi yang dapat mengarahkan proses pembelajaran dan pembentukan cara pandang dari seseorang khususnya peserta didik (Lakonawa, 2013: 791).

Kesediaan menerima praktik dan perilaku beragama yang didasarkan pada keutamaan tanpa bertentangan dengan ajaran prinsip dalam agama merupakan praktik beragama yang akomodatif terhadap pluralisme. Pelajar harus memiliki kejujuran, tidak egois, memiliki kepekaan sosial, bertanggung jawab dalam setiap perkataan dan perbuatan, memiliki kreativitas, inovatif, dan daya juang yang tinggi. Pelajar juga harus memiliki cara pandang yang luas untuk bisa berkarya menjadi pahlawan bangsa, bukan dengan bertempur menggunakan senjata, tetapi dicapai bisa lewat jalur kekinian, misalnya menjadi atlet untuk mengharumkan bangsa Indonesia, menyebarkan konten positif tentang perdamaian dengan menjadi Youtuber, belajar menjadi

wirausaha dan sebagainya dengan memanfaatkan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Perilaku-perilaku baik demikian akan menjauhkan pelajar dari paham radikal.

2. Mengembangkan Sikap Toleransi dan Kerukunan Beragama

Pelajar juga harus memiliki kesadaran bahwa bangsa Indonesia lahir dari segala bentuk keragaman. Dengan demikian, akan ditemukan orang yang memiliki keyakinan, pandangan hidup, serta gaya hidup yang berbeda. Dalam menghadapi perbedaan tersebut, kita harus mengutamakan sikap toleran dan kerukunan beragama. Sikap tersebut ditunjukkan dengan cara mampu bersikap rasional dan kontekstual terhadap ajaran agamanya. Kita harus mampu membingkainya dengan kesantunan, keramahan, cinta kasih, dan kedamaian, baik secara internal (dalam dirinya) maupun eksternal (dengan orang lain).

Toleransi merupakan sikap menghindari diskriminasi atau merendahkan dalam kelompok yang berbeda dengan saling menghormati dan menghargai mereka baik secara kelompok maupun individu dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Dalam konteks beragama, toleransi merupakan sikap saling menghormati dan menghargai intern agama maupun antarpenganut agama lain. Misalnya, sebagai pelajar kita tidak mencela atau menghina teman yang beragama lain, tidak melarang atau mengganggu teman yang berbeda agama untuk beribadah sesuai dengan agamanya, serta tidak memaksakan teman yang berbeda agama untuk menganut agama seperti yang kita anut. Sikap baik seperti ini harus dimiliki oleh pelajar, sehingga dapat menjadi pelajar yang berkarakter Pancasila.



BERKEBINEKAAN GLOBAL

Pelajar Indonesia mempertahankan budaya luhur, lokalitas, dan identitasnya, dan tetap berpikiran terbuka dalam berinteraksi dengan budaya lain sehingga menumbuhkan rasa saling menghargai dan kemungkinan terbentuknya budaya baru yang positif dan tidak bertentangan dengan budaya luhur bangsa.

Elemen Kunci Berkebinekaan Global:

- 1 Mengenal dan menghargai budaya
- 2 Kemampuan komunikasi intelektual dalam berinteraksi dengan sesama
- 3 Refleksi dan tanggung jawab terhadap pengalaman kebinedaan

Gambar 6.8 Ilustrasi Pelajar Pancasila Dimensi Berkebinekaan Global.

3. Terbuka terhadap Perbedaan

Semua agama mengajarkan cinta kasih dan perdamaian sebagai hal yang utama. Oleh sebab itu, seharusnya, tidak ada orang yang menyakiti sesama manusia apalagi mengatasnamakan agama. Menjadi pelajar harus cerdas dalam arti memiliki kepekaan sosial untuk menangkis segala bentuk kebencian dan paham radikal. Jangan sampai dunia pendidikan terdapat celah atau bahkan menjadi tempat favorit bagi para teroris untuk menyebarkan paham radikal.

Negara Indonesia adalah negara yang kaya, negara yang plural dan multikultural baik suku, ras, etnis, bahasa, budaya, maupun keragaman agama seperti Islam, Kristen, Katolik, Hindu, Buddha, dan Khonghucu. Keragaman yang ada di Indonesia ini merupakan suatu keniscayaan yang harus diterima oleh seluruh warga negara. Pelajar tidak boleh eksklusif dengan menganggap bahwa hanya dirinya atau kelompoknya yang paling benar sehingga tidak mau menerima perbedaan.

4. Menyelesaikan Permasalahan dengan Cara Damai

Paham-paham intoleran yang secara masif berkembang di masyarakat harus ditangkal bersama-sama untuk menciptakan kehidupan yang damai. Belajar di tengah kemajemukan akan selalu berhadapan dengan konflik jika setiap permasalahan yang muncul diselesaikan dengan kekerasan, apalagi sebagai generasi muda yang memiliki kontrol emosi belum seimbang. Sebagaimana dikotbahkan Buddha dalam *Karaniya Mettā Sutta, Sutta Nipata*, “Jangan menipu orang lain atau menghina siapa saja. Jangan karena marah dan benci, mengharap orang lain celaka.” Khotbah Buddha ini menjelaskan bahwa tindakan menipu atau menghina merupakan bentuk kejahatan yang tidak mengarah pada kedamaian.



Gambar 6.9 Musyawarah untuk mengambil keputusan bersama
Sumber: <https://buddhaku.my.id>

Jika terdapat permasalahan harus diselesaikan dengan cara musyawarah dan kekeluargaan. Sebagai pelajar, kalian selalu berusaha untuk tidak berbuat kesalahan walaupun kecil yang dapat dicela oleh para bijaksana, selalu berpikir semoga semua makhluk berbahagia dan tenteram. Jika perilaku ini dilakukan akan menjadi karakter atau watak untuk selalu menyelesaikan

permasalahan dengan cara-cara yang damai. Sikap dan wawasan kebangsaan juga harus menjadi pegangan dalam menjalani kehidupan sebagai pelajar. Dengan meresapi makna Pancasila, kemudian menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dari hal-hal yang kecil, misalnya mengembangkan musyawarah untuk mencapai mufakat dalam menyelesaikan permasalahan.



Aktivitas Peserta Didik

Setelah mempelajari materi Menjadi Pelajar yang Moderat, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

1. Bagaimana cara menjadi pelajar yang moderat?
2. Bagaimana menciptakan keseimbangan peran sebagai pelajar dengan sikap moderasi beragama di sekolah dan di masyarakat?
3. Sampai kapan sikap moderasi harus dikembangkan? Mengapa?



Membaca

E. Menjadi Pelajar Beragama, Berbangsa, dan Bernegara (3B)

Kunci terciptanya toleransi dan kerukunan baik di sekolah maupun di masyarakat adalah moderasi beragama. Caranya ialah harus berani menolak ekstremisme dan liberalisme dalam beragama sebagai jalan ekstrem. Dengan cara, setiap umat beragama saling memperlakukan orang lain dengan penuh cinta kasih dan rasa hormat, menerima perbedaan, dan pada akhirnya

dapat hidup bersama dalam kerukunan dan kedamaian tanpa meninggalkan ajaran prinsip dalam agamanya. Inilah yang disebut manusia beragama.



Gambar 6.10 Penanaman nilai kebangsaan melalui pendidikan bela negara di sekolah.

Sebagai pelajar, disebut pelajar beragama adalah pelajar yang mempraktikkan ajaran Buddha berdasarkan pandangan benar sehingga tidak terjebak dalam praktik yang salah. Praktik baik berdasarkan pandangan benar diwujudkan dalam pengendalian pikiran untuk tidak membenci

orang lain, menjaga ucapan supaya hanya mengucapkan kebenaran dan kedamaian, serta menjaga perbuatan untuk tidak melakukan kejahatan terhadap orang lain. Dengan cara demikian, terjadi kesimbangan antara praktik pengembangan diri sendiri sebagai wujud pelajar beragama, seraya menjaga bangsa, dan negara. Inilah yang disebut menjadi pelajar beragama, berbangsa, dan bernegara (3B).

Kepada Bhikkhu Rahula, Buddha menjelaskan bahwa perbuatan melalui jasmani, ucapan, dan pikiran harus dilakukan pencerminan secara berulang-ulang. Pencerminan itu adalah sebagai berikut. "Kapan pun kamu ingin melakukan perbuatan melalui jasmani, kamu harus bercermin: 'Perbuatan melalui jasmani yang ingin kulakukan ini akankah ia membawa pada penderitaan bagi diri sendiri, orang lain, atau keduanya?' (*Ambalatthikarahulovada Sutta, Majjhima Nikāya*). Lebih lanjut Buddha menjelaskan jika dari hasil refleksi tersebut mengetahui bahwa ia akan membawa pada penderitaan bagi diri sendiri, orang lain, atau keduanya, perbuatan tersebut tidak baik dan tidak pantas untuk dilakukan. Namun, jika dalam refleksi tersebut diketahui bahwa perbuatan yang akan dilakukan tersebut membawa kebahagiaan dan hasil yang menyenangkan, perbuatan jasmani yang semacam itu pantas untuk dilakukan.

Sebagai pelajar Buddhis, kalian dapat mengambil sikap dan perilaku, mengambil peran dan posisi terhadap masalah moderasi beragama selaras dengan nilai-nilai agama Buddha dan Pancasila dasar negara.

1. Pelajar yang Sadar

Pelajar yang sadar di sini adalah pelajar yang menyadari bahwa Indonesia bukan negara sekuler, teokratis, atau agama. Negara Indonesia merupakan negara kebangsaan yang berketuhanan. Indonesia tidak memberlakukan hukum satu agama sebagai hukum nasional sehingga Indonesia bukan negara agama. Indonesia juga tidak memisahkan sepenuhnya urusan negara dan agama sehingga Indonesia bukanlah negara sekuler. Dengan memahami posisi negara Indonesia inilah, pemahaman yang benar bagi pelajar bahwa moderasi beragama merupakan suatu kewajiban bukan sebuah pilihan sehingga harus dikuatkan dan dilakukan secara kontinu.

2. Pelajar yang Mendukung Amanat Negara untuk Memberikan Jaminan Kebebasan Beragama

Agama merupakan urusan paling pribadi dari setiap individu. Apakah seseorang meyakini ajaran agamanya, kemudian melaksanakannya atau tidak, itu merupakan tanggung jawab pribadi. “Beragama adalah menjadikan suatu ajaran agama sebagai jalan dan pedoman hidup berdasarkan keyakinan bahwa jalan tersebut adalah jalan yang benar. Karena bersumber dari keyakinan diri, hal yang paling menentukan keberagamaan seseorang adalah hati nurani. Oleh karena itu, agama merupakan urusan paling pribadi. Apakah seseorang meyakini dan menjalankan ajaran suatu agama atau tidak, ditentukan oleh keyakinan dan motivasi pribadi dan konsekuensinya pun ditanggung secara pribadi” (Tim Penyusun, 2019: 54). Atas dasar inilah, seluruh warga negara wajib melaksanakan amanat ini.

3. Pelajar yang Mendukung Negara untuk Melindungi Kebinekaan dalam Agama, Budaya, dan Ras

Setiap pemeluk agama dapat mengekspresikan keberagamaan tanpa harus khawatir mendapat tekanan dari pemeluk agama lainnya. Hal itu karena negara sudah memberikan jaminan kepada setiap pemeluk agama untuk melaksanakan ajaran agamanya dengan baik. Sebagai pelajar yang baik, sudah seharusnya juga kalian memiliki kewajiban untuk merawat hal tersebut. Tidak lagi mempermasalahkan perbedaan keyakinan, budaya, ras, ideologi, dalam rangka menjaga dan merawat Indonesia. Semangat secara kolektif untuk saling menguatkan merupakan cara untuk gagasan atau ide secara kolektif dalam merawat kebinekaan.

Ajaran toleransi selain diajarkan oleh Buddha sebagai orang yang sangat moderat, juga dapat meneladan sikap toleransi dari Raja Asoka. Raja Asoka banyak berjasa mengutus para misionaris Buddhis ke seluruh dunia. Raja Asoka, walaupun beragama Buddha, tetapi beliau banyak mendanakan sejumlah gua sebagai tempat pertapaan bagi para pertapa ajaran lain. Raja Asoka juga banyak mendirikan prasasti yang mengajarkan toleransi. Di antara sekian banyak prasasti peninggalan Raja Asoka, terdapat sebuah prasasti yang mengajarkan toleransi antarumat beragama. Bunyi dari prasasti itu menjelaskan bahwa untuk menghormati agama sendiri, tidak boleh dengan mencela agama lain. Begitu juga agama lain harus dihormati atas dasar tertentu. Dengan cara demikian kita membuat agama yang kita anut berkembang dan agama lain, juga merasa tenang.

Berdasarkan prasasti ini, Raja Asoka mengajarkan bahwa kehidupan harus mengutamakan sikap saling menghormati antaragama. Dengan menghormati orang yang berbeda agama, berarti dia sudah membangun sikap agar orang lain juga menghormati agamanya. Begitu juga sebaliknya, jika dia menghin agama orang lain, dia akan merugikan agamanya sendiri.



Aktivitas Peserta Didik

Berlatih

Berdasarkan materi tentang Menjadi Pelajar Moderat, praktik baik apa saja yang sudah kalian lakukan? Tuliskan jawaban kalian pada kolom berikut!

No.	Sikap	Nilai-Nilai Kebaikan



Refleksi

Setelah mengikuti serangkaian pembelajaran materi “Menjadi Pelajar Moderat” dengan model pembelajaran nilai (*value learning*) dan pendekatan pembelajaran berbuat (*action learning approach*), silakan kalian melakukan refleksi ke dalam diri kalian masing-masing untuk menemukan hal-hal berikut ini.

1. Pengetahuan baru apa yang kalian peroleh?
2. Nilai-nilai baik apa yang dapat kalian temukan dalam pembelajaran ini?
3. Sikap dan perilaku seperti apa yang kalian lakukan untuk menunjukkan peran dan posisi kalian terhadap moderasi beragama, selaras dengan

nilai-nilai agama Buddha dan Pancasila dasar negara dalam kehidupan sehari-hari?

4. Rencana tindakan nyata apa yang akan kalian lakukan setelah pembelajaran ini, terkait dengan intoleransi di sekolah dan masyarakat?



Uji Kompetensi

A. Penilaian Pengetahuan

1. Soal pilihan ganda

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c, d, atau e pada lembar jawaban yang disediakan!

1. Sikap moderat ialah pilihan untuk memiliki cara pandang, sikap, dan perilaku di antara pilihan ekstrem yang ada. Sedangkan ekstremitisme beragama adalah cara pandang, sikap, dan perilaku melebihi batas-batas moderasi dalam pemahaman dan praktik beragama.

Bagaimana jika Pelajar mengabaikan kedua hal ini dan memilih hidup tidak mementingkan agama tetapi lebih fokus belajar?

- a. Sebagai pelajar, sebaiknya memiliki keseimbangan antara sikap moderat dan belajar.
 - b. Sikap demikian bagus sehingga menjauhkannya dari pengaruh intoleransi dan radikalisme.
 - c. Pelajar harus giat belajar supaya prestasi belajar meningkat, urusan agama dapat dilatih jika sudah dewasa.
 - d. Kebebasan beragama merupakan hak setiap warga negara. Jadi orang lain tidak boleh ikut campur dengan pilihan hidup orang lain.
 - e. Pelajar yang tidak memiliki keseimbangan antara intelektual dan spiritual akan mengalami banyak hambatan dalam kehidupannya.
-
2. Moderasi beragama dalam lingkungan sekolah dapat dilakukan misalnya dengan tidak membeda-bedakan pelajar yang berbeda agama, tetapi bersatu untuk menciptakan kondisi yang lebih baik dan kondusif di lingkungan sekolah dan masyarakat. Bagaimana jika ada yang berbeda agamanya, tetapi lebih berprestasi dan mendominasi?
 - a. Menyarankan supaya dia membatasi dirinya supaya tidak menimbulkan kecemburuhan sosial.
 - b. Mengikuti ajaran agamanya supaya dapat menjadi seperti dirinya.

- c. Menjadikannya sebagai inspirasi untuk memperbaiki diri sendiri supaya menjadi lebih baik.
 - d. Mendekatinya dan menjadikan sahabat supaya dapat memperoleh ilmu baru dan kebanggaan tersendiri karena memiliki teman yang cerdas.
 - e. Berusaha dengan keras untuk menjadikan diri kita sebagai saingan supaya ada kompetisi yang positif.
3. Melalui sikap moderat inilah, pelajar memiliki sikap dan kesadaran bahwa keberadaan orang yang memiliki keyakinan, pandangan hidup, serta gaya hidup yang berbeda dari dirinya, merupakan suatu kewajaran dan hal yang mungkin terjadi dalam kehidupan. Sikap yang harus diambil terhadap perbedaan tersebut adalah
- a. mempermasalahkannya karena akan menimbulkan perbedaan dalam kehidupan.
 - b. orang yang memiliki pandangan dan gaya hidup berbeda dari diri kita akan menjadi hambatan sehingga perlu disamakan.
 - c. menerima setiap perbedaan yang ada dengan tetap mengutamakan yang memiliki pandangan dan keyakinan sama.
 - d. setiap orang memiliki hak untuk memilih keyakinan, pandangan, dan gaya hidupnya dan kita berkewajiban menghormatinya.
 - e. keyakinan, pandangan, dan gaya hidup orang yang berbeda harus disatukan dalam moderasi beragama supaya satu pandangan.
4. Moderasi beragama merupakan praktik hidup seimbang dengan jalan tengah. Hal itu untuk menciptakan keseimbangan sikap beragama antara pengalaman agama sendiri (inklusif) dan sikap menghormati orang lain yang memiliki perbedaan keyakinan (eksklusif). Praktik jalan tengah dalam beragama merupakan cara untuk menghindarkan diri dari sikap ekstrem dan fanatik berlebihan, serta sikap-sikap revolusioner dalam beragama.
- Berdasarkan narasi di atas, bagaimana implementasi sikap moderat di kalangan pelajar?
- a. Tekun menjalankan agama tanpa memperdulikan orang yang berbeda agama.
 - b. Mempraktikkan cinta kasih kepada semua teman tanpa melihat latar belakangnya.
 - c. Mau menerima bahwa terdapat kebenaran pada agama lain.
 - d. Mempraktikkan ajaran agama meskipun prestasi belajar menurun.

- e. Mengajak teman yang berbeda agama untuk turut serta menjadi anggota ekstrakurikuler.
5. Moderasi beragama menjadi kunci terciptanya toleransi dan kerukunan, baik di sekolah maupun di masyarakat, yaitu dengan berani menolak ekstremisme dan liberalisme dalam beragama sebagai jalan ekstrem. Nyatakan apakah Anda merasa pernyataan berikut ini “Benar” atau “Salah”. Baris pertama telah dikerjakan sebagai contoh.

Pernyataan	Jawaban	
Sikap toleransi yang diharapkan dari pelajar.	Benar	Salah
Sikap ekstremisme yang diharapkan dalam diri seseorang.	Benar	Salah
Buddha mengajarkan tentang toleransi.	Benar	Salah
Sikap jika seorang pelajar seharusnya dari yang semula eksklusif kemudian memiliki jalan ekstrem.	Benar	Salah

2. Soal esai

Studi Kasus

Di sebuah kota, terdapat sekolah dengan ciri khas agama tertentu yang lebih dominan. Pada suatu waktu, dilakukan proses pemilihan ketua dan wakil ketua OSIS. Berdasarkan hasil pemilihan yang dilakukan secara langsung, ternyata pasangan ketua dan wakil ketua yang berbeda agama justru terpilih berdasarkan suara terbanyak. Hal ini menimbulkan pro dan kontra. Ada yang setuju dengan hasil pemilihan, tetapi ada juga yang menolak dengan alasan yang menjadi ketua dan wakil ketua OSIS di sekolah tersebut haruslah yang seagama.

Soal-soal

Berdasarkan narasi di atas, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

1. Bagaimana tanggapan kalian terhadap fenomena cerita di atas?
2. Bagaimana ketua dan wakil ketua OSIS terpilih meredam situasi tersebut?
3. Bagaimana seharusnya proses pemilihan ketua dan wakil ketua OSIS di sekolah tersebut?
4. Tindakan apa yang kalian lakukan agar tidak terjadi intoleransi di sekolah?
5. Nilai-nilai baik apa yang bisa kalian teladani dari cerita tersebut?

B. Penilaian Sikap

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi ini, lakukan Penilaian Diri untuk menguatkan Profil Pelajar Pancasila yang kalian latih pada dimensi berkebinaean global yaitu pelajar Indonesia sebagai bagian dari kemajemukan harus menyadari bahwa keragaman adalah kenyataan hidup yang tak bisa dihindari sehingga menganggap kebinaean sebagai kekayaan budaya dieksplorasi dan diapresiasi.

Tabel 6.1 Instrumen Penilaian Diri Dimensi Berkebinaean Global

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian:

Isilah dengan tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini!

Penilaian Diri

1 = Tidak pernah

2 = Jarang

3 = Sering

4 = Selalu

No.	Pernyataan	Skala			
		1	2	3	4
1.	Memberi kesempatan teman yang berbeda agama untuk beribadah.				
2.	Memperlakukan sesama manusia dengan cinta kasih.				
3.	Bersikap rukun dengan sesama pelajar.				
4.	Bersahabat baik dengan teman yang berbeda agama.				
5.	Menghormati orang lain yang berbeda keyakinan.				
6.	Berkontribusi memberi rasa aman dan damai.				
7.	Memiliki pandangan dan sikap yang bebas dari radikalisme dan intoleransi.				
8.	Bijaksana dalam menghadapi setiap permasalahan kehidupan sebagai pelajar.				

9.	Saya aktif berpartisipasi dalam mewujudkan keadilan sosial baik di tingkat lokal, nasional, maupun global.			
10.	Saya mengembangkan pikiran cinta kasih, ucapan yang baik, dan perbuatan yang mencirikan kerukunan.			

C. Penilaian Keterampilan

Buatlah karya inovatif tentang rencana aksi yang berkaitan dengan moderasi beragama di lingkungan sekolah! Tuliskan proposal atau rancangan kegiatan kalian dengan baik.



Pengayaan

Guna menambah pengetahuan dan wawasan kalian tentang Pelajar Moderat, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

1. Pelajar harus berani melakukan hal-hal besar dalam kebaikan dan turut serta menjadi bagian dalam pembangunan bangsa ini, yaitu membangun karakter, pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Apakah tujuannya?
2. Bagaimana prinsip moderasi yang sudah terkandung dalam setiap agama?

BAB VII

MENJAGA KESEIMBANGAN MORAL



Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan sikap dan perilaku sesuai nilai-nilai agama Buddha dalam menjaga keseimbangan moral sesuai konteks kehidupannya sebagai bagian dari sekolah, keluarga, dan masyarakat.

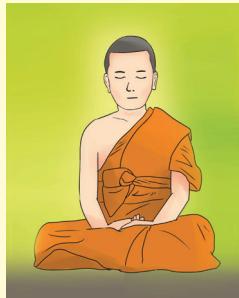


Gambar 7.1 Ajakan menjadi pelajar bermoral.



Pertanyaan Pemantik

- Bagaimana kualitas moral pelajar di masa kini?
- Mengapa terjadi degradasi nilai moral pelajar?
- Bagaimana cara meningkatkan kualitas moral pelajar?



Duduk Hening!

Duduklah dengan rileks, mata terpejam, perhatikan dan sadari napas kalian, rasakan dalam hati:
“Menyadari, napas masuk”
“Menyadari, napas keluar”
“Menyadari, napas masuk”
“Menyadari, napas keluar”.



Kata Kunci

moral, keseimbangan moral, intelektual, prestasi, *retreat*, pelajar bermoral



Apersepsi

Amati fenomena di bawah ini, kemudian lakukan tanya jawab terkait pesan-pesan yang terkandung di dalamnya!



Gambar 7.2 Ilustrasi cita-cita pelajar.



Gambar 7.3 Juara olimpiade.
Sumber: <https://buddhaku.my.id>



Membaca

A. Kualitas Moral Pelajar di Masa Kini

Sering kali, kita mendengar kata *moral*. Moral adalah akhlak atau budi pekerti, yang dalam budaya bangsa Indonesia juga dikenal dengan istilah etika. Kata moral kemudian diterjemahkan menjadi ‘tata susila’ yang berarti

kaidah atau aturan yang baik dalam budi bahasa, kesopanan, pengetahuan, atau ilmu yang berhubungan dengan adab. Dalam agama Buddha, dikenal dengan istilah *Sīla*, yang diterjemahkan sebagai aturan, etika, sifat, karakter, perilaku, kebiasaan, moralitas umat Buddha. Jika dihubungkan dengan pelajar, dapat didefinisikan moral pelajar adalah akhlak, etika, sifat, perilaku yang dimiliki oleh pelajar dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Wujud dari kaidah ini ialah pikiran, ucapan, dan perbuatan yang baik.

Sīla dalam pengertian sempit ialah ucapan, perbuatan jasmaniah, dan mata pencaharian sebagaimana manifestasinya. *Sīla* sebagai moral mendapat kedudukan tertentu dalam agama Buddha, karena *Sīla* menurut ajaran agama Buddha mempunyai hubungan dengan karma, misalnya dalam ungkapan “*adhammo nirayamam neti, dhammo papeti suggatim*” yang berarti yang jahat masuk neraka, yang baik masuk surga” (Rashid, 1997:7).

Moral sangat terkait dengan diri sendiri dalam hubungan bagaimana seseorang bersikap kepada orang lain dan lingkungan. Moral berperan penting dalam kehidupan karena berhubungan dengan penilaian baik dan buruk terhadap tingkah laku seseorang berdasarkan norma-norma yang ada di masyarakat. Jika seseorang memiliki tingkah laku sesuai dengan norma yang ada di masyarakat dapat dikatakan sebagai orang yang bermoral. Sebaliknya, jika menyimpang, disebut amoral atau mengalami degradasi moral.

Degradasi moral adalah fenomena adanya kemerosotan atau penurunan kualitas perilaku baik secara individu maupun berkelompok. Hendaknya peserta didik menghindari degradasi moral dengan menghindari tindakan *bullying*, seks bebas, penyalahgunaan narkoba, *nomophobia*, tawuran pelajar, dan sebagainya. *Bullying* merupakan perbuatan memperlakukan orang lain dengan tidak semestinya, misalnya menghina, menyakiti, merendahkan, dan lain-lain. Tindakan seperti ini merupakan tindakan yang tidak baik karena pelakunya menggunakan kekuatan atau kekuasaan untuk menyakiti seseorang ataupun kelompok secara verbal, fisik, maupun psikis yang membuat korban menjadi tertekan, mengalami trauma, dan tidak berdaya. Sudah banyak terjadi kasus-kasus *bullying* di sekolah yang mengakibatkan

APAKAH ANDA TERMASUK NOMOPHOBIA?

Nomophobia (No Mobile Phobia) merupakan bentuk ketakutan seseorang apabila sedikit saja dalam hidupnya tidak memegang smartphone atau ponsel pintarnya maka ia akan cemas dan stres



Gejala Nomophobia
Muncul perasaan cemas, gelisah, khawatir, bingung, bahkan marah apabila tidak menggunakan ponsel pintar.



CIRI-CIRI UTAMA NOMOPHOBIA

- Menggunakan gadget di waktu makan.
- Lebih sering berinteraksi dengan gadget dibandingkan dengan orang lain.
- Lebih sering bermain gadget diandangkan dengan mengerjakan sesuatu yang produktif.
- Lupa waktu saat berinteraksi dengan gadget.

Gambar 7.4 Nomophobia menjadi salah satu masalah moral

korban mengalami celaka, trauma, bahkan kematian.

Perilaku seks bebas dan penyalahgunaan narkoba juga menjadi masalah moral yang serius di kalangan pelajar. Seks bebas merupakan hubungan seksual di luar pernikahan sebagai akibat mereka tidak dapat mengontrol kehidupan. Biasanya, perilaku demikian terjadi akibat mereka tidak mampu mengendalikan diri dari efek globalisasi. Adapun penyalahgunaan narkoba akan berdampak buruk bagi mereka karena perbuatan ini jelas melanggar Pancasila Buddhis dan juga hukum negara.

Degradasi moral akan berdampak buruk, baik bagi pelajar maupun bangsa Indonesia. Budaya bangsa Indonesia akan luntur dan nilai-nilai kearifan lokal akan ditinggalkan. Orang akan mengejar gaya hidup hedonis, yaitu gaya hidup yang hanya mengejar kesenangan dunia. Kesenangan yang dicari melalui berbagai cara, misalnya menikmati hiburan malam, mengumpulkan harta sebanyak-banyaknya, kegiatan seksual, korupsi, dan sebagainya. Hal ini akan membuat bangsa ini menjadi hancur jika tidak segera ditanggulangi.

Pergaulan bebas memang menjadi tren masa kini bagi remaja. Bagi sebagian remaja, pergaulan bebas dianggap sebagai sesuatu yang keren dan dapat dibanggakan. Padahal, pergaulan bebas merupakan salah satu faktor hancurnya masa depan bagi remaja. Kebahagiaan yang didapat dari pergaulan bebas hanya bersifat sementara. Tanpa disadari, ketika remaja, asyik menikmati pergaulan bebas. Mereka melewatkhan hal untuk memikirkan dan mempersiapkan diri untuk masa depan. Seharusnya, bukan pergaulan bebas yang dilakukan oleh remaja melainkan pergaulan yang baik karena pergaulan yang baik dapat mendukung masa depan yang cerah.

Degradasi moral yang dialami oleh remaja didasari oleh motif-motif tertentu yang menjadi dorongan. Seperti yang dijelaskan oleh Kartono (2017: 9), bahwa terdapat beberapa motif yang mendorong remaja mengalami degradasi moral antara lain: (1) keinginan dari remaja untuk memuaskan kecenderungan dan keserakahan, (2) remaja mengalami peningkatan agresivitas



Gambar 7.5 Ajakan menghindari masalah moral

dan dorongan seksual, (3) pola asuh yang salah dari orang tua sehingga menyebabkan mental anak menjadi lemah, (4) keinginan berkumpul dengan teman yang merasa senasib dan sebaya, dan kesuksesan untuk meniru segala sesuatu, (5) kecenderungan pembawaan yang patologis atau abnormal, dan (6) adanya pelampiasan, pelarian diri, serta pembelaan diri yang irasional dari konflik batin sendiri.

Menurut agama Buddha, kemerosotan moral terjadi karena pelakunya mulai menjauh dari sebab terdekat yang menimbulkan *sila*, yaitu adalah adanya *hiri* dan *ottappa*. *Hiri* adalah malu berbuat salah dan *ottappa* adalah takut pada akibat perbuatan salah. *Hiri-ottappa* adalah pelindung dunia (*lokapaladhamma*) karena jika semua orang memiliki dua *Dharma* ini, tidak akan ada orang yang melakukan tindakan merugikan diri sendiri maupun masyarakat luas sehingga dunia ini penuh dengan ketenteraman dan kedamaian.

Secara umum, beberapa penyebab terjadinya penurunan moral pelajar dapat dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor dari dalam diri pelajar yang berhubungan dengan sikap pikiran, perasaan, pencerapan, kontak indera dengan objek. Faktor ini banyak didominasi oleh keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan batin (*moha*). Adapun faktor eksternal antara lain sebagai berikut.



Gambar 7.6 Perhatian keluarga kepada anak memberikan kenyamanan dalam belajar.

1. Kurangnya Peran Keluarga

Keluarga sebagai unit terkecil sangat berperan penting dalam membentuk karakter anak. Tidak jarang tindak kejahatan yang dilakukan anak disebabkan oleh keluarga yang tidak berfungsi dengan baik. Kurangnya perhatian dan kasih sayang kepada anak membuatnya mencari tempat atau komunitas untuk melampiaskan emosionalnya.

2. Kurang Bijaksana Menyikapi Perkembangan IPTEK

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat cepat dan tidak dapat dibendung membawa dampak luar biasa bagi perkembangan moral seseorang. Selain membawa manfaat bagi kehidupan manusia, iptek juga dapat menimbulkan dampak negatif jika tidak diimbangi dengan pengetahuan yang benar serta pengendalian diri yang baik. Banyak kejahan-

muncul disebabkan tidak ada filter terhadap perkembangan iptek, misalnya tayangan-tayangan adegan kekerasan, pornografi dan pornoaksi, yang dapat ditemukan dengan mudah diinternet. Akibat kurangnya pengawasan dan edukasi, tayangan seperti ini akan mereka tiru karena dianggap tidak menyimpang.

3. Pengaruh Pergaulan yang Tidak Baik

Pergaulan juga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kualitas moral pelajar. Jika bergaul dengan teman-teman berprestasi, tentu akan memberikan dorongan menjadi lebih baik, begitu juga sebaliknya. Terlebih lagi mereka dalam usia yang memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap hal-hal yang menurut mereka asing. Akibatnya, tidak heran jika beberapa di antara mereka mengambil keputusan yang tidak bijak dan melanggar norma agama.

4. Kurang Bijaksana dalam Menginternalisasi Budaya

Cepatnya arus globalisasi membuat bangsa Indonesia harus mampu memfilter semua budaya yang masuk. Kebiasaan dari budaya luar yang makin berkembang pesat melalui berbagai media cenderung merusak dan melanggar norma-norma masyarakat Indonesia, misalnya mabuk-mabukkan, kebebasan pergaulan, cara berpakaian, berciuman atau bermesraan di depan umum yang dilakukan oleh remaja. Pengaruh budaya demikian melunturkan budaya lokal yang lebih mengedepankan norma kesopanan dan kesantunan. Meskipun tidak semua budaya dari luar berdampak negatif bagi bangsa Indonesia, terdapat juga budaya dari luar yang dapat kita terima, misalnya perkembangan ilmu dan pengetahuan, sikap kedisiplinan, komitmen, tanggung jawab dan sebagainya yang sudah diterapkan di negara-negara maju.



Aktivitas Peserta Didik

Berdiskusi

Diskusikan bersama temanmu atau carilah referensi dari berbagai sumber untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Apa bahayanya jika remaja tidak memiliki moralitas?
2. Bagaimana cara agar remaja dapat mempraktikan moralitas?
3. Mengapa remaja dapat terjebak dalam pergaulan bebas yang dapat membuat kemerosotan moral?



Aktivitas Peserta Didik

Berlatih

Guna memperkuat pemahaman kalian tentang subbab pada pembelajaran ini, bacalah narasi berikut, kemudian jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawahnya!



Nomophobia

Nomophobia (*no mobile phone phobia*) merupakan bentuk ketakutan atau *phobia* atau yang terjadi bagi seseorang jika tidak memegang *handphone*. Kecenderungan yang akan terjadi adalah orang tersebut akan menjadi stres. Orang yang terkena *nomophobia* akan mengalami kesulitan lepas dari *gadget* terutama *smartphone*, kapan pun dan di mana pun.

Berdasarkan hasil penelitian kepada para pelajar tentang penyakit *nomophobia* ini, sekitar 72% dari hampir 1.000 pelajar yang berumur antara 11-12 tahun sudah memiliki ponsel atau *smartphone* sendiri. Biasanya, mereka dapat menghabiskan waktu rata-rata 5-6 jam sehari untuk bermain ponsel. Dari hasil penelitian tersebut, terungkap bahwa 25% anak-anak menunjukkan gejala penyakit *nomophobia* ini.

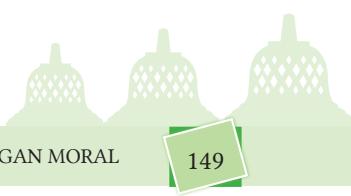
Lebih lengkap tentang informasi ini melalui *scan barcode* di atas.

(Sumber: Sunarto, 2018)

Berdasarkan narasi di atas, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Bagaimana kasus *nomophobia* di Indonesia berdasarkan data tersebut?
2. Mengapa orang dapat mengalami *nomophobia*?
3. Bagaimana dampak dari *nomophobia* terhadap perkembangan moral pelajar?
4. Bagaimana cara agar dapat terhindar dari *nomophobia*?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat kalian jawab dengan melakukan diskusi bersama teman atau dengan membaca buku-buku referensi agar memiliki pengetahuan dan sikap yang lebih komprehensif.





Membaca

B. Menjadi Pelajar Bermoral



Gambar 7.7 Puja bakti bersama di sekolah untuk menguatkan spiritualitas.
Sumber: <https://buddhaku.my.id>

Degradasi moral yang dialami bangsa ini menjadi sebuah keprihatinan, terutamanya jika pelakunya adalah para pelajar yang merupakan tumpuan bangsa. Setiap orang memang dibesarkan menjadi dirinya sendiri, bertanggung jawab atas dirinya sendiri, dan menjadi pelindung untuk dirinya sendiri. Akan tetapi, kehidupannya tidak hanya untuk dirinya sendiri. Kehidupan harus bermartabat supaya dapat mengangkat derajatnya, keluarga, dan bangsa. Seperti yang terdapat dalam syair *Dhammapada* berikut ini: “Bukan seorang ibu, ayah, ataupun sanak keluarga lain yang dapat melakukannya, melainkan pikiran sendiri yang diarahkan secara benar yang akan mengangkat derajat seseorang.” (*Dhammapada* 43, *Khuddaka Nikāya*).

Cara meningkatkan martabat kehidupan untuk mengangkat derajatnya, keluarga, dan bangsa dengan mengikuti kegiatan-kegiatan pembinaan moral pelajar, misalnya *pabbajja* samanera atau latihan *atthasilani*, kegiatan retret pelajar, praktik *uposatha*, latihan meditasi dan sebagainya. Pada kegiatan *Pabbajja* samanera bagi pria atau latihan *atthasilani* bagi wanita merupakan program latih diri untuk melatih pesertanya mempraktikkan ajaran Buddha dengan baik. Peserta kegiatan mempraktikkan ajaran Buddha berupa *Pūjā bakti*, bekerja bakti membersihkan tempat kegiatan, mendalami teori pokok-pokok dasar agama Buddha, dan latihan meditasi. Diharapkan kegiatan demikian dapat diperlakukan dalam kehidupan bermasyarakat sehingga membawa dampak perubahan yang positif.



Gambar 7.8 Latihan meditasi untuk menguatkan moralitas.

Kegiatan retret dilakukan untuk melatih peserta kegiatan menjalani hidup secara berkesadaran, misalnya saat makan, minum, mencuci piring, berbicara, dan semua aktivitas yang dilakukan dijalani dengan sadar penuh di bawah bimbingan guru pembimbing. Kegiatan *uposatha* atau hari keluhuran dalam agama Buddha dilaksanakan setiap tanggal 1, 8, 15, dan 23 penanggalan *lunar*. Kegiatan uposatha dilaksanakan sejak terbit matahari dan berakhir keesokan harinya dengan berlatih melaksanakan *Athasila*. Kegiatan *athasila* antara lain bertekad menghindari makan setelah lewat tengah hari, menghindari menyanyi, bermain musik, menghias diri, dan sebagainya.

Latihan meditasi juga sangat penting untuk mengembangkan kesadaran pelajar. Menurut Ven. H. Gunaratana Mahathera (tanpa tahun: 33), konsentrasi dipandang sangat tinggi, tetapi ada elemen baru yang dianggap jauh lebih penting, yaitu kesadaran. Semua meditasi bertujuan untuk mengebangkan kesadaran dan konsentrasi hanya sebagai digunakan sebagai alat. Kegiatan-kegiatan keagamaan ini dapat menjadi benteng bagi pelajar menghadapi derasnya arus globalisasi supaya dapat mengikuti perkembangan globalisasi dengan tetap mengedepankan moralitas.

Seorang pelajar harus memiliki integritas untuk berani menolak segala bentuk ajakan penyelewengan moral, agar dapat disebut sebagai pelajar bermoral. Beberapa cara agar dapat menjadi pelajar bermoral, seperti berikut.

1. Menguatkan *Hiri* dan *Ottappa*

Sebagaimana diketahui bahwa malu berbuat jahat (*hiri*) dan takut akan akibat dari perbuatan yang salah (*ottappa*) merupakan Dharma pelindung dunia. Orang yang memiliki sikap malu berbuat jahat dan takut akan akibat dari perbuatan jahatnya, berarti dia sudah mempraktikkan Dharma dengan baik. Mengapa demikian? Karena dengan memahami kedua Dharma ini, dia akan berpikir dengan baik sebelum melakukan tindakan amoral, dia akan memikirkan dampaknya jika melakukan perbuatan yang bertentangan dengan *Sila*.

Sejak dini, pelajar harus dikenalkan dan diikutkan dalam berbagai kegiatan religius agar dapat membentuk kepribadian yang baik, sehingga dapat menjadi bekal untuk melawan hal-hal negatif yang datang dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Contoh-contoh perbuatan religius yang dapat meningkatkan kekuatan diri pelajar ialah mengikuti *pabbajja*, melatih *atthangasila*, praktik *uposatha*, meditasi, *Pūjā bakti*, *dana paramita*, dan sebagainya.

2. Memiliki Sahabat yang Baik

Sahabat yang baik atau disebut *kalyānamitta* merupakan sahabat yang dapat meningkatkan kualitas hidup kita menjadi lebih baik. Sahabat sejati memiliki ciri suka menolong, selalu ada waktu di kala kita senang maupun susah, sahabat yang suka memberi nasehat baik, dan bersimpati dalam setiap kondisi. Jika menemukan sahabat yang demikian, hendaknya kalian dapat terus bersamanya. Seperti yang disabdakan Buddha dalam *Dhammapada*: “Apabila dalam pengembalaanmu, engkau dapat menemukan seorang sahabat yang berkelakuan baik, pandai, dan bijaksana, hendaknya ikutilah, dia yang akan membawa kebahagiaan dan kesadaran bagi dirimu, serta akan menghindarkan dirimu dari kesukaran dan marabahaya” (*Dhammapada* 328, *Khuddaka Nikāya*).

Buddha juga menegaskan akan pentingnya menghindari orang yang tidak baik karena mereka hanya akan membawa kemunduran, baik moral maupun intelektual. Orang yang bergaul dengan pergaulan yang salah memiliki kecenderungan untuk terlibat dalam tindak kejahatan, misalnya tawuran pelajar, penyalahgunaan narkoba, pergaulan bebas, dan sebagainya. Sebagaimana dikhotbahkan Buddha dalam *Rāhula Sutta* bahwa “Bergaulah dengan kawan-kawan yang baik, kendalikanlah lima indra, maka akan memperoleh ketenangan hidup.” (*Rāhula Sutta*). Dalam *Maṅgala Sutta* juga dijelaskan tentang berkah mulia karena bergaul dengan orang bijaksana: “Tak bergaul dengan orang yang tak bijaksana, bergaul dengan orang yang bijaksana, itu merupakan berkah utama.” (*Maṅgala Sutta*, *Khuddakapāṭha*, *Khuddaka Nikāya*).

3. Orientasi ke Masa Depan

Setiap orang harus memikirkan dengan matang sebelum melakukan perbuatan, memikirkan dampaknya di masa mendatang, apakah membawa kemajuan atau kemunduruan, begitu juga sebagai seorang pelajar. Pelajar harus memiliki visi dan misi ke depan serta memiliki orientasi untuk masa depan. Dengan demikian, masa mudanya tidak dihabiskan dengan hanya mengejar kesenangan sesaat, tetapi berakibat jangka panjang. Salah satu cara untuk mencapai masa depan yang lebih baik ialah dengan melihat berbagai kesuksesan dan pencapaian orang-orang di sekelilingnya, kemudian

menjadikannya sebagai motivasi untuk membangun masa depan yang bahagia, sehingga dapat menjadi kebanggaan orang tua, bangsa, dan negara.

Dalam upaya mempersiapkan masa depan, diperlukan adanya moralitas, lingkungan, dan sahabat yang baik. karena sahabat yang baik akan mendukung dan menemani untuk mewujudkan masa depan yang cerah serta mengingatkan untuk tidak terjerumus dalam pergaulan bebas. Oleh karena itu, Buddha mengajarkan kita untuk bergaul dengan sahabat yang baik, seperti yang Buddha jelaskan dalam *Dhammapada* "Jangan bergaul dengan orang jahat, jangan bergaul dengan orang berbudi rendah, tetapi bergaullah dengan sahabat yang baik, bergaullah dengan orang yang berbudi luhur." (*Dhammapada* 78, *Khuddaka Nikāya*).

Pelajar harus berperan serta dalam menjaga moralitas yang baik, yaitu dengan cara memahami nilai-nilai umum Hukum Empat Kebenaran Mulia dan Tiga Corak Universal, dengan tetap berpedoman pada nilai-nilai agama Buddha dan Pancasila dasar negara. Tabel berikut ini pemaparan dari pemahaman nilai-nilai umum Hukum Empat Kebenaran Mulia dalam memaknai permasalahan kemerosotan moral pelajar.

Tabel 7.1 Pemahaman Nilai-Nilai Hukum Empat Kebenaran Mulia

Hukum Empat Kebenaran Mulia	Pemahaman Nilai-nilai Umum
<i>Dukkha</i>	Memahami bahwa degradasi moral merupakan suatu permasalahan yang berdampak buruk. Perilaku menyimpang dari norma-norma seperti seks bebas, <i>nomophobia</i> , tawuran, narkoba, pergaulan bebas, dan lain-lain yang dapat menghancurkan masa depan sehingga perlu ditinggalkan supaya tidak menimbulkan penyesalan di masa depan.
<i>Sebab dukkha</i>	Merefleksi penyebab munculnya kemerosotan moral remaja sehingga menemukan cara untuk menghentikannya. Harus bisa mengendalikan keinginan, kesenangan sesaat serta pergaulan buruk supaya terhindar dari perilaku menyimpang yang dapat merusak masa depan.

Akhir <i>dukkha</i>	Pelajar memahami bahwa jika tidak mengikuti perbuatan-perbuatan yang menyebabkan degradasi moral akan membuatnya terbebas dari masalah dan penderitaan. Bebas dari masalah membuatnya hidup bahagia dan memiliki masa depan yang cerah sehingga berguna bagi kedua orang tua, bangsa, dan negara Indonesia.
Jalan menuju lenyapnya <i>dukkha</i>	Memahami bahwa kemerosotan moral pelajar yang berdampak bagi masa depan dapat dilenyapkan pada diri setiap individu dengan cara memilih teman bergaul yang baik, memilih lingkungan yang baik, dekat dengan kedua orang tua, menumbuhkan <i>hiri</i> dan <i>ottappa</i> . Sikap ini dapat menumbuhkan moralitas yang baik bagi pelajar, serta mendukung terwujudnya masa depan yang cerah.

Pemahaman nilai-nilai umum Tiga Corak Universal dalam menangkal masalah moralitas dijabarkan sebagai berikut.

1. Corak Ketidakkekalan (*anicca*)

Berdasarkan pemahaman pada fakta bahwa kondisi kehidupan tidak kekal dan selalu mengalami perubahan, kesenangan karena pergaulan bebas, narkoba, *nomophobia*, dan sejenisnya juga tidak dapat dipertahankan, hanya sesaat, dan akan berdampak buruk. Karena semuanya tidak kekal, perbuatan itu dapat ditinggalkan. Penting untuk memilih sahabat yang baik dalam bergaul karena sahabat yang buruk tidak akan bertahan lama mendampingi kita. Mereka hanya akan ada saat kita bahagia dan meninggalkan saat kita susah. Menjaga komunikasi yang baik dengan keluarga, menguatkan *hiri* dan *ottappa*, memilih lingkungan bergaul yang baik juga merupakan cara bebas dari permasalahan.

2. Corak Ketidakpuasan (*dukkha*)

Segala bentuk pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba, tawuran pelajar, dan sebagainya akan menimbulkan kemerosotan moral dan membawa penderitaan. Sebagai pelajar, kalian tidak akan bisa hidup damai dan menjalankan pembelajaran di sekolah dengan baik jika sudah terjerumus

dalam perilaku yang demikian karena hanya akan fokus pada kesenangan semata tanpa memikirkan masa depan. Peserta didik juga tidak akan dapat belajar dan menempuh pendidikan dengan baik apalagi berprestasi. Berdasarkan pemahaman pada fakta ini, harus disadari bahwa tidak ada untungnya melakukan perbuatan tidak bermoral, Namun, dengan mengedepankan moralitas, kehidupan akan menjadi berkualitas.

3. Corak Tanpa Inti Diri (*anatta*)

Berdasarkan pemahaman pada fakta ini, kita menyadari bahwa keinginan untuk menjadikan pergaulan bebas dan perilaku buruk lainnya sebagai gaya hidup dan menyebabkan kemerosotan moral pada remaja pada dasarnya mengarah pada sikap keakuan, Dengan demikian, hendaknya kalian memiliki sikap bijaksana terhadap segala sesuatu dan dapat menghadapi situasi sehari-hari dengan lebih baik. Dengan berperilaku demikian kalian sudah membantu kemajuan menuju bangsa Indonesia yang berkarakter dan membuat masa depan yang cerah.



Aktivitas Peserta Didik

Berdiskusi

Berdasarkan materi tentang Menjadi Remaja Bermoral, diskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Mengapa pelajar harus memiliki sikap moralitas yang baik?
2. Generasi muda adalah generasi penerus bangsa ini. Apakah dampak bagi bangsa ini jika generasi muda tidak memiliki masa depan yang baik?
3. Bagaimana implementasi moralitas yang telah kalian lakukan di sekolah, demi mewujudkan masa depan yang cerah?



Membaca

C. Menjaga Keseimbangan Intelektual dan Spiritual

Setiap manusia dibekali dengan kecerdasan intelektual, kecerdasan spiritual, dan kecerdasan emosional. Kecerdasan intelektual adalah kemampuan untuk menyelesaikan masalah, kemampuan untuk belajar, dan mengenali serta menggunakan abstraksi tersebut dalam setiap momen. Kecerdasan

intelektual ini berkaitan erat dengan kesadaran akan ruang, kesadaran terhadap sesuatu yang tampak, serta penguasaan seseorang pada matematika dan logis sistematis. Wujud kecerdasan intelektual adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri pada hal-hal baru dengan menggunakan pikirannya sesuai tujuan yang ingin dicapainya sehingga tindakannya dapat terarah, dan dipikirkan dengan baik.

Kecerdasan spiritual merupakan kemampuan untuk menghadapi setiap persoalan yang ada dan mencari solusi dari setiap persoalan tersebut. Kecerdasan inilah yang menilai bahwa tindakan atau jalan hidup yang kita jalani lebih bermakna dibandingkan dengan orang lain. Tanda dari orang yang memiliki kecerdasan spiritual dengan baik ialah kemampuan mereka untuk mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya disertai dengan kesadaran yang benar, hidup dengan tujuan yang jelas, dan mengerti tentang arti dari hidupnya sendiri.

Kecerdasan intelektual harus diimbangi dengan kecerdasan spiritual agar terjadi keseimbangan. Orang yang cerdas secara intelektual harus memiliki moralitas yang baik agar dapat menggunakan kecerdasan yang dimilikinya dengan baik. Oleh sebab itu, kecerdasan spiritual harus menjadi dasar dari kecerdasan intelektual. Misalnya, pelajar Buddhis yang memiliki kecerdasan intelektual di atas rata-rata terpilih mengikuti kompetisi sains nasional maupun lomba-lomba yang bersifat keagamaan karena sudah melalui seleksi dari sekolah maupun lembaga yang berwenang. Ketika bertanding dalam perlombaan, dia harus jujur dan mampu menghadapi setiap situasi yang terjadi dalam perlombaan, termasuk kemungkinan jika dia gagal menjadi juara. Jika menjadi juara, dia tidak berbangga diri lalu menjadi sompong. Jika gagal, dia tidak menjadi frustasi tetapi menerima dengan jiwa besar dan menjadikan sebagai refleksi untuk belajar lebih baik lagi. Di sinilah terjadi keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan spiritual.

Terkadang, ditemukan pelajar yang mengalami degradasi moral, padahal dia merupakan pelajar yang cerdas dan berasal dari keluarga yang berada. Hal ini bisa saja terjadi karena karma baik yang mendukungnya terlahir di keluarga kaya, memiliki asupan gizi yang cukup, tetapi kurang mendapat



Gambar 7.9 Pelajar SMA mengikuti kegiatan
Sippa Dhamma Samajja.
Sumber: <https://buddhaku.my.id>

perhatian dan kasih sayang dari keluarganya. Akibatnya, pada usia remaja yang sedang mencari jati diri ini, mereka terjerembab dalam pergaulan yang salah dan berakhir dengan sia-sia.

Keseimbangan intelektual dan moral perlu dijaga sejak dini oleh pelajar Buddhis supaya kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara dapat terbina dengan baik. Caranya ialah dengan mengamalkan nilai-nilai agama Buddha dan nilai-nilai Pancasila dasar negara sebagai pedoman untuk menjaga keseimbangan moral dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara, di antaranya seperti berikut.

1. Menyadari Kehidupan Pelajar Sangat Berharga

Pelajar adalah generasi penerus bangsa ini. Keberlangsungan bangsa Indonesia menjadi lebih baik di masa mendatang menjadi tanggung jawab para pelajar saat ini. Oleh sebab itu, pelajar harus menyadari bahwa kehidupannya sangat berharga. Banyak karya yang bisa dihasilkan sebagai seorang pelajar, dari karya yang sederhana hingga karya yang fenomenal. Tidak jarang, pelajar yang sudah mencapai kesuksesan baik secara materi maupun berprestasi di usia SMA. Hal ini karena dia menyadari hidupnya sangat berharga sehingga menggali potensi yang ada pada dirinya untuk diasah sejak dini.

2. Mengamalkan Pancasila Dasar Negara

Setiap pelajar memiliki potensi yang dapat dikembangkan dengan sebaik mungkin, tetapi intelektual saja tidak cukup jika tidak diimbangi dengan moralitas yang baik. Pancasila sebagai dasar negara mengajarkan supaya dalam kehidupan, dapat berpegang teguh pada pedoman yang baik sesuai dengan butir-butir dalam Pancasila. Dapat dijabarkan secara singkat implementasi Pancasila sebagai berikut.

- a. Sila pertama, kita menjalankan agama Buddha yang kita yakini dengan tetap memperhatikan umat lain di sekitar kita, tidak mengganggu ketertiban umum dan keamanan pada saat mengadakan kegiatan keagamaan, menjaga toleransi antarumat beragama, dan tidak memaksakan agama kita kepada orang lain.
- b. Sila kedua, dengan cara menjaga kesopanan, kebaikan budi pekerti, menjaga keseimbangan hak dan kewajiban, menghargai setiap perbedaan, dan menjaga ketenangan dalam berbagai kondisi.
- c. Sila ketiga, sebagai pelajar berusaha menghasilkan prestasi akademik maupun non-akademik yang membanggakan bangsa Indonesia, baik di tingkat provinsi, nasional, bahkan internasional.

- d. Sila keempat, mengedepankan musyawarah dalam mengambil keputusan bersama, menghormati hasil musyawarah yang diputuskan bersama meskipun tidak sesuai dengan usulan kita, tidak memaksakan kehendak kepada orang lain, dan tidak memaksa orang lain agar setuju dengan apa yang kita katakan atau lakukan.
- e. Sila kelima, menguatkan sikap simpati dan juga empati sosial dengan mengadakan kegiatan untuk membantu sesama, misalnya kerja bakti, donor darah, menolong orang yang sedang kesusahan, menghargai hasil karya orang lain, dan lain sebagainya.

3. Memilih Teman dan Lingkungan yang Baik

Teman dan lingkungan sangat memengaruhi kualitas kehidupan. Oleh sebab itu, pelajar harus cerdas dan bermartabat dalam memilih teman dan lingkungan pergaulan. Hal ini bukan berarti harus pilih-pilih dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Menjalin hubungan baik dapat dilakukan dengan siapa saja, tetapi jika selama bergaul dengan teman tertentu atau berada dalam lingkungan tertentu merasakan ada kemajuan intelektual maupun spiritual, yang demikian hendaknya diteruskan, namun jika ternyata membawa dampak kemunduran hendaknya segera untuk meninggalkannya sebelum berakhir dengan lebih buruk. Hal yang penting juga ialah komunikasikan kepada kedua orang tua dengan siapa kita bergaul dan lingkungan seperti apa agar orang tua dapat memantau dan menganrahkan ke hal yang lebih baik.

4. Tidak Mudah Terpengaruh

Pelajar harus membentuk ketahanan diri agar tidak mudah terpengaruh jika ternyata teman sebaya atau komunitas tempat bergaul tidak sesuai dengan harapan. Ketahanan ini juga sikap madya atau netral terhadap setiap perubahan yang disebabkan oleh pesatnya perkembangan zaman. Misalnya, produk *gawai* yang menawarkan berbagai macam kecanggihan dalam setiap rilisnya, produk *fashion* yang terus berubah, kemudahan belanja *online* lewat *ecommerce*. Tidak terpengaruh dengan ajakan mengomsumsi minuman keras atau narkoba, pergaulan bebas, tawuran pelajar, dan menggunakan *gawai* dengan bijak, merupakan pelajar yang seimbang antara kecerdasan intelektual dan kecerdasan spiritual.



Aktivitas Peserta Didik

Berdiskusi

Setelah kalian mempelajari materi mengenai Keseimbangan Kecerdasan Intelektual dan Spiritual, bacalah teks berikut, diskusikan bersama teman, kemudian jawablah pertanyaan-pertanyaannya.

Bacalah narasi berikut dengan saksama!

Pada bulan September 2020, terjadi peristiwa yang sangat mengagetkan, yaitu peristiwa pembunuhan sadis yang dilakukan oleh LAS (27) bersama kekasihnya DAF (26) kepada RHW (32). LAS ternyata adalah lulusan Sarjana Kimia, salah satu universitas ternama di Indonesia. Hal ini seperti yang disampaikan oleh Kabid Humas Polda Metro Jaya Komisaris Besar Yusri Yunus. Fakta ini terungkap setelah polisi melakukan rekonstruksi kasus di Mapolda Metro Jaya Jakarta Pusat.

Tindakan kriminal yang dilakukan oleh LAS dan DAF tergolong sadis, yaitu bersekongkol memeras dan menipu RHW, membunuhnya, serta memutilasinya untuk menguasai harta dari RHW. Sangat disayangkan, karena LAS tergolong cerdas, semasa kuliah, ia pernah mengikuti Olimpiade Kimia tingkat provinsi mewakili kampusnya. Saat ini LAS juga menjadi pengajar di beberapa kampus di Jakarta. Kejadian ini tentu sangat menggemparkan karena sebagai orang yang berpendidikan tinggi, tetapi melakukan perbuatan yang sangat keji tersebut.

Berdasarkan narasi tersebut, diskusikan bersama teman, kemudian jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Mengapa orang yang cerdas seperti LAS tega melakukan kejahatan seperti itu?
2. Bagaimana agar peristiwa tersebut tidak terjadi lagi?
3. Bagaimana sikap kalian sebagai pelajar agar memiliki keseimbangan intelektual dan moralitas?
4. Apa yang terjadi jika seseorang hanya memiliki kecerdasan intelektual, tetapi tidak diimbangi dengan moralitas yang baik?





Membaca

D. Refleksi Moral untuk Masa Depan

Terdapat tiga dimensi waktu yang menyertai kehidupan kita, yaitu masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Masa lalu merupakan kenangan yang dapat diambil pembelajarannya untuk kehidupan saat ini, dan kehidupan saat ini akan bekal masa depan. Masa depan harus direncanakan sejak dini supaya tercapai dengan baik. Meskipun demikian, kita tidak boleh menyesali ataupun terbuai dengan kenangan masa lalu atau merisaukan masa depan karena semua hanya delusi pikiran. Supaya tidak dipengaruhi oleh delusi pikiran, kita memfokuskan secara utuh fisik, pikiran, perhatian, dan kesadaran dalam setiap momen kehidupan kita. Hal ini sebagaimana disabdakan Buddha dalam *Bhaddekaratta sutta, Majjhima Nikāya* sebagai berikut.

“Janganlah seseorang menghidupkan kembali masa lalu atau membangun harapan di masa depan; karena masa lalu telah ditinggalkan dan masa depan belum dicapai. Melainkan lihatlah dengan pandangan terang tiap-tiap kondisi yang muncul saat ini; ketahuilah hal itu dan yakinlah pada hal itu, dengan tak terkalahkan, tak tergoyahkan. Hari ini usaha harus dilakukan; besok mungkin kematian datang, siapa yang tahu? Tidak ada tawar-menawar dengan kematian yang dapat menjauhkannya dan gerombolannya...” (*Bhaddekaratta Sutta, Majjhima Nikāya*).

Sebagai pelajar, terdapat tiga hal penting yang harus direfleksi berkaitan dengan penyadaran diri agar tidak terjebak dalam kemerosotan moral, yaitu hadir seutuhnya bagi diri sendiri sendiri, hadir seutuhnya bagi keluarga, dan hadir seutuhnya bagi orang lain, masyarakat, dan bangsa. Bhikkhu Karunasilo (2018) menjelaskan bahwa, “Ketika tiga hal ini terabaikan, hidup kita terasa hampa karena tidak melakukan perbuatan bagi diri sendiri, keluarga, dan orang lain.” Ketiga hal tersebut dijelaskan sebagai berikut.

1. Hadir Seutuhnya bagi Diri Sendiri

Langkah pertama untuk merefleksi moral adalah melakukan penyadaran diri dengan perhatian penuh dan kesadaran. Ini berarti kita harus menghadirkan diri sendiri secara utuh. Bhikkhu Karunasilo (2018) menjelaskan bahwa, “Hadir seutuhnya bagi diri sendiri adalah upaya untuk menyadari setiap saat kegiatan yang dilakukan dengan perhatian penuh dan kesadaran. Sebuah upaya untuk membimbing diri dengan yang benar-benar di dalam *Maṅgala*

Sutta, yakni *Attasammāpanidhi ca, etamman-galamuttaman’ti* yang artinya “membimbing diri dengan benar-benar berkah utama.

Sebagai pelajar, tidak boleh menyia-nyiakan saat ini untuk hal-hal yang tidak berfaedah dan merugikan, tetapi harus terus berusaha untuk menjadi lebih baik karena semua akan kembali pada diri sendiri. Sebagaimana dikhotbahkan Buddha dalam *Dhammapada* bahwa: ‘Oleh diri sendiri kejahanan dilakukan, oleh diri sendiri pula orang ternodai. Oleh diri sendiri kejahanan tak dilakukan, oleh diri sendiri pula seseorang menjadi suci. Suci tidak suci tergantung pada diri sendiri, tak seorang pun yang dapat menyucikan orang lain.’ (*Dhammapada* 165, *Khuddaka Nikāya*)

2. Hadir Seutuhnya bagi Keluarga

Sebagai pelajar, hadir seutuhnya bagi keluarga ialah bagaimana terjalannya kontak emosional dengan kedua orang tua maupun anggota keluarga yang lain. Dengan demikian akan terbina saling perhatian dan kasih sayang, yang berarti bahwa keluarga memberikan fungsi perlindungan. Komunikasi yang baik dengan semua anggota keluarga akan menjauhkan pelajar dari pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba, *nomophobia*, tawuran pelajar, dan sebagainya. Dengan begitu, akan terbangun keterbukaan dan saling mendukung. Poin penting dalam hal ini ialah semua harus hadir seutuhnya bukan sebutuhnya.



Gambar 7.10 Manfaat keterlibatan orang tua.

Setiap keluarga memiliki cara mendidik anak di rumah dalam menumbuhkan budi pekerti dan budaya prestasinya. Orang tua perlu terus belajar untuk menyesuaikan perkembangan anak dan zaman. Orangtua perlu melakukan beberapa hal, yaitu (1) pembiasaan di keluarga, (2) menciptakan lingkungan rumah yang aman, nyaman, dan menyenangkan, dan (3) melindungi anak dari berbagai ancaman di seputar mereka (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017: 29). Berdasarkan hubungan tersebut *Sigālovāda Sutta*, *Dīgha Nikāya* menjelaskan bahwa anak harus memperlakukan kedua orang tuanya, dan juga orang tua harus memperlakukan anak-anaknya. Jika kedua unsur ini saling memahami peran masing-masing, hubungan yang harmonis pun akan terjalin, dan semuanya bisa hadir seutuhnya bagi keluarga.

3. Hadir Seutuhnya bagi Orang Lain, Masyarakat, dan Bangsa



Gambar 7.11 Kathina pelajar merupakan cara menumbuhkan moralitas yang baik.

Sumber: <https://buddhaku.my.id>

Selain hadir bagi diri sendiri dan hadir untuk keluarga, pelajar juga harus mulai hadir untuk orang lain, masyarakat, ataupun negara. Sumbangsih yang diberikan dapat berupa moralitas yang baik dengan tidak membebani keluarga, masyarakat, dan negara dengan tindakan amoral maupun dengan memberikan sumbangsih berupa pencapaian prestasi yang membanggakan.

Sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pada Pasal 3 disebutkan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Oleh sebab itu, jika pelajar terbebas dari tindakan tercela dengan menjadi manusia sebagaimana tujuan pendidikan tersebut, dapat disebut pelajar sudah hadir seutuhnya bagi orang lain, masyarakat, dan bangsa.

Berikut diuraikan bahan renungan untuk merefleksi moral guna mempersiapkan masa depan.

- a. Saya terlahir sempurna, saya tidak boleh menyia-nyiakan kehidupan.
- b. Oleh diri sendiri kejahatan dilakukan, saya akan membuat hidup saya jauh dari kejahatan.
- c. Saya malu berbuat jahat, saya akan melakukan kebaikan.
- d. Saya takut akibat dari perbuatan jahat, saya akan meninggalkan kejahatan.
- e. Saya mewarisi *kamma*-ku sendiri, masa depan adalah tanggung jawab saya.



Aktivitas Peserta Didik

Berlatih

Setelah kalian mempelajari materi Merefleksi Moral untuk Masa Depan, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Jika saya harus bertanggung jawab terhadap *kamma* yang diperbuat, mengapa saya harus mengedepankan moralitas?
2. Mengapa masa depan harus direncanakan sementara semua berhubungan dengan *kamma*?
3. Apakah moralitas masih diperlukan di masa mendatang?



Refleksi

Kalian telah mengikuti serangkaian pembelajaran materi “Menjaga Keseimbangan Moral” dengan model pembelajaran nilai (*value learning*) dan pendekatan pembelajaran berbuat (*action learning approach*), sekarang, silakan lakukan refleksi ke dalam diri kalian masing-masing untuk menemukan hal-hal berikut.

1. Pengetahuan baru apa yang kalian peroleh dari pembelajaran ini?
2. Nilai-nilai baik apa yang dapat kalian temukan dalam pembelajaran ini?
3. Sikap dan perilaku seperti apa yang kalian lakukan untuk menunjukkan peran dan posisi pelajar terhadap masalah moral selaras dengan nilai-nilai agama Buddha dan Pancasila dasar negara dalam kehidupan sehari-hari?
4. Rencana tindakan nyata apa yang akan kalian lakukan setelah pembelajaran ini berkaitan dengan penerapan keseimbangan intelektual dan moralitas di sekolah dan masyarakat?



Uji Kompetensi

A. Penilaian Pengetahuan

1. Soal Pilihan Ganda

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan memberi tanda silang (x) huruf a, b, c, d, atau e pada lembar jawaban yang disediakan!



1. Degradasi moral menjadi masalah global, termasuk di kalangan pelajar yang dapat berdampak luas. Berikut ini dampak yang lebih luas adalah
 - a. masa depan generasi penerus bangsa yang tidak jelas arah dan tujuannya
 - b. lunturnya budaya bangsa Indonesia dan nilai-nilai kearifan lokal akan ditinggalkan
 - c. pelajar kurang memiliki Profil Pelajar Pancasila sehingga menjalani kehidupan dengan gaya hidup hedonis
 - d. pemerintah memiliki tugas lebih berat untuk membenahi moralitas pelajar
 - e. pelajar kurang memiliki prestasi baik di tingkat nasional maupun internasional yang menyebabkan peringkat Indonesia menurun di mata dunia
2. Pada suatu hari, Andri melihat Doni dan kawan-kawannya yang terkenal berandalan di sekolah membuli Fian, baik secara verbal maupun fisik. Fian yang tidak berdaya hanya diam tidak berani membela. Bagaimana seharusnya tindakan Andri?
 - a. Membeliarkan peristiwa itu karena bukan menjadi urusannya.
 - b. Merekam kejadian itu kemudian memposting di media sosial supaya menjadi viral.
 - c. Menghentikan tindakan tersebut meskipun risikonya juga menjadi sasaran pembulian.
 - d. Merekam peristiwa tersebut, kemudian melaporkan kepada pihak sekolah untuk ditindaklanjuti.
 - e. Menasihati Doni dan kawan-kawanya agar tidak melakukan *bullying* yang merupakan pelanggaran hukum.
3. Pada tanggal 15 lunar, Wulia bertekad melaksanakan *Uposatha* untuk melatih batinnya. Ternyata, pada hari yang sama, sahabat baiknya yang bernama Cindy mengundang untuk menghadiri acara ulang tahunnya yang ke-17 tahun. Dia sangat mengharapkan Wulia hadir karena dapat memberikan semangat dan dukungan bagi dirinya. Bagaimana tindakan Wulia?
 - a. Tetap menghadiri acara ulang tahun karena itu merupakan momen yang tidak akan terulang lagi Cindy.
 - b. Tidak menghadirinya karena harus melaksanakan *Uposatha*.
 - c. Menunda *Uposatha* dan mengunjungi acara ulang tahun Cindy
 - d. Melaksanakan *Uposatha* tetapi tetap menghadiri acara ulang tahun Cindy.
 - e. Tetap melaksanakan *Uposatha* dan menyampaikan kepada Cindy untuk datang ke rumahnya pada hari berikutnya.

4. Melaksanakan Pancasila Dasar negara merupakan salah satu wujud menjaga keseimbangan antara moral dan intelektual. Kedua hal ini harus dilaksanakan bersama supaya menjadi kekuatan yang utuh. Bagaimana cara pelajar mengembangkan sila pertama jika ditinjau dari kedua hal tersebut?
 - a. Belajar dengan tekun tanpa mengabaikan pelaksanaan ajaran agama Buddha untuk menguatkan moralitas.
 - b. Fokus pada belajar untuk mencapai cita-cita baru menguatkan moralitas jika sudah sukses.
 - c. Mengadakan kegiatan keagamaan di sekolah dengan tidak mengganggu peserta didik lain yang berbeda agama.
 - d. Mengadakan lomba-lomba keagamaan dengan melibatkan semua pelajar dari berbagai agama.
 - e. Membanggakan Indonesia dengan berprestasi baik ditingkat nasional bahkan internasional.
5. Diri sendiri, keluarga, dan masyarakat merupakan tiga hal yang tidak boleh diabaikan oleh pelajar. Manakah perbuatan berikut ini yang mencirikan ketiga hal tersebut?
 - a. Pelajar membantu orang tua bekerja untuk mendukung perekonomian keluarga.
 - b. Kedua orang tua mengajak anggota keluarga melakukan rekreasi sebagai cara melaksanakan fungsi keluarga.
 - c. Bersama keluarga mengadakan latihan meditasi supaya dapat memiliki pemahaman benar dalam menghadapi setiap situasi di masyarakat.
 - d. Mengajak masyarakat di sekitar tempat tinggal mengadakan kerja bakti supaya anggota keluarga dapat hidup berdampingan dengan masyarakat.
 - e. Menggerakkan gerakan kepemudaan, misalnya Karang Taruna dan mengajak orang tua kita menjadi donaturnya.

2. Studi esai

Bacalah narasi berikut dengan saksama!

Raeni, Anak Tukang Becak Raih Gelar S3 di Inggris

Beberapa tahun yang lalu sempat viral di media sosial cerita tentang Raeni. Raeni adalah anak tukang becak dari Kendal, Jawa Tengah yang menjadi lulusan terbaik di Pendidikan Akuntasi, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Semarang (Unnes). Ia merupakan lulusan terbaik dengan

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) 3,96. Raeni dianggap menjadi sosok inspiratif karena berhasil membuktikan bahwa prestasi yang cemerlang juga bisa diraih oleh orang yang berasal dari keluarga kurang mampu. Tekadnya yang kuat untuk memperbaiki keadaan ekonomi keluarganya serta tidak malu mengakui kondisi keluarganya yang hidup sederhana menjadi inspirasi banyak orang.

Pada tahun 2014, Raeni mendapatkan beasiswa program S2 dari Presiden Ke-6 RI Susilo Bambang Yudhoyono (SBY) sebagai bentuk apresiasinya. Akhirnya, Raeni melanjutkan pendidikannya untuk program master di University of Birmingham, Inggris sampai 2016 setelah lulus dari Unnes. Usai menempuh pendidikan S2, Raeni mengabdikan diri di almamaternya dengan menjadi dosen non PNS. Karer dan prestasi Raeni makin gemilang di bidang pendidikan. Pada tahun 2018, Raeni mendaftarkan diri dan mendapatkan beasiswa dari Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) untuk menempuh pendidikan di kampus yang sama pada jenjang S3. Raeni saat ini mengabdikan dirinya menjadi Dosen di Fakultas Ekonomi Unnes dan berhasil mengangkat harkat, derajat, dan perekonomian keluarganya. Inilah sosok Raeni, yaitu cerdas, bermoral baik, dan sederhana.

Berdasarkan narasi di atas, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut!

1. Mengapa Raeni yang hanya anak tukang becak mampu berprestasi hingga tingkat internasional?
2. Mengapa Raeni bisa menjadi sosok inspiratif?
3. Dalam kisah Raeni, bagaimana hubungan antara keseimbangan intelektual dan moralitas?
4. Bagaimana penerapan nilai-nilai umum Hukum Empat Kebenaran Mulia ketika seorang pelajar terlibat dalam aksi membolos sekolah?
5. Bagaimana tindakan yang akan kalian lakukan jika terdapat teman sekelas yang berprestasi secara akademik, tetapi sompong dan kurang menghormati guru?



Gambar 7.12 Raeni, anak tukang becak sukses raih gelar S3 di Inggris
Sumber: Lintang Hakim, unnes.ac.id

B. Penilaian Sikap

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi ini, lakukan Penilaian Diri untuk menguatkan Profil Pelajar Pancasila yang kalian latih pada Dimensi Beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhhlak mulia. Pelajar Indonesia menyadari bahwa proses belajar yang dilakukan ditujukan untuk memperbaiki moralitas pribadinya. Senantiasa memperdalam pemahamannya terhadap ajaran agama dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Isilah dengan tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini!

1 = Tidak pernah

2 = Jarang

3 = Sering

4 = Selalu

Tabel 7.2 Instrumen penilaian diri Dimensi Beriman,
Bertakwa Kepada Tuhan YME

No.	Pernyataan	Skala			
		1	2	3	4
1.	Saya senantiasa menghayati dan mencerminkan sifat-sifat Ketuhanan YME dalam perilaku saya di kehidupan sehari-hari.				
2.	Saya aktif mengikuti acara-acara keagamaan dan terus mengeksplorasi guna memahami secara mendalam ajaran.				
3.	Saya menyadari bahwa menjaga dan merawat diri penting dilakukan bersamaan dengan menjaga dan merawat orang lain dan lingkungan sekitar saya.				
4.	Saya menampilkan tindakan yang konsisten dengan apa yang dikatakan dan dipikirkan.				
5.	Saya senantiasa menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual dengan aktivitas olahraga, aktivitas sosial, dan aktivitas ibadah.				

6.	Saya mengutamakan persamaan dan kemanusiaan di atas perbedaan serta menghargai perbedaan yang ada dengan orang lain.			
7.	Saya mengidentifikasi persamaan dan menjadikannya sebagai pemersatu ketika ada perdebatan atau konflik.			
8.	Saya mendengarkan dengan baik pendapat yang berbeda dari pendapatnya, menghargainya, dan menganalisisnya secara kritis tanpa memaksakan pendapat sendiri.			
9.	Saya tidak merusak atau menyalahgunakan lingkungan alam, serta mengambil peran untuk menghentikan perilaku yang merusak dan menyalahgunakan lingkungan alam.			
10.	Saya senantiasa berempati dan welas asih kepada orang lain, terutama mereka yang lemah atau tertindas.			
11.	Saya menempatkan kemanusiaan, persatuan, kepentingan, dan keselamatan bangsa dan negara sebagai kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi.			
12.	Saya mendorong teman-teman saya untuk peduli dan membantu sesama, untuk bergotongroyong.			
13.	Saya memiliki prestasi akademik yang baik.			
14.	Saya tidak pernah melakukan <i>bullying</i> terhadap teman.			
15.	Saya tidak mengonsumsi minuman keras apalagi narkoba.			
16.	Saya memilih sahabat dan lingkungan pergaulan yang baik.			
17.	Saya memiliki orientasi untuk masa depan yang lebih baik.			
18.	Saya berkontribusi memberi rasa aman dan damai.			

19.	Saya menggunakan <i>gadget</i> seperlunya sehingga tidak mengalami kecanduan.				
20.	Bijaksana dalam menghadapi setiap permasalahan kehidupan sebagai pelajar.				

C. Penilaian Keterampilan

Buatlah karya inovatif tentang rencana aksi yang menunjukkan keseimbangan moral sebagai pelajar, misalnya membuat proposal lomba *Sippa Dhamma Samajja* tingkat sekolah, proposal lomba cerdas cermat agama Buddha, proposal bakti sosial, dan sebagainya! Tuliskan proposal atau rancangan kegiatan Anda dengan baik!



Pengayaan

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi Menjaga Keseimbangan Moral, untuk menambah pengetahuan dan wawasan kalian, carilah bacaan tentang prestasi pelajar Indonesia di kancah internasional. Kalian dapat mencarinya di internet atau sumber bacaan lainnya.



**Jika orang menemukan sahabat yang bijaksana,
seorang kawan yang hidup dengan moralitas yang luhur,
yang berhati-hati, dan telah mengatasi segala bahaya,
maka hiduplah bersamanya dengan bahagia,
dengan penuh perhatian dan kewaspadaan.**

(Sutta Nipata 45, Khuddaka Nikāya).



BAB VIII

MENJAGA KESEIMBANGAN SOSIAL



Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan sikap dan perilaku sesuai nilai-nilai agama Buddha dalam menjaga keseimbangan sosial sesuai konteks kehidupannya sebagai bagian dari sekolah, keluarga, dan masyarakat.

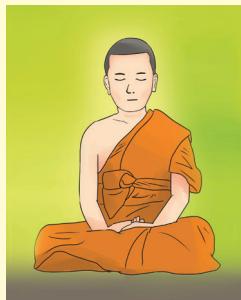


Gambar 8.1 Ajakan Stop kenakalan remaja.



Pertanyaan Pemantik

- Apa saja permasalahan yang terjadi di masyarakat?
- Mengapa terjadi permasalahan sosial?
- Bagaimana cara meningkatkan sikap pelajar dalam menjaga keseimbangan sosial?



Duduk Hening!

Duduklah dengan rileks, mata terpejam, perhatikan dan sadari napas kalian, rasakan dalam hati:
“Menyadari, napas masuk”
“Menyadari, napas keluar”
“Menyadari, napas masuk”
“Menyadari, napas keluar”.



Kata Kunci

keseimbangan sosial, keseimbangan, permasalahan sosial, hidup berkesadaran, perspektif Buddhis



Apersepsi

Amati fenomena di bawah ini, kemudian lakukan tanya jawab terkait pesan-pesan yang terkandung di dalamnya!



Gambar 7.2 Info Grafis keadaan ketenagaakerjaan Indonesia per Februari 2020.

Sumber: <https://bps.go.id>



Gambar 7.3 Info Grafis saluran penyebaran berita hoaks.

Sumber: <https://diskominfo.jabarprov.go.id>

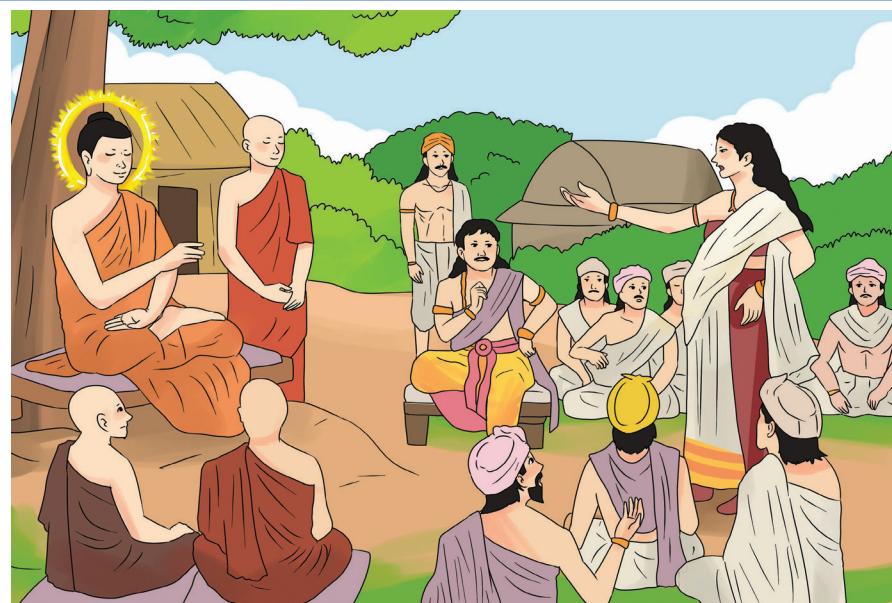


Membaca

A. Perspektif Buddhis tentang Permasalahan Sosial

Kehidupan bermasyarakat identik dengan gesekan permasalahan yang ditimbulkan oleh adanya ketidaksesuaian unsur-unsur kebudayaan yang terdapat di dalam masyarakat. Hal tersebut tentu saja memberikan dampak negatif bagi masyarakat dan bahkan dapat membahayakan kehidupan suatu kelompok sosial. Kondisi demikian dapat dikategorikan sebagai permasalahan sosial.

1. Perspektif Terhadap Permasalahan Sosial



Gambar 8.4 Ilustrasi Buddha difitnah oleh Cinca.

Setiap kehidupan manusia tidak lepas dari masalah, baik itu masalah yang sederhana maupun yang kompleks. Begitupun dalam kehidupan sosial, permasalahan terjadi sebagai akibat dari adanya interaksi sosial dalam upaya memenuhi kebutuhan hidup. Interaksi ini dapat terjadi antarindividu, antarkelompok, maupun antaraindividu dengan kelompok yang ada di masyarakat tersebut.

Masalah merupakan bagian yang selalu terjadi dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial. Interaksi sosial yang sedemikian padat membuat setiap individu akan bersentuhan langsung dengan kondisi kehidupan yang beragam. Buddha menjelaskan bahwa manusia dilingkupi oleh delapan kondisi kehidupan, yaitu: (1) mendapatkan keuntungan (*labha*), (2) mengalami kerugian (*alabha*), (3) mendapatkan kedudukan atau kesuksesan (*yasa*), (4)

tidak mendapatkan kedudukan atau mengalami kegagalan (*ayasa*), (5) dicela, dihina, atau difitnah (*ninda*), (6) dipuji, disegani, dan dihormati (*pasamsa*), (7) merasakan kebahagiaan dan kesenangan (*sukkha*), dan (8) merasakan penderitaan dan kesusahan (*dukkha*) (*Anguttara Nikāya*, VIII:2).

Setiap masalah memang tidak selalu menjadi permasalahan sosial, tetapi setiap permasalahan harus diselesaikan agar tidak menimbulkan dampak buruk. Seperti yang disabdakan oleh Buddha dalam syair *Dhammapada* bahwa hendaknya seseorang seperti batu karang, yang tak tergoyahkan oleh badai ombak yang menerjang. Seseorang haruslah tetap tegar dan tenang dalam menghadapi fenomena yang terjadi. (*Dhammapada* 81, *Khuddaka Nikāya*).

Penyelesaian masalah sosial menjadi tanggung jawab bersama, dan harus dimulai dari diri sendiri. Setiap orang memiliki tanggung jawab untuk memperbaiki kualitas dirinya terlebih dahulu supaya tidak menjadi beban bagi orang lain dan masyarakat. Jika semua orang sudah memiliki kesadaran menata dirinya akan terjadi kontrol sosial. Mukti (2003: 462) menjelaskan bahwa kontrol sosial menyangkut kesadaran bersama sebagai manusia untuk bertingkah laku berdasarkan etika dan moral yang melindungi kepentingan semua pihak.

Permasalahan yang dialami oleh manusia belum tentu menjadi permasalahan sosial, misalnya seorang pelajar yang memperoleh nilai di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) pada mata pelajaran tertentu atau anak yang ditegur oleh orang tuanya karena melakukan kesalahan, contoh tersebut bukanlah merupakan permasalahan sosial. Peristiwa tersebut merupakan masalah, tetapi bukan permasalahan sosial karena tidak berdampak pada kehidupan sebagian besar masyarakat sehingga tidak menjadi hambatan dan gangguan bagi kehidupan bermasyarakat.

2. Karakteristik Permasalahan Sosial

Permasalahan sosial merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sosial manusia di masyarakat. Permasalahan sosial ini timbul sebagai bentuk interaksi antara manusia dan gejala sosial. Adapun karakteristik dari permasalahan sosial, di antaranya sebagai berikut.

- a. Adanya gejala sosial di masyarakat yang menjadi sumber permasalahan sosial, yaitu perbedaan antara kenyataan dan nilai-nilai yang dianut masyarakat setempat.
- b. Permasalahan sosial dapat bersifat nyata ataupun tersembunyi.
- c. Terjadi gesekan antara nilai sosial dan tindakan sosial.
- d. Kondisi tersebut menuntut penyelesaian agar tidak menjadi penghambat ataupun membahayakan masyarakat.

3. Jenis Permasalahan Sosial

Beberapa jenis permasalahan sosial, yaitu sebagai berikut.

a. Pengangguran

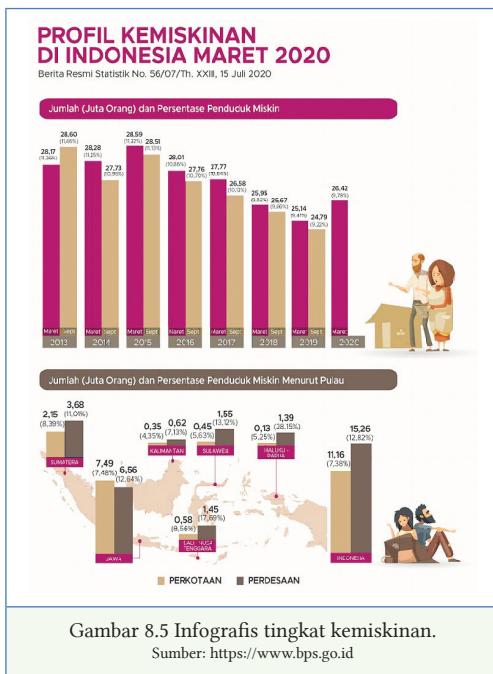
Pengangguran merupakan salah satu permasalahan sosial. Pengangguran atau tunakarya adalah kondisi di mana orang sama sekali tidak bekerja ataupun sedang mencari pekerjaan. Terbatasnya lapangan pekerjaan dibandingkan dengan jumlah pencari kerja menyebabkan orang tidak mempunyai pekerjaan. Adanya pengangguran dapat menyebabkan kemiskinan serta masalah-masalah sosial lainnya, seperti pencurian, perampokan dan tindakan kriminal lainnya.

Pengangguran terdiri atas pengangguran terbuka, setengah menganggur, dan pengangguran terselubung. Pengangguran terbuka terjadi karena yang bersangkutan tidak mencari pekerjaan apalagi menciptakan lowongan pekerjaan. Selain itu, pengangguran terbuka juga terjadi karena tidak tersedianya lapangan pekerjaan. Setengah menganggur adalah situasi di mana orang memiliki banyak kesempatan bekerja, tetapi kurang produktif, sehingga waktu dan tenaga banyak yang tidak termanfaatkan dengan baik, misalnya orang yang bekerja hanya sebagai tenaga paruh waktu (*freelance*). Pengangguran terselubung adalah situasi di mana tenaga kerja bekerja tidak optimal karena tidak sesuai dengan bakat dan kemampuan yang dimiliki, misalnya antara keterampilan yang dimiliki tidak sesuai dengan pekerjaan yang ditekuni sehingga berdampak kurang produktif.

b. Kemiskinan

Kemiskinan adalah suatu kondisi di mana individu atau kelompok tidak sanggup untuk memenuhi kebutuhan dasar maupun kebutuhan sehari-hari, misalnya pangan, tempat tinggal, sandang, pendidikan, maupun kebutuhan kesehatan. Orang yang tergolong miskin biasanya akan mengalami kesulitan dalam mengakses hal tersebut. Pada umumnya, orang menilai kemiskinan berdasarkan harta benda yang dimiliki dan keadaan hidupnya yang tidak layak.

Definisi dan metode perhitungan angka kemiskinan dapat berbeda-beda, tetapi secara formal metode kemiskinan yang digunakan adalah metode dari Badan Pusat Statistik (BPS). Menurut Ningrum (2019) data formal yang digunakan untuk menunjukkan angka kemiskinan adalah menggunakan metode kemiskinan yang dihitung oleh Badan Pusat Statistik (BPS). Kriteria keluarga miskin dengan metode BPS menggunakan pendekatan *basic needs* (dasar keinginan), hal ini dikarenakan kemiskinan dipandang sebagai



Gambar 8.5 Infografis tingkat kemiskinan.
Sumber: <https://www.bps.go.id>

yang tidak dapat diterima oleh lingkungan sosial. Kenakalan remaja ini mencakup semua perilaku yang menyimpang dari norma-norma hukum maupun norma masyarakat sehingga merugikan diri sendiri dan masyarakat. Kenakalan remaja menjadi permasalahan sosial karena perilaku yang menyimpang ini mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.

Kenakalan remaja yang termasuk ke dalam kenakalan ringan, di antaranya keluyuran tengah malam, menghabiskan waktu dengan berhura-hura, dan meminum minuman keras. Kenakalan remaja yang termasuk ke dalam kenakalan berat di antaranya menggunakan obat-obatan terlarang, tawuran, berjudi, terlibat aksi kriminal, dan sebagainya. Kenakalan-kenakalan tersebut merupakan tindakan yang merugikan diri sendiri, keluarga, dan masyarakat luas. Oleh sebab itu, tindakan yang demikian seyoginya dihindari oleh seluruh pelajar Buddhis.

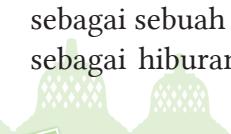
d. Berita Hoaks

Hoaks (bahasa Indonesia), *hoax* atau *fake news* dalam bahasa Inggris merupakan berita bohong, berita yang tidak jelas, atau berita yang tidak berdasarkan fakta. Hoaks juga dapat dijelaskan sebagai serangkaian informasi yang menyesatkan berkaitan dengan hal tertentu, tetapi dibuat seolah-olah sebagai sebuah kebenaran. Tujuan dibuatnya hoaks ada yang hanya sekadar sebagai hiburan, ada yang bertujuan untuk memecah belah, dan ada juga

ketidakmampuan dari sisi ekonomi untuk memenuhi kebutuhan makanan maupun nonmakanan yang bersifat mendasar. Faktor penyebab kemiskinan ini antara lain: angka pengangguran yang tinggi, pertumbuhan penduduk yang sangat cepat, bencana alam yang merusak tatanan ekonomi, beban keluarga yang terlalu berat, tingkat pendidikan yang rendah, dan kemiskinan yang disebabkan oleh faktor malas bekerja.

c. Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja merupakan berbagai macam perilaku remaja



yang memiliki tujuan politis. Hoaks lebih mudah disebarluaskan dengan memanfaatkan media sosial.

Tingkat hoaks di Indonesia termasuk tinggi. Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) menyebutkan bahwa terdapat sekitar 800.000 situs di Indonesia yang terindikasi sebagai situs penyebar berita bohong atau informasi palsu. Media yang digunakan untuk menyebarkan hoaks adalah internet, yaitu dengan cara menyebarkan konten-konten negatif yang menimbulkan keresahan dan saling mencurigai di masyarakat untuk memperoleh keuntungan pribadi ataupun kelompoknya.



Gambar 8.6 Tips Menangkal Hoaks.

4. Faktor Penyebab Permasalahan Sosial

Permasalahan sosial seperti yang diuraikan di atas terjadi karena beberapa faktor, antara lain faktor ekonomi, budaya, biologis, dan psikologis. Permasalahan sosial yang muncul karena faktor ekonomi misalnya masalah pengangguran dan kemiskinan. Permasalahan sosial yang muncul karena

faktor budaya misalnya masalah kenakalan remaja, tawuran pelajar, dan seks bebas. Permasalahan sosial yang muncul karena faktor biologis, misalnya masalah gizi buruk, penyakit menular, dan pandemi Covid-19. Permasalahan sosial yang muncul karena faktor psikologis, misalnya masalah penyebaran berita hoaks, masalah kontrol emosi, dan sebagainya.

a. Pengaruh *Kamma* Buruk

Kondisi yang dialami oleh setiap orang tidak lepas dari hasil kehidupan masa lampau. Seseorang yang terlahir dengan kondisi cacat, miskin, maupun memiliki kekurangan tertentu merupakan akibat dari perbuatan buruk yang pernah dilakukan pada kehidupan lampau. Semua makhluk memiliki *kamma*-nya sendiri, mewarisi *kamma*-nya sendiri, lahir dari *kamma*-nya sendiri, berhubungan dengan *kamma*-nya sendiri, dan terlindung oleh *kamma*-nya sendiri. Oleh sebab itulah, *kamma* juga yang menjadikan semua makhluk menjadi berbeda, hina atau mulia, miskin atau kaya, dan hidup senang atau susah.

Dalam *Cūlakkammavibhangā Sutta; Majjhima Nikāya* Buddha menjelaskan bahwa penyebab mengapa seseorang terlahir miskin dan tidak memiliki pekerjaan ialah karena di masa lampau, dia tidak mau berdana memberikan makanan, minuman, pakaian, kereta, kalung bunga, wangian, salep, tempat tidur, tempat tinggal, dan pelita kepada para petapa atau para brahmana. Oleh sebab itu, bagaimanapun kondisi ekonomi yang kita alami sekarang, tidak terlepas dari perbuatan yang kita lakukan di masa lampau.

b. Krisis moral

Krisis moral sangat memengaruhi kedamaian dalam kehidupan sosial. Buddha menjelaskan rentetan panjang krisis moral akibat keinginan manusia memenuhi kebutuhan hidupnya. Kenakalan remaja dan penyebaran hoaks merupakan permasalahan sosial yang disebabkan oleh krisis moral pelakunya. Dampaknya ialah disharmonisasi kehidupan di masyarakat, masyarakat menjadi terganggu dan terpecah belah.

Dalam *Cakkavatti-Sihanāda Sutta, Digha Nikāya* dijelaskan bahwa kemerosotan moral disebabkan karena persembahan atau bantuan tidak diberikan secara tepat kepada mereka yang membutuhkan. Hal tersebut menimbulkan permasalahan sosial, yaitu berkembangnya kemiskinan sehingga berdampak pada meningkatnya tindakan pencurian. Ketika

tindak pencurian meningkat, penggunaan senjata tajam juga meningkat, sehingga menyebabkan meningkatnya tindakan pembunuhan. Akibat dari meningkatnya pembunuhan ialah umur kehidupan manusia yang makin menurun, kecantikan mereka memudar, anak-anak mereka yang umur kehidupannya delapan puluh ribu tahun menjadi hanya hidup selama empat puluh ribu tahun, dan seterusnya hingga umur manusia mencapai sepuluh tahun saja.

c. Keserakahahan (*lobha*)

Keserakahahan (*lobha*) merupakan salah satu akar dari segala bentuk tindakan kejahatan. Banyak perilaku menyimpang terjadi karena dorongan keserakahahan untuk memiliki sesuatu atau hanya untuk kesenangan. Objek dari keserakahahan adalah hal-hal yang menyenangkan. Dalam *Aganna Sutta, Digha Nikāya*, dijelaskan bahwa keserakahahan menyebabkan hilangnya kenikmatan kehidupan dan berubah menjadi tindakan tercela, yaitu pencurian. Akibat dari tindakan pencurian ini, orang menangkapnya dan memarahinya, bahkan sebagian orang memukulnya dengan tinju, menggunakan batu maupun tongkat. Di sinilah, permasalahan sosial muncul ditandai dengan adanya gangguan keamanan dan stabilitas masyarakat.

Perbuatan menyebarkan berita tidak benar untuk memperoleh keuntungan dan kesenangan adalah perbuatan jahat yang didasari oleh keserakahahan (*lobha*). Keserakahahan (*lobha*) bagaikan kita melihat bunga mawar yang indah, lalu tergerak untuk memetik bunga mawar tersebut meskipun mengetahui risiko dari perbuatan itu, yaitu akan tertusuk durinya. Jika tangan kita tertusuk duri bunga mawar, makin digenggam erat makin dalam duri menusuk ke tangan. Begitu juga keserakahahan, makin dituruti makin banyak perbuatan jahat yang dilakukan.

d. Kebodohan/Ketidaktauhan (*Moha*)

Moha adalah akar dari segala kejahatan. *Moha* juga yang menjadi penyebab seseorang tidak dapat melihat atau mengetahui Empat Kesunyataan Mulia. *Moha* ini bukanlah ketidaktauhan yang berhubungan dengan intelektual, misalnya sulit memahami terhadap pelajaran Pendidikan Agama Buddha, Fisika, Biologi, Ekonomi, dan sebagainya. *Moha* berhubungan dengan ketidakmampuan batin dalam membedakan baik dan buruk, menganggap kehidupan ini sebagai sesuatu yang menyenangkan, bahkan menganggap kehidupan ini sebagai sesuatu yang patut untuk dinikmati sepuas-puasnya.

Ketidaktahuan ini yang menyebabkan banyak orang terjebak dalam lingkaran kehidupan karena melakukan tindakan-tindakan kejahatan.

Moha adalah lawan dari kebijaksanaan (*paññā*). Maka, terkadang *moha* disebut juga sebagai kebodohan batin (*avijjā*). Kenakalan remaja pada umumnya disebabkan oleh *moha*. Pelakunya tidak dapat membedakan perbuatan baik atau buruk, tidak dapat mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan tersebut bagi dirinya sendiri ataupun bagi orang lain. Akibatnya, yang ada dalam pikiran pelaku kenakalan remaja hanyalah keinginan untuk bersenang-senang.

5. Dampak Permasalahan Sosial

Masalah tentu saja akan mendatangkan dampak. Pada umumnya, dampak yang ditimbulkan dari masalah sosial ialah dampak yang negatif, misalnya peningkatan tindak kriminalitas, kesenjangan antara orang kaya dan orang miskin, bertambahnya perilaku menyimpang, perpecahan kelompok masyarakat, dan peningkatan jumlah pengangguran.

a. Kehidupan Sekarang

Permasalahan sosial seperti pengangguran, kemiskinan, kenakalan remaja, dan penyebaran berita hoaks dapat mendatangkan dampak bagi pelakunya maupun bagi masyarakat sebagai korban. Dampak bagi pelaku tindakan kenakalan remaja dan penyebar berita bohong dalam kehidupan ini ialah mereka akan dikucilkan oleh masyarakat, dipandang rendah, dan pada akhirnya, berurusan dengan hukum karena Indonesia adalah negara hukum.



Gambar 8.7 Ilustrasi ketimpangan si kaya dan si miskin.

Pengangguran dan kemiskinan saling berhubungan erat. Orang yang tidak mau bekerja dan lebih memilih untuk menganggur, risikonya ialah hidup miskin. Ketika sudah hidup miskin, segala kesulitan hidup akan dialaminya termasuk juga dapat berurusan dengan hukum. Dalam kitab

Anguttara Nikāya, VI:45 Buddha menjelaskan tentang kemiskinan yang merupakan penderitaan beserta dampak yang akan dialami. Dijelaskan oleh Buddha bahwa kemiskinan merupakan penderitaan di dunia bagi orang yang menjalani kehidupan sebagai perumah tangga. Ketika hidup miskin dia akan terbelit utang, setelah terbelit utang dia harus membayar bunganya; ketika tidak dapat membayar, para kreditor akan menagih dan mengejarnya, dan pada akhirnya, jika tidak mampu membayar akan dimasukkan ke dalam penjara. Jadi, kemiskinan, terbelit utang; membayar bunga utang, ditekan dan diusik oleh para penagih utang, serta masuk penjara, merupakan penderitaan di dunia bagi orang yang menikmati kesenangan-kesenangan indra atau hidup sebagai perumah tangga.

b. Kehidupan yang Akan Datang

Perbuatan apa pun yang dilakukan pada kehidupan saat ini akan mendatangkan hasil pada kehidupan selanjutnya. Jika perbuatan yang dilakukan membawa kebaikan, akan mendatangkan kebahagiaan. Demikian sebaliknya, jika perbuatan yang dilakukan membawa kejahatan akan mendatangkan penderitaan. Kehidupan selanjutnya tidak harus didefinisikan sebagai kehidupan setelah meninggal dunia, tetapi kehidupan kita pada menit-menit setelah saat ini pun dapat dikategorikan sebagai kehidupan selanjutnya. Oleh sebab itu, se bisa mungkin, setiap momen kehidupan harus diisi dengan kebaikan karena perbuatan yang dilakukan buahnya tidak harus diterima setelah meninggal dunia.

Jika dihubungkan dengan kehidupan setelah kematian, perbuatan yang dilakukan atas dasar keserakahan (*lobha*) akan membuat seseorang terlahir kembali menjadi setan/hantu kelaparan (*peta*) atau jin/raksasa (*asura*). Adapun perbuatan jahat yang dilakukan dengan dasar kebencian (*dosa*) akan membuat seseorang terlahir kembali menjadi makhluk penghuni neraka (*niraya*). Begitu pun halnya dengan perbuatan yang dilakukan atas dorongan kebodohan (*moha*) akan membuat seseorang terlahir kembali menjadi binatang (*tiracchāna*).



Aktivitas Peserta Didik

Berlatih

HOAKS TENTANG COVID-19

Hingga 5 Agustus 2020, terdapat 1.016 informasi menyesatkan (disinformasi) dan hoaks mengenai Covid-19 yang beredar di melalui website, platform media sosial dan pesan instan. Hal ini berdasarkan data dari hasil pantauan Tim AIS Direktorat Pengendalian Direktorat Jenderal Aplikasi Informatika. Sebelumnya, pada bulan Mei 2020, terdapat 1.401 konten hoaks dan disinformasi Covid-19 telah beredar di masyarakat.

Menteri Johnny menjelaskan bahwa jumlah konten isu hoaks yang ditemukan di *facebook* sebanyak 999 dan telah dilakukan proses tindak lanjut (*takedown*) sebanyak 759, dan 240 konten sedang ditindaklanjuti, *instagram* sebanyak 17 isu hoaks, *twitter* terdapat 375 isu hoaks telah diminta *take down*, sebanyak 220 telah ditindaklanjuti dan 155 dalam proses, dan melalui *youtube* sebanyak sepuluh isu hoaks telah diajukan.

Diadaptasi dari: <https://aptika.kominfo.go.id/2020/05/kominfo-temukan-1-401-sebaran-isu-hoaks-terkait-covid-19/>

Berdasarkan narasi tersebut, diskusikan bersama teman kalian, lalu jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut!

1. Mengapa orang tega menyebarkan hoaks tentang pandemi covid-19?
2. Mengapa media sosial menjadi media yang dipilih?
3. Bagaimana cara mencegah agar hoaks tidak terus terjadi?
4. Bagaimana pelajar Buddhis bersikap terhadap peristiwa di masyarakat?
5. Mengapa peristiwa pada berita tersebut menjadi permasalahan sosial?



Membaca

B. Solusi Mengatasi Permasalahan Sosial dalam Perspektif Buddhis

Buddhisme sebagai agama (*way of life*) mempunyai dasar filosofi bahwa hidup merupakan masalah dan menawarkan jalan pengentasan terhadap permasalahan secara nyata. Khotbah pertama Buddha secara tegas menjelaskan bahwa semua fenomena kehidupan mengandung permasalahan, tetapi dapat diatasi dengan menghilangkan faktor penyebab masalah tersebut. (*Samyutta Nikāya*, V.421-422).

Setiap jenis permasalahan sosial yang terjadi memiliki solusi yang berbeda-beda dalam penanganannya. Misalnya, permasalahan pengangguran dapat diatasi dengan menyediakan banyak lapangan pekerjaan, pemerintah menjalankan program padat karya sehingga banyak menyerap tenaga kerja, akses yang mudah untuk memperoleh informasi dan mendapatkan pekerjaan, pemberian modal usaha, dan sebagainya.

Masalah kemiskinan dapat diatasi misalnya dengan memperluas lapangan pekerjaan, meningkatkan bantuan pendidikan, memberikan fasilitas umum yang merata di setiap wilayah, memberikan penyuluhan dan pembinaan keterampilan kepada masyarakat supaya kreatif dan inovatif, dan sebagainya.

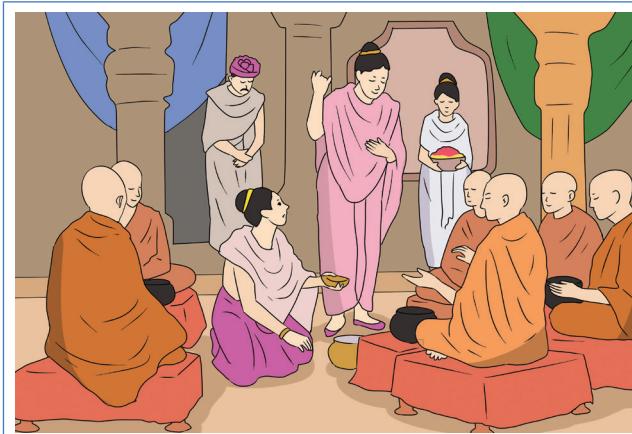
Kenakalan remaja dapat diatasi, misalnya dengan memberikan ruang yang cukup kepada remaja untuk melakukan hal-hal positif dan produktif, memberikan pelatihan *soft skill* maupun *hard skill*, banyak melakukan aktivitas pendalaman keagamaan, menguatkan hubungan harmonis dengan keluarga, dan sebagainya.

Berita hoaks dapat diminimalisir dengan meningkatkan kemampuan masyarakat dalam berliterasi, terutama dalam menggunakan media sosial sehingga tidak sembarangan menyebarkan informasi yang diperoleh, periksa terlebih dahulu keaslian berita dengan mencari sumbernya, turut serta dalam grup-grup antihoaks di media sosial, memanfaatkan internet dan media sosial dengan bijak, dan sebagainya.

Alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan sosial ini lebih mengacu kepada solusi yang ditawarkan untuk membangun diri sendiri. Membangun diri sendiri diharapkan dapat menjadi teladan bagi orang lain dalam menguatkan praktik baik sehingga dapat mengatasi permasalahan sosial. Adapun alternatif solusi tersebut di antaranya sebagai berikut.

1. Mengembangkan Kemurahan Hati

Memberi sesuatu yang bermanfaat tanpa mengharapkan imbalan apa pun dari pemberian itu termasuk tidak mengharapkan ucapan terima kasih dari orang yang kita beri, merupakan inti dari kemurahan hati. Perbuatan bermurah hati sangat dianjurkan dalam agama Buddha karena hal ini merupakan praktik Dharma yang sangat luhur dan penyempurnaan *parami* pertama yang dilakukan oleh Buddha Gotama. Meski tanpa mengharapkan imbalan apa pun, hasil dari perbuatan yang dilakukan secara otomatis akan datang kepada pelaku kemurahan hati.



Gambar 8.8 Ilustrasi persembahan makanan oleh istri Jenderal Mallika kepada Buddha.

Saat memberi, seseorang sebaiknya tidak melakukannya sebagai tindakan fisik saja, tetapi juga dengan hati dan pikiran yang benar. Dhammananda (2005: 245) menjelaskan bahwa terdapat perbedaan antara memberi sebagai tindakan normal kemurahan hati dan dana. Dalam tindakan normal kemurahan hati, seseorang memberi sebagai bentuk belas kasih dan kebaikan karena melihat orang lain yang membutuhkan bantuan. Adapun dana adalah memberi sebagai cara untuk mengembangkan kemurahan hati, mengurangi keegoisan, dan melatih kebijaksanaan.

Mengapa kemurahan hati menjadi solusi dalam mengatasi pengangguran dan kemiskinan? Hal ini berdasarkan penjelasan Buddha kepada Putri Sumana ketika Beliau sedang berdiam di dekat Savatthi di Hutan Jeta. Putri Sumana menanyakan tentang perbandingan kelahiran dari orang yang sering memberi dana dan tidak memberi dana. Buddha menjelaskan bahwa orang yang sering berdana akan lebih unggul di dalam lima hal, yaitu jangka waktu kehidupan, keelokan, kebahagiaan, kemasyuran, dan kekuatan (*Anguttara Nikāya*, V.31).

2. Pengendalian Diri

Pelajar harus berlatih memiliki pengendalian diri terhadap segala hal, termasuk terhadap keinginan untuk memiliki suatu barang, keinginan untuk memuaskan indra dengan bersenang-senang, dan pengendalian diri dalam menyebarkan berita maupun informasi yang belum jelas kebenarannya. Pengendalian diri penting dikembangkan untuk memahami tujuan hidup supaya tidak terlibat dalam perbuatan yang tidak baik.

Dalam kitab *Anguttara Nikāya*, VI.52, Buddha menjelaskan bahwa tujuan hidup sebagai perumah tangga adalah kekayaan, yang dicari adalah pengetahuan, penopangnya adalah keterampilan, keinginannya adalah bekerja, dan cita-citanya adalah menyelesaikan pekerjaan. Berdasarkan pemahaman pada Dharma ini, sebagai pelajar, kalian harus memiliki tujuan yang jelas yaitu lulus tepat waktu, yang dicari ialah ilmu pengetahuan dan keterampilan, penopangnya ialah kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual, keinginananya ialah memperoleh nilai yang baik, dan cita-citanya adalah menyelesaikan studi.

Cara melatih pengendalian diri ialah dengan memiliki pandangan benar terhadap segala tindakan yang akan dilakukan, memikirkan dengan baik sebelum bertindak, dan memahami dampak yang ditimbulkan. Seperti yang disabdakan Buddha dalam kitab *Sutta Nipata*, bahwa orang yang terpelajar adalah orang yang telah mendengarkan semua pandangan dengan kebijaksanaan, dia mengetahui apa yang dicela dan apa yang tanpa cela, memiliki pengetahuan, terbebas, serta berada di luar kebingungan dan gangguan. (*Sutta Nipata: 534, Khuddaka Nikāya*).

3. Terapkan Prinsip *Ehipassiko*

Segala sesuatu yang diterima sebaiknya diperiksa terlebih dahulu kebenarannya, termasuk berita atau informasi yang diterima melalui media sosial. Setiap berita yang kita terima wajib untuk dibaca atau dicermati dengan teliti sebelum dibagikan kepada orang lain. Caranya, tanyakan kebenarannya kepada pemberi informasi, cek kebenarannya melalui sumber lain, dan pastikan informasinya sudah benar, baru kemudian dapat dibagikan jika perlu untuk dibagikan. Apabila informasi tersebut tidak perlu dibagikan kepada orang lain, cukup disimpan atau dihapus saja sehingga tidak menimbulkan dampak tertentu.

Buddha mengajarkan agar setiap orang untuk menjadi bijaksana dengan prinsip ajaran *ehipassiko*, yaitu mengundang untuk membuktikan dengan mendengarkan, merenungkan, memahami sehingga muncul kebijaksanaan intelektual (*sutamaya pañña*). Kemudian melakukan penyelidikan atau pemikiran dengan merenungkan terhadap apa yang telah dilihat atau didengar sehingga muncul kebijaksanaan kontemplatif antara pemahaman dan fakta (*cintamaya pañña*). Dengan memahami alur Dharma ini, diharapkan setiap berita yang diterima dapat ditelaah terlebih dahulu sehingga tidak menjadi bagian dari penyebar berita bohong atau hoaks.



Aktivitas Peserta Didik

Berdiskusi

Bacalah dengan saksama petikan khotbah Buddha berikut:

Sang Buddha menjawab: "Semua makhluk adalah pemilik perbuatannya sendiri, pewaris perbuatannya sendiri, lahir dari perbuatannya sendiri, berkerabat dengan perbuatannya sendiri, dan bergantung pada perbuatannya sendiri. Perbuatan apa pun yang akan mereka lakukan, baik ataupun buruk, perbuatan itulah yang akan mereka warisi. Karena perbuatan yang dilakukan oleh setiap orang dalam kehidupan masa lampau dan kehidupan saat ini tentu berbeda-beda, keadaan pun berbeda-beda." (*Cūlakammavibanga Sutta, Majjhima Nikāya*).

Berdasarkan narasi tersebut, diskusikan bersama teman kemudian jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut!

1. Bagaimana permasalahan kemiskinan dan pengangguran jika dihubungkan dengan khotbah di atas?
2. Bagaimana dampak kenakalan remaja sesuai khotbah di atas?
3. Apa dampak bagi penyebar hoaks jika dikaitkan dengan khotbah di atas?



Membaca

C. Memaknai Permasalahan Sosial dengan Dharma

Pelajar harus berperan serta dalam menjaga supaya tidak terjadi peningkatan permasalahan sosial, yaitu dengan cara memahami nilai-nilai umum Hukum Empat Kebenaran Mulia dan Tiga Corak Universal, dengan tetap berpedoman pada nilai-nilai agama Buddha dan Pancasila dasar negara. Pemahaman nilai-nilai umum Hukum Empat Kebenaran Mulia dalam memaknai permasalahan sosial adalah sebagai berikut.

1. Pemahaman terhadap Permasalahan Sosial yang Muncul

Ajaran pertama dalam hukum Empat Kebenaran Mulia adalah *dukkha* yang didefinisikan sebagai ketidakpuasan, penderitaan, kesedihan, atau kemalangan. Hal ini dapat dimaknai bahwa pengangguran, kemiskinan, kenakalan remaja, berita hoaks, dan permasalahan lain merupakan masalah sosial yang berdampak buruk, baik bagi pelaku maupun orang lain sebagai korban sehingga kita sebagai bagian dari masyarakat sosial harus berperan aktif menghindarinya.

2. Memahami Penyebab Permasalahan Sosial

Kehidupan merupakan rangkaian hukum sebab dan akibat, begitu juga dengan permasalahan sosial yang muncul karena didahului oleh sebab yang mengondisikan. Merefleksi penyebab munculnya permasalahan sosial untuk menemukan cara mengatasinya. Masalah pengangguran salah satunya disebabkan oleh kemalasan (*thina*) dan kelambanan (*middha*) yang melemahkan semangat (*virya*) bekerja. Akibatnya orang lebih memilih bersantai dan bermalas-malasan daripada bekerja. Kemiskinan bisa saja disebabkan oleh *kamma* buruk masa lampau akibat tidak mau berdana. Hal ini harus dilawan dengan praktik kemurahan hati dan melakukan usaha-usaha yang lebih giat dan sesuai dalam memenuhi kebutuhan hidup. Kenakalan remaja dan penyebaran berita hoaks berhubungan sikap moral yang menurun dan juga adanya keserakahan (*lobha*) serta ketidaktahanan/kebodohan batin (*moha*). Mengetahui penyebab dari permasalahan sosial ini menumbuhkan keyakinan untuk dapat mengatasinya.

3. Merealisasikan Keadaan Bebas dari Permasalahan Sosial

Pelajar memahami bahwa jika tidak mengikuti perbuatan-perbuatan yang menyebabkan permasalahan sosial, membuatnya terbebas dari masalah dan penderitaan, baik di kehidupan ini maupun kehidupan yang akan datang. Bebas dari masalah membuat hidup bahagia dan memiliki masa depan yang cerah sehingga berguna bagi kedua orang tua, bangsa, dan negara Indonesia, bukan menjadi beban negara. Kondisi sosial yang bebas dari permasalahan sosial adalah situasi dimana masyarakat dapat hidup sejahtera, damai, bebas dari perpecahan, dan permusuhan.

4. Mengembangkan Cara-cara untuk Menyelesaikan Permasalahan Sosial

Permasalahan sosial yang diuraikan dalam subbab ini dapat diatasi dengan mengedepankan faktor intern dan ekstern. Faktor intern berhubungan sikap moral pelaku, yaitu dengan mengembangkan semangat (*virya*), mengembangkan kemurahan hati, menjauhkan diri dari sikap serakah (*lobha*), dan menekan kebodohan batin (*moha*). Faktor ektern berhubungan dengan faktor di luar diri pelaku, misalnya pemerintah, orang tua, pihak sekolah.

Pemerintah bertanggungjawab untuk menyejahterakan warganya dengan membuka lapangan pekerjaan yang luas, memberikan akses pendidikan dan kesehatan, memberikan jaminan sosial, dan sebagainya. Orang tua memiliki peran untuk menjaga dan memastikan kebutuhan anak-anaknya terpenuhi sehingga tidak mencari jati diri dengan cara-cara yang salah, pengawasan

terhadap penggunaan media sosial juga harus ditingkatkan kepada anak. Pihak sekolah dapat melakukan upaya-upaya edukasi melalui penguatan literasi, membekali peserta didik dengan keterampilan baik *soft skill* maupun *hard skill*, mengintensifkan kegiatan ekstrakurikuler dan sebagainya.

Adapun pemahaman nilai-nilai umum Tiga Corak Universal dalam menangkal permasalahan sosial dijabarkan sebagai berikut.

1. Corak Ketidakkekalan (*Anicca*)

Ketidakkekalan (*anicca*) merupakan suatu fakta yang bersifat universal, netral, dan tidak memihak. Fenomena apa pun yang ada di dalam alam semesta ini selalu mengalami perubahan yang berkesinambungan dan mengalami proses, yaitu timbul (*uppada*), berlangsung (*thiti*), dan berakhir/lenyap (*bhanga*).

Berdasarkan pemahaman pada fakta bahwa kondisi kehidupan tidak kekal dan selalu mengalami perubahan, maka seseorang tidak boleh putus asa dalam menjalani kehidupannya. Kondisi menganggur, miskin, nakal, ataupun kebiasaan menyebar berita bohong juga tidak tetap. Seiring berjalannya waktu, orang akan mengalami perubahan, dan harapannya adalah terjadi perubahan ke arah yang lebih baik. Perubahan ini akan terjadi jika semua berkomitmen untuk mau berubah menjadi lebih baik.

2. Corak Ketidakpuasan (*Dukkha*)

Segala bentuk permasalahan membawa pada penderitaan. Sebagai pelajar kalian tidak akan bisa hidup damai dan menjalankan pembelajaran di sekolah dengan baik jika sudah terjerumus dalam kenakalan remaja dan menyebarkan berita bohong karena mengejar kesenangan semu tanpa memikirkan masa depan. Jika sudah terjerumus di dalamnya proses pendidikan bisa terganggu dan bahkan bisa dikeluarkan dari sekolah, tidak memiliki ijazah atau keterampilan dalam bidang apa pun yang membuatnya menjadi pengangguran dan pada akhirnya jatuh miskin.

Berdasarkan pemahaman pada fakta ini, harus disadari bahwa tidak ada untungnya melakukan perbuatan tidak bermoral yang hanya membawa pada penderitaan baik di kehidupan ini maupun di kehidupan selanjutnya, baik penderitaan secara fisik, penderitaan sebagai akibat perubahan, maupun penderitaan yang timbul karena kondisi yang berubah tersebut. Oleh sebab

itu, sebaiknya sejak dini, pelajar memanfaatkan waktu dengan baik untuk melakukan hal-hal yang dapat mendatangkan kebahagiaan dan manfaat.

3. Corak Tanpa Inti Diri (*Anatta*)

Corak ini menjelaskan bahwa yang disebut sebagai inti diri atau ego adalah tidak ada. Di dalam *Anattalakkhana Sutta; Samyutta Nikāya*, Buddha menjelaskan jasmani (*rupa*), perasaan (*vedana*), pencerapan (*sanna*), bentuk-bentuk pikiran (*sankhara*), dan kesadaran (*vinnana*) disebut lima kelompok kehidupan (*pancakkhanda*) yang semuanya bukanlah diri sejati karena masih mengalami perubahan.

Berdasarkan pemahaman pada fakta ini, kita harus menyadari bahwa pada dasarnya, sifat keakuan atau sifat egois hanyalah persepsi, tidak ada yang kekal tidak berubah atau tetap karena semua merupakan kombinasi dari berbagai unsur. Harus menyadari bahwa persepsi terhadap segala sesuatu adalah berbentuk dan solid adalah pandangan keliru agar kita menyadari bahwa pemikiran “ini milikku, punyaku, harus aku yang memiliki, dan sebagainya” harus segera ditinggalkan.



Aktivitas Peserta Didik

Berdiskusi

Berdasarkan materi tentang Memaknai Permasalahan Sosial dengan Dharma, diskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Mengapa pelajar harus memiliki pemahaman yang benar terhadap Empat Kebenaran Mulia?
2. Pelajar adalah generasi penerus bangsa ini. Bagaimana bangsa ini jika para pelajar tidak memiliki pengendalian diri yang baik?
3. Bagaimana implementasi dari hukum Tiga Corak Umum terhadap permasalahan sosial yang pernah kalian alami?



Membaca

D. Peran Umat Buddha Menjaga Keseimbangan Sosial

Umat Buddha memiliki peran dan tanggung jawab untuk turut serta menjaga keseimbangan sosial dengan tidak menimbulkan permasalahan di masyarakat. Peran umat Buddha dalam menjaga keseimbangan sosial dapat diwujudkan dengan cara berikut.

1. Menjaga Moralitas

a. Memiliki Mata Pencaharian yang Benar



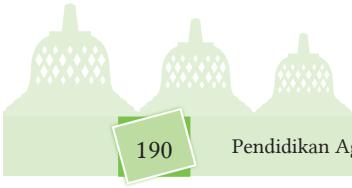
Gambar 8.9 Bertani merupakan mata pencaharian benar.

Umat Buddha harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup serta agar terhindar dari pengangguran dan kemiskinan. Begitu juga dalam memilih pekerjaan, umat Buddha harus menekuni pekerjaan sesuai dengan ajaran Buddha. Tidak semua jenis usaha atau pekerjaan dianjurkan oleh Buddha, terutama jika pekerjaan tersebut

berhubungan dengan makhluk atau orang lain yang dirugikan, hal ini sangat tidak dianjurkan.

Mata pencaharian benar dalam agama Buddha disebut *samma ajiva*. Kriterianya ialah jika penghidupan atau mata pencaharian yang dilakukan bersifat legal, tidak bertentangan dengan hukum, diperoleh dengan jujur bukan penipuan dan kebohongan, serta tidak menimbulkan bahaya dan penderitaan bagi orang lain maupun makhluk lain. Intinya, suatu pekerjaan menjadi penghidupan salah apabila dilakukan dengan cara-cara yang melanggar ucapan benar dan atau perbuatan benar.

Secara spesifik Buddha menyebutkan lima macam penghidupan atau mata pencaharian salah yang harus dihindari oleh umat Buddha karena mempertimbangkan konsekuensi dari pekerjaan tersebut terhadap makhluk lain, yaitu: 1) menjual senjata, 2) perdagangan makhluk hidup (membesarkan binatang untuk disembelih, perdagangan manusia, dan prostitusi), 3) menjual daging atau yang berasal dari penganiayaan makhluk hidup, 4) menjual racun, dan 5) menjual barang-barang yang memabukkan (yang membuat ketagihan).



b. Menjaga Perilaku

Menjaga perilaku dengan melaksanakan sila ialah upaya umat, Buddha memberi peran dalam menjaga keseimbangan sosial. Dengan menjaga perilaku agar sesuai Dharma, dia tidak akan terjerumus dalam perbuatan salah yang melanggar hukum, misalnya kenakalan remaja, pencurian, penipuan, dan sebagainya. Dengan demikian, dia melindungi dirinya sendiri dan memberi rasa aman untuk orang-orang di sekelilingnya.

Buddha menjelaskan, terdapat empat jenis manusia di dunia ini, yaitu 1) orang yang pergi bersama arus, 2) orang yang pergi melawan arus, orang yang berdiri kokoh, 3) orang yang telah menyeberang dan sampai di pantai seberang, dan 4) orang yang berdiri di daratan yang kering (*Anguttara Nikāya*. IV.5). Sifat orang yang pergi bersama arus adalah orang yang menuruti nafsu indra dan banyak melakukan perbuatan salah. Sifat orang yang pergi melawan arus adalah kebalikannya, dia menjalankan kehidupan yang baik, walaupun perjuangannya menyakitkan, sulit, dengan keluh kesah, dan air mata. Sifat orang yang telah menyeberang dan sampai di pantai seberang adalah orang yang mencapai *nibbana* pada kehidupan ini karena telah berlatih dengan giat. Sifat orang yang berdiri kokoh adalah orang yang terlahir lagi di alam surgawi dan mencapai *nibbana*.

c. Menjaga Lisan

Ucapan benar merupakan salah satu bagian dari Jalan Mulia Berunsur Delapan yang harus dikembangkan oleh umat Buddha. Dengan selalu berucap benar, umat Buddha telah menunjukkan peran turut serta dalam menjaga keseimbangan sosial agar terbebas dari permasalahan sosial. Dalam *Subhasita Sutta; Suta Nipata*, dapat ditemukan penjelasan Buddha tentang empat ciri ucapan yang baik, yaitu; 1) berbicara hanya yang bermanfaat, 2) berbicara hanya yang berharga, 3) berbicara hanya yang menyenangkan, dan 4) berbicara hanya yang benar dan bukan yang tidak benar. Ucapan yang bercirikan empat faktor ini ucapan benar dan bukan ucapan buruk serta tidak salah dan tidak dicela oleh para bijaksana (*Sutta Nipata*. 450, *Khuddaka Nikāya*).

Lebih lanjut, Buddha dalam *Kokalika sutta*, juga menjelaskan akibat buruk dari orang yang selalu mengucapkan ucapan yang tidak baik, wataknya cenderung serakah akan menghina orang lain melalui kata-kata, tidak memiliki keyakinan, bersikap tamak, kikir, dan suka memfitnah, tidak tulus dan rendah, suka memfitnah, jahat dan berperilaku buruk, dengki, dan jelek, sebaiknya tidak terlalu banyak bicara karena perbuatan ini akan menyebabkan pelakunya terlahir di alam penderitaan. (*Sutta Nipata*. 663-664, *Khuddaka Nikāya*).

2. Praktik Hidup Berkesadaran (Meditasi)

Pada Bab 4, telah dibahas mengenai penerapan hidup berkesadaran dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pembahasan ini, kita akan membahas bahwa meditasi hidup berkesadaran merupakan salah satu peran umat Buddha dalam menjaga keseimbangan sosial.

Meditasi merupakan praktik baik yang harus dikembangkan. Jika orang melakukan meditasi maka hal tersebut dapat menjauhkannya dari perbuatan buruk. Dengan bermeditasi, kita dapat menekan keinginan-keinginan yang tidak baik. Meditasi perlu dilakukan secara rutin agar menjadi kebiasaan. Buddha menegaskan pentingnya meditasi meskipun hanya sebentar, tetapi berkualitas, bahkan diibaratkan selama sejentikan jari memancarkan buah pikir cinta kasih, mengembangkannya, dan memberikan perhatian kepadanya. (*Anguttara Nikāya*, vi, 3-5).

Buddha juga menegaskan bahwa segala bentuk kejahatan dan kesesuaahan harus ditinggalkan karena semua orang memiliki kesempatan untuk melakukan kebaikan. Mengapa demikian? Karena semua manusia dapat meninggalkan kejahatan. Buddha menegaskan demikian. "Seandainya saja manusia tidak mungkin meninggalkan kejahatan. Aku tidak akan menyuruh kalian melakukannya. Tetapi, karena hal itu dapat dilakukan, Kukatakan, "Tinggalkanlah kejahatan!". (*Anguttara Nikāya*, II.ii.9).

3. Mengembangkan Kebijaksanaan

Buddha menerangkan bahwa perbedaan-perbedaan batin, intelektual, kondisi kehidupan, moral, dan watak setiap manusia pada prinsipnya disebabkan oleh perbuatan-perbuatannya sendiri yang dilakukan pada masa lampau dan masa sekarang. Semua tidak lepas dari hukum *kamma*, perbuatan baik akan membawa kebaikan dan perbuatan jahat akan membawa kesedihan. Namun kondisi seseorang tidaklah mutlak hanya karena akibat dari apa yang dilakukan pada masa lampau. Semua dapat berproses dan berubah, misalnya seorang pelajar yang sekarang hidup dalam kemiskinan, kemudian belajar dengan tekun hingga lulus sarjana, memperoleh pekerjaan, dan akhirnya menjadi kaya raya. Hal ini sangat memungkinkan, sehingga orang harus bijaksana menyikapi



Gambar 8.10 Ilustrasi ajakan bijak bermedsos

kehidupan. Jangan karena miskin kemudian mencari penghasilan dengan cara-cara yang salah, misalnya menjadi pencuri, merampok, menipu, dan sebagainya yang justru malah merugikan dirinya sendiri.

Ketika menerima informasi yang belum jelas, kita harus memiliki kebijaksanaan sebelum mengambil tindakan. Jika informasi itu diterima melalui media sosial, kita harus memiliki kebijaksanaan sebelum membagikannya kepada orang lain supaya tidak menimbulkan dampak buruk. Buddha menjelaskan dalam kitab *Anguttara Nikāya* bahwa melalui 4 hal, karakter seseorang dapat diketahui yaitu: 1) dengan hidup bersama seseorang moralitasnya dapat diketahui; 2) untuk mengetahui integritas seseorang, kita dapat mengadakan hubungan dengannya; 3) ketika mendapatkan kemalangan ketabahan seseorang dapat diketahui; 4) melalui percakapan, kebijaksanaan seseorang dapat diketahui. (*Anguttara Nikāya*, IV.192).

Kebijaksanaan dapat diketahui melalui percakapan, tidak hanya terbatas pada percakapan secara verbal, tetapi juga melalui aplikasi media sosial, misalnya melalui aplikasi *WhatsApp*, *telegram*, *FB*, *twitter*, *IG* dan sebagainya. Jika apa kita sampaikan membawa kedamaian, mengajarkan kedamaian, tidak memprovokasi, tidak memecah belah, dan tidak menyebarkan berita bohong, akan membantu menciptakan kondisi keamanan di masyarakat sehingga tidak menimbulkan permasalahan baru di masyarakat. Dalam konteks seperti inilah kita sudah dapat dikatakan bijaksana.



Aktivitas Peserta Didik

Berlatih

Setelah kalian mempelajari materi mengenai Peran Umat Buddha dalam Menjaga Keseimbangan Sosial, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Bagaimana peran kalian sebagai pelajar Buddhis untuk menjaga keseimbangan sosial?
2. Bagaimana alternatif pengembangan peran umat Buddha selain dari yang telah diuraikan di atas?
3. Bagaimana sikap kalian sebagai pelajar supaya memiliki kebijaksanaan?
4. Apa yang terjadi jika pelajar tidak memiliki pengendalian diri?



Refleksi

Kalian telah mengikuti serangkaian pembelajaran materi “Menjaga Keseimbangan Sosial” dengan model pembelajaran nilai (*value learning*) dan pendekatan pembelajaran berbuat (*action learning approach*). Sekarang lakukan refleksi ke dalam diri kalian masing-masing untuk menemukan hal-hal berikut.

1. Pengetahuan baru apa yang kalian peroleh dari pembelajaran ini?
2. Nilai-nilai baik apa yang dapat kalian temukan dalam pembelajaran ini?
3. Sikap dan perilaku seperti apa yang telah kalian lakukan untuk menunjukkan peran dan posisi pelajar terhadap permasalahan sosial selaras dengan nilai-nilai agama Buddha dan Pancasila dasar negara dalam kehidupan sehari-hari?
4. Rencana tindakan nyata apa yang akan kalian lakukan setelah pembelajaran ini, yang ada kaitannya dengan peran untuk menjaga keseimbangan sosial?



Uji Kompetensi

A. Penilaian Pengetahuan

1. Soal Pilihan Ganda

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c, d, atau e pada lembar jawaban yang disediakan!

1. Orang yang terlahir miskin merupakan akibat dari perbuatan masa lampauanya, yaitu kurangnya berdana. Dapatkah dirubah dalam kehidupaan saat ini?
 - a. Apa yang dialami saat ini dapat diubah asalkan mau berusaha dan banyak melakukan kebajikan.
 - b. Tidak dapat diubah karena semua sudah merupakan takdir yang tidak bisa dipungkiri.
 - c. Bisa diubah dengan cara banyak melakukan puja bakti dan sering memohon melalui doa.
 - d. Tidak bisa diubah meskipun sudah berusaha dengan giat belajar dan berdoa karena *kamma* yang menentukan.
 - e. Belajar dan bekerja dengan giat niscaya kehidupan akan berubah meskipun tidak berdoa.

2. Pengangguran berdampak pada kemiskinan yang pada akhirnya menimbulkan kekacauan pada negara. Bagaimana tindakan kalian supaya tidak menjadi salah satu penyebab kekacauan?
 - a. Saat ini hanya fokus belajar, biarkan orang tua yang mencari nafkah.
 - b. Fokus bekerja supaya tidak menjadi beban orang tua dan negara.
 - c. Belajar dengan tekun supaya berprestasi dan mampu mengubah kehidupan menjadi lebih baik.
 - d. Menasihati orang-orang yang menganggur untuk bekerja supaya tidak menimbulkan permasalahan sosial.
 - e. Mengajak orang-orang yang menganggur ke vihara dan berdoa bersama supaya mendapatkan kesuksesan.
3. Pada suatu hari, Anggie yang sedang berada di sekolah mendapat telepon dari seseorang yang mengaku dari rumah sakit mengabarkan bahwa orang tuanya mengalami kecelakaan dan butuh dana untuk melakukan tindakan operasi. Anggie diminta untuk mentransfer sejumlah uang supaya orang tuanya segera diberikan penanganan medis. Tindakan yang harus dilakukan Anggie adalah
 - a. segera mencari uang untuk ditransfer supaya kedua orang tuanya tertolong
 - b. meminta izin kepada pihak sekolah untuk pulang lebih awal karena akan mengambil uang.
 - c. segera pergi ke rumah sakit yang dimaksud untuk melihat kondisi orang tuanya.
 - d. memarahi penelepon dan mengancam akan melaporkannya kepada pihak berwajib.
 - e. tetap tenang dan menelusuri kebenaran dari berita tersebut dengan prinsip *ehipassiko*.
4. Salah satu cara menjaga keseimbangan sosial dengan mempraktikkan hidup berkesadaran, yaitu selalu sadar dalam melakukan setiap aktivitas. Apakah dampaknya untuk masyarakat jika melakukan hal demikian?
 - a. Dengan melakukan praktik hidup berkesadaran, kita tidak melakukan perbuatan yang termasuk dalam kategori permasalahan sosial.
 - b. Semua aktivitas yang kita lakukan di masyarakat menjadi lambat karena kita harus fokus untuk memperhatikan setiap aktivitas kita.
 - c. Warga masyarakat akan melihat sebagai orang yang baik dan tekun beribadah sehingga menciptakan kedamaian lingkungan tempat tinggal.

- d. Terjaga semua indra kita, sadar ketika berpikir, berucap, dan berbuat sehingga dapat memahami dan mengendalikan diri dalam setiap situasi.
 - e. Praktik keagamaan kita menjadi makin baik sehingga masyarakat dapat mencontoh apa yang kita lakukan.
5. Sebagai pelajar Buddhis, bagaimana kalian dapat disebut memiliki kebijaksanaan dalam bermedia sosial?
- a. Meneruskan setiap pesan yang kita peroleh supaya orang lain juga mendapatkan informasi juga.
 - b. Memfilter setiap informasi yang diperoleh dan hanya membagikan informasi yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.
 - c. Sering mem-*posting* pesan-pesan Dharma supaya orang lain mengikuti ajaran Buddha.
 - d. Mempergunakan media sosial untuk menyalurkan hobi dan aktivitas kita supaya orang lain tahu.
 - e. Menggunakan media sosial untuk menyampaikan permasalahan yang kita alami sehingga orang lain dapat memberikan bantuan.

2. Soal esai

Studi kasus

Cerita ini hanya fiktif belaka, persamaan nama dan karakter hanya sebuah kebetulan saja.

Bacalah narasi di bawah ini dengan saksama!

Andri terlahir dalam keluarga yang kaya raya, orang tuanya memiliki banyak usaha. Apa pun keinginan yang dia inginkan, selalu terpenuhi. Andri memiliki pacar bernama Rani, teman satu SMA-nya. Suatu hari, Rani mengirim pesan *WhatsApp* kepada Andri bahwa dia meminta putus karena ingin fokus belajar supaya dapat diterima di perguruan tinggi Negeri mengingat mereka sudah kelas XII, serta Rani selama ini merasa tertekan dengan sikap Andri. Andri merasa tidak terima atas keputusan Rani. Berulang kali, dia menyatakan kepada Rani untuk balikan, tetapi selalu ditolak oleh Rani. Karena sakit hati, Andri meng-*upload* foto dan video mereka selama pacaran, terutama foto dan video yang mengarah pada perilaku asusila melalui *WA*, *FB*, *IG*, *Telegram*, dan media sosial lainnya dengan memberi keterangan yang tidak pantas. Selama pacaran, mereka tidak pernah melakukan seks bebas.

Dalam *caption* yang diberikan pada foto dan video yang diunggah, Andri cenderung merendahkan Rani dengan kalimat yang tidak pantas. Andri juga menyebut bahwa Rani adalah anak dari Pak Ranu yang bekerja di sebuah perusahaan tertentu dengan nama dan alamat, serta bidang usaha yang jelas disebutkan dan dengan keterangan yang kurang pantas.

Unggahan Andri langsung viral di media sosial. Rani yang melihat unggahan tersebut mengirim pesan kepada Andri untuk menghapus unggahannya dan meminta maaf kepada Ayah Rani dan perusahaan tempatnya bekerja. Sudah beberapa kali Rani meminta kepada Andri tetapi tidak pernah di respons, bahkan Andri makin menjadi-jadi.

Karena tidak ada niat baik dari Andri, akhirnya Rani didampingi Pak Ranu melaporkan Andri ke kantor polisi dengan pasal pencemaran nama baik dan melanggar Undang-Undang ITE. Perusahaan tempat Pak Ranu bekerja juga mensomasi orang tua Andri agar menasihati anaknya. Upaya damai pun sudah dilakukan tetapi tidak menemui titik temu. Akhirnya, pihak perusahaan pun melaporkannya ke kantor polisi. Merasa orang tuanya kaya raya, Andri tidak menghiraukannya.

Tidak berapa lama menerima laporan tersebut, polisi menangkap Andri. Dari hasil pemeriksaan, Andri terbukti dinyatakan bersalah dan ditetapkan sebagai tersangka. Ternyata, kasus Andri melebar, dia terlibat kasus kenakalan remaja, yaitu mengonsumsi narkoba. Setelah menjalani persidangan, akhirnya, Andri ditetapkan bersalah dan dijatuhi hukuman penjara serta denda. Mendengar putusan tersebut, ayah Andri terkena serangan jantung, akhirnya meninggal dunia. Untuk menutupi denda dan biaya persidangan, ibu Andri menjual aset-aset keluarga. Karena tidak memiliki kemampuan mengelola usaha suaminya akhirnya, menjadi bangkrut dan jatuh miskin.

Berdasarkan narasi di atas, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Bagaimana tanggapan kalian terhadap cerita di atas?
2. Apakah penyebab Andri dan keluarganya jatuh miskin?
3. Mengapa penyebab masalah yang kesannya sederhana, tetapi bisa menyebabkan dampak yang luas?
4. Jika kalian menjadi Andri, apa yang seharusnya dilakukan supaya tidak terjadi kasus seperti Andri?
5. Nilai-nilai baik apa yang bisa kalian teladani dari kisah tersebut?

B. Penilaian Sikap

Penilaian sikap dalam pembelajaran fenomena permasalahan sosial di masyarakat diarahkan pada pencapaian Profil Pelajar Pancasila khususnya pada dimensi bernalar kritis. Pelajar diharapkan dapat bernalar secara kritis dalam upaya mengembangkan dirinya dan menghadapi tantangan, terutama tantangan di abad ke-21. Penilaian sikap dapat dilakukan dengan observasi dalam rangka penilaian untuk proses belajar (*assessment for learning*) menggunakan Penilaian diri (*self assessment*) dengan format sebagai berikut. Isilah dengan tanda √ pada kolom di bawah ini!

1 = Tidak pernah

2 = Jarang

3 = Sering

4 = Selalu

Tabel 8.1 Lembar penilaian diri Dimensi bernalar kritis

No.	Pernyataan	Skala			
		1	2	3	4
1.	Saya memperoleh dan memproses informasi dan gagasan dengan baik.				
2.	Saya memproses gagasan dan informasi dengan data kualitatif maupun kuantitatif.				
3.	Saya memiliki keingintahuan yang tinggi terhadap informasi yang akurat.				
4.	Saya sering mengajukan pertanyaan yang relevan.				
5.	Saya sering mengidentifikasi dan mengklarifikasi gagasan dan informasi yang saya peroleh.				
6.	Saya mengolah setiap informasi dengan baik.				
7.	Saya tidak membagikan informasi yang belum saya yakini kebenarannya.				

8.	Saya tidak pernah terlibat dalam kenakalan remaja.				
9.	Saya tidak pernah menyebarkan berita hoaks.				
10.	Saya menggunakan media sosial dengan bijak.				
11.	Saya mengklarifikasi terlebih dahulu berita yang belum jelas kebenarannya.				
12.	Saya memiliki cita-cita menjadi orang yang sukses.				
13.	Saya berkontribusi memberi rasa aman dan damai dengan mengajak teman untuk menjauhi kenakalan remaja.				
14.	Saya tidak senang melihat orang menganggur karena malas bekerja.				
15.	Saya belajar dengan giat agar sukses.				

C. Penilaian Keterampilan

Buatlah karya inovatif tentang rencana aksi yang menunjukkan keseimbangan sosial sebagai pelajar, misalnya membuat pamflet ajakan lawan hoaks, membuat proposal pelatihan keterampilan kerja, membuat pamflet ajakan orang untuk bekerja, dan sebagainya!



Pengayaan

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi Menjaga Keseimbangan Sosial, untuk menambah pengetahuan dan wawasan kalian, carilah dari berbagai sumber tentang Empat Usaha Benar. Bagaimana penerapan empat usaha benar tersebut dalam upaya menanggulangi permasalahan sosial seperti pengangguran, kemiskinan, kenakalan remaja, dan berita hoaks?

GLOSARIUM

anguttara nikāya (AN): bagian dari sutta pitaka yang berisi khotbah-khotbah Buddha yang disusun berdasarkan angka atau nomor

anapanasati: meditasi dengan menggunakan objek pernapasan, memperhatikan masuk dan keluarnya napas

anatta: tanpa inti yang permanen karena semua terbentuk oleh keterpaduan dari unsur-unsur pembentuknya. Tiada yang dapat berdiri sendiri, semua saling melengkapi saling membutuhkan satu sama lain

arahat: tingkat kesucian tertinggi dan tidak akan terlahir kembali di alam mana pun

bodhisattva: calon Buddha atau makhluk yang memiliki aspirasi untuk mencapai ke-Buddha-an

buddhacharita: merupakan sebuah puisi epik dalam bahasa Sanskerta mahakarya yang menggambarkan kehidupan Buddha Gotama oleh Aśvaghosa

cakra: simbol dari perputaran ajaran Buddha pertama kali demi kebahagiaan semua makhluk

culasila: aturan kemoralan yang berukuran kecil yang dilaksanakan perumahtangga

dhammapada: salah satu kitab ke-2 dari Khuddaka Nikāya yang berisi kumpulan kotbah-kotbha Buddha yang terdiri atas 423 syair dalam 26 vagga

depresi: ekonomi keadaan ekonomi yang sukar dan lesu

dukkha: penderitaan, ketidakpuasan, kesedihan, kemalangan dan keputusasaan

dharmakaya: realitas tertinggi, yang meliputi segalanya, hakikat pengetahuan dan belas kasih, Yang Absolut

ehipassiko: datang, lihat, dan buktikan

ekonomi: ilmu mengenai berbagai asas produksi barang, distribusi, dan pemakaian barang serta kekayaan. ilmu yang mempelajari cara memanfaatkan sumber daya yang terbatas untuk memenuhi keinginan manusia yang tidak terbatas

hedonisme: pandangan yang menganggap bahwa tujuan utama dalam hidup adalah kesenangan dan kenikmatan materi

jhana: pemasatan pikiran pada satu objek

konsumtif: hanya sebagai pemakai, tidak menghasilkan atau memproduksi sendiri

konsumerisme: suatu paham atau gaya hidup tidak hemat yang menjadikan bahwa barang-barang mewah sebagai ukuran kebahagiaan, kesenangan, dan sebagainya

majjhima nikaya (MN): bagian dari kitab Sutta Pitaka yang memuat khotbah-khotbah berukuran menengah atau yang memiliki panjang sedang

mindfulness: memperhatikan dengan cara tertentu, perhatian murni, kesadaran penuh.

moderat: menghindarkan perilaku atau pengungkapan yang ekstrem dan memiliki kecenderungan ke arah jalan tengah

monastik: praktik tinggal bersama selama musim hujan (vassa), yang diajarkan oleh Sang Buddha, sedikit demi sedikit berkembang menjadi kehidupan monastik bersifat menetap yang berpusat pada hidup dalam sebuah komunitas. nama kelompok batin terdiri dari perasaan (vedana), pencerapan (sanna), bentuk-bentuk pikiran (sankhara) dan kesadaran (vinnana)

nibbana: pemadam api nafsu keinginan, kebencian, dan khayalan

pragmatis: sesuatu yang membuktikan dirinya sebagai yang benar dengan melihat kepada akibat-akibat atau hasilnya yang bermanfaat secara praktis/bersifat praktis dan berguna bagi umum; bersifat mengutamakan segi kepraktisan dan kegunaan (kemanfaatan); mengenai atau bersangkutan dengan nilai-nilai praktis

pradaksina: sikap penghormatan yang dilaksanakan dengan berjalan mengelilingi obyek puja tiga kali, searah dengan jarum jam atau obyek puja ada di sebelah kanan, tanpa alas kaki

radikalisme: paham atau aliran yang menginginkan perubahan sosial, politik, dan agama dengan cara kekerasan atau drastis

raja Asoka: seorang pengikut agama Buddha, yang menguasai sebagian besar anak benua India. Raja Asoka sangat menjunjung tinggi toleransi antarumat bergama

rupa: unsur materi atau jasmani yang terdiri atas empat unsur dasar (padat, cair, panas dan udara) dan dua puluh empat materi yang berasal dari empat unsur dasar yang besar

samyutta: Nikāya koleksi besar ke tiga dari khotbah-khotbah Sang Buddha dalam Sutta Pitaka yang dikelompokkan berdasarkan topik atau tema

samma ajiva: penghidupan benar, mata pencaharian yang tidak bertentangan dengan Dhamma

sanna: pencerapan, arti secara luas mengenali objek, manifestasinya adalah tindakan menafsirkan objek berkenaan dengan tanda yang diberikan

sekuler: bersifat duniawi atau kebendaan (bukan bersifat keagamaan atau kerohanian)

sutta nipata (Sn): salah satu kitab ke-5 dari Khuddaka Nikāya yang terdiri atas lima vagga memuat 71 sutta berisi etika dan psikologi Buddhisme

stupa menurut KBBI: bangunan dari batu yang bentuknya seperti genta, biasanya merupakan bangunan suci agama Buddha (tempat menyimpan relik atau benda-benda suci sang Buddha)

swastika: keadaan menuju baik/hal-hal yang dan positif

thay: sebutan nama sering dipergunakan untuk bhiksu Thich Nhat Hanh

tilakkhana: tiga ciri, corak, karakter semua perwujudan di dunia ini, yaitu ciri berubah, bersifat tidak memuaskan, dan tanpa unsur inti yang permanen

toleransi: sifat atau sikap toleran terhadap orang yang beragama lain untuk menjalankan ajaran agamanya.

udana: salah satu kitab yang terdapat dalam kitab suci Sutta Pitaka berisi kotbah-kotbah inspirasi Buddha berukuran pendek.

uposatha: hari bagi umat perumah tangga menjalankan praktik delapan sila (Atthasila) dan para Bhikkhu akan mengulang aturan-aturan kebhikkhuan/vinaya (Patimokha), yaitu setiap tanggal 1, 8, 15, dan 23 penanggalan lunar

vedana: arti secara harafiah mengalami, perasaan, makna luasnya kemampuan mengenal rasa atau merasakan objek yang muncul ketika objek menyentuh salah satu indra

vinaya: makna secara harafiah mengusir, melenyapkan, memusnahkan segala perilaku yang menghalangi kemajuan dalam peningkatan batin/ peraturan bagi para bhikkhu

vipassana bhavana: meditasi untuk mencapai pandangan terang

DAFTAR PUSTAKA

- _____, 2009. *Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha Digha Nikàya. Terjemahan.* Team Giri Mangala Publication. Dhamma Citta Press: Jakarta
- Abdurahman Mas”ud, Ahmad Syafi’i Mufid, Emma Nurmawati Hadian (editor). 2011. *Kerukunan Umat Beragama.* Jakarta: Sekretariat Jenderal, Pusat Kurukunan Umat beragama.
- Ajahn Bram. 2018. *Bear Meditation Meditasi menjinakkan pikiran.* Ehipassiko Foundation
- Dhammananda, Sri. 2005. *Keyakinan Umat Buddha.* Ehipassiko Foundation.
- Dhammananda, Sri. 2005. *Keyakinan Umat Buddha.* Cetakan Ke-3. Terjemahan. Ida Kurniati. Jakarta: Karaniya.
- Dhammananda, Sri. 2018. *Hidup Sukses dan Bahagia. Tanpa Takut Cemas. Terjemahan. E. Swarnasanti.* Jakarta: Karaniya.
- Dhammapada Atthakata Kisah-Kisah Dhammapada.* 2005. Medan: SAMVARA Tim Penerbit Bodhi Buddhist Centre Indonesia.
- Dhammasukha, Priastana, Jo. 1999. *Pokok-pokok Dasar Mahayana.* Jakarta: Penerbit Yasodara Putri
- Dhyanasukha. *Meditasi Pernapasan.* Pencinta & Penyalur Buku Bermutu (PPBB) AYUSTA.
- Goldstein, Joseph. *Meditasi Mengenal Diri.* Jakarta: Penerbit Dian Dharma Gunaratana. 2016. *Meditasi tentang persepsi.* Klaten: Wisma Sambodhi.
- H.R.H.ThelateSupremePatriachPrinceVajiranananavarorasaVajiranananavarorasa. *Dhamma Vibhaga II Penggolongan Dhamma.* Jakarta: C.V. Lovina Indah.
- Hartiningsih, Maria. 2012. *Secangkir Teh Bersama Guru.* Jakarta: Ehipassiko Foundation.
- Jotidhammo, Bhikkhu (Penyunting). 1997. *Dhammapada Atthakatha--Kisah-Kisah Dhammapada.* Yogyakarta: Vidyasena
- Ibnu Hasan Muchtar, Farhan Mustafa. 2015. *Efektivitas FKUB dalam Pemeliharaan Kerukunan Umat Beragama.* Jakarta: Badan Litbang dn Diklat Puslitbang Kehidupan Keagamaan.
- Jinapiya. *Hidup Bahagia Dengan Meditasi.* Jakarta Utara: Ayusta
- Kartika Swarnacitta, Ana Upakarika. 2019. *Buku Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti “EHIPASSIKO”.* Ehipassiko Foundation
- Kartono, Kartini. 2017. *Patologi Sosial II: Kenakalan Remaja.* Jakarta: Rajawali Pers
- Karunasilo, Bhikkhu 2018. Hadir Seutuhnya Saat Ini, <https://dhammadakk.org/?channel=ceramah&mode=detailbd&id=912> diakses 01 November 2020 pukul 19:27 WIB.

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. *Menjadi Orang Tua Hebat Untuk Keluarga dengan Anak Usia SMA/SMK Cetakan Kedua*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Lakonawa, Petrus. 2013. *Agama dan Pembentukan Cara Pandang Serta Perilaku Hidup Masyarakat*. Jurnal HUMANIORA Vol.4 No.2 Oktober 2013: 790-799
- Laning, Vina Dwi, 2015. *Hidup Berbhineka Tunggal Ika*. Klaten: Penerbit Cempaka Putih.
- Lanny Anggawati dan Wena Cintiawati (Penerjemah). 1999. *Sutta Nipata Kitab Suci Agama Buddha*. Klaten: Vihara Buddhavamsa.
- Lanny Anggawati dan Wena Cintiawati (Penerjemah). 2001, *Khuddakapatha*. Klaten: Wisma Sambodhi
- Lanny Anggawati dan Wena Cintiawati (Penerjemah). 1988. *Itivuttaka*. Bandung: Lembaga Anagarini Indonesia
- Mahavirothavaro, Mettadewi W, Douglas M. Burns. 2009. *Meditasi II*. Yanwreko Wahana Karya.
- Marjono Eswe, 2020. *Moderasi Beragama dan Kebangsaan di Kalangan Pelajar* <https://www.kompasiana.com/tentangpakjono/5f113e70097f367a235a7d62/moderasi-beragama-dan-kebangsaan-di-kalangan-pelajar?page=3> diakses 21 Oktober 2020 pukul 04:31 WIB.
- Master Lok To, Dharma 1998. *The Seeker's Glossary of Buddhism*. New York: Sutra Translation Committe of the U.S. & Canada.
- Mukti, Krishnanda Wijaya. 2003. *Wacana Buddha-Dharma*. Cet.3. Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan.
- Mukti, Krisnanda Wijaya. 2003. *Wacana Buddha Dhamma*. Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan dan Ekayana Buddhist Centre.
- Narada Mahathera. 1993. *Dhammapada Sabda Sabda Sang Buddha Gotama*. Yayasan Penerbit Karaniya.
- Narada. 1995. *Sang Buddha dan Ajaran-Ajaran-Nya*. Jakarta: Yayasan Dhammadipa Arama.
- Nasiman, Nurwito. 2019. *Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas X*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Ningrum, Vanda. 2019. *Kemiskinan Dalam Perspektif Global, Nasional, Dan Lokal*. <https://kependudukan.lipi.go.id/id/kajian-kependudukan/kemiskinan/681-kemiskinan-dalam-perspektif-global-nasional-dan-lokal>, diakses 5 November 2020 pukul 20:37 WIB.
- Nurwito, Katman, 2018. *Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas XII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

- Petikan Anguttara Nikāya 3, Kitab Suci Agama Buddha.* 2003, Klaten: Vihara Bodhivamsa Visma Dhammadhama.
- Rashid, Teja SM. 1997. *Sila dan Vinaya. Cet. 1.* Jakarta: Buddhis Bodhi bekerja sama dengan Yayasan Jakarta Dhammacakka Jaya.
- Rohman, Abdur. 2016. *Jurnal Sosial dan Budaya Keislaman Vol. 24 No. 2, Desember 2016: 237-253 Copyright (c) 2016 by Karsa. All Right Reserved*
- Safuan, 2007. *Gaya Hidup, Konsumerisme dan Modernitas. Jurnal SUWA Universitas Malikussaleh, Vol. V, No. 1, April 2007*
- Sukirno, Sadono. 2005. *Mikroekonomi Teori Pengantar.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sunarto, 2018. *NOMOPHOBIA.* <https://itjen.kemdikbud.go.id/public/post/detail/nomophobia>, diakses 13 Desember 2020, pukul 20:41 WIB.
- Suparlan, Parsudi. 1999. *Kehidupan Beragama dan Problematika Dewasa ini, Makalah pada sarasehan Pembinaan Kerukunan Hidup Umat Beragama.* Pemda DKI Jakarta
- Sutar Soemitro dan Widodo. 2015. *Pendidikan Karakter Berbasis Nilai-Nilai Buddhis, Badan Koordinasi Pendidikan Indonesia (BKPBI).*
- Team Penyusun. 2009. *Buku Panduan Latih Dir Studi Meditasi Aksi LD_SMA Nasional Cipayung.* Sekber PMVBI.
- Thich Nhat Hanh, 2010. *Pikiran Buddha Tubuh Buddha (Buddha Mind Buddha Body). Karaniya)*
- Thich Nhat Hanh, 2010. *Keajaiban Hidup Sadar.* Karaniya.
- Thich Nhat Hanh. 2005. *Saat ini adalah saat Terindah.* Palembang: Yayasan Svarnadipa Sriwijaya
- Thich Nhat Hanh. 2010. *Practice From The Heart.* Plum Village Indonesia.
- Thitaketuko, Bhikkhu, 2012. *Catatan Meditasi Vipassana.* Denpasar
- Tim Penulis. 2015. *Pendidikan Karakter Berbasis Nilai-nilai Buddhis, Badan Koordinasi Pendidikan Buddhis Indonesia (BKPBI).*
- Tim Penulis, Thariq Modanggu, Sefriyono, Nurhidayah, Angga Teguh Prasetyo, Moch. Choirul Arif. 2015. *Model Rembug Keragaman dalam Membangun Toleransi Umat Beragama.* Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Puslitbang Kehidupan Keagamaan.
- Tim Penyusun Kementerian Agama RI. 2019. *Moderasi Beragama. Cetakan Keempat, Februari 2020.* Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Tim Penyusun. 2003. *Materi Kuliah Sejarah Perkembangan Agama Buddha.* Jakarta: CV. Dewi Kayana Abadi.

- Ven. H. Gunaratana Mahathera, tanpa tahun. *Meditasi dalam Kehidupan Sehari-hari. Terjemahan. Lanny Anggawati dan Wena Cintiawati*. Klaten: Wisma Sambodhi
- Vijjananda. Handaka. 2017. *Inilah ajaran Buddha*. Ehipassiko Foundation.
- Vimala Devi (Penerjemah) 1994. *Udana*. Penerbit Fakultas Dharma Acarya IIAB Smaratungga Medan
- Visudhacara. 2004. *Halo Meditasi Perhatian Murni & Cinta Kasih Dalam Setiap Detak Hidup*. Karaniya.
- Wahid Witono (penerjemah). 2006. *Bagaimana Mengembangkan Kebahagiaan Dalam Kehidupan sehari-hari*. Jakarta: Penerbit Dian Dharma.
- Wahyono, Mulyadi. 1992. *Sejarah Perkembangan Agama Buddha 1*. Jakarta: Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Hindu dan Buddha dan Universitas Terbuka.
- Wena Cintiawati dan Lanny Anggawati (Penerjemah) 2005. *Majjhima Nikaya 2*. Klaten: Wisma Sambodhi
- Wena Cintiawati dan Lanny Anggawati (Penerjemah) 2005. *Majjhima Nikaya 7*. Klaten: Wisma Sambodhi
- Wena Cintiawati dan Lanny Anggawati (Penerjemah). 2003. *Petikan Anggutara Nikaya* Klaten: Wisma Sambodhi.
- Witono, Hemajayo, Sulan. 2012. *Buku Pendidikan Agama Buddha Sesuai Kurikulum Berbasis Karakter*. Jakarta: CV. Karunia Jaya
- Wowor, Corneles. 1991. *Pandangan Sosial Agama Buddha*. Jakarta: penerbit Aryasuryacandra.
- Wowor, Corneles. *Dhamma Vibhaga I Penggolongan Dhamma*. Jakarta: penerbit Aryasuryacandra.
- Yang Mulia Dalai Lama dan Master Chan Sheng Yen. 2004. *Dialog Buddhisme Tibet dan Cina*. Palembang: Yayasan Svarnadipa Sriwijaya.
- Yu Ing Ching. 2009. *Master Cheng Yen: Teladan Cinta Kasih*. Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo.
- Yusuf Asry. 2013. *Masyarakat Membangun Harmoni*. Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Puslitbang Kehidupan Keagamaan.
- Yusuf Asry. 2013. *Masyarakat Membangun Harmoni, Resolusi Konflik dan Bina Damai Etnorelijius di Indonesia*. Jakarta: Badan Litbang dan Diklat, Kementerian Agama RI.

Sumber Internet:

<http://unnes.ac.id/berita/diapresiasi-publik-raeni-peroleh-tawaran-beasiswa-s2-ke-inggris.html>

<https://aptika.kominfo.go.id/2020/05/kominfo-temukan-1-401-sebaran-isu-hoaks-terkait-covid-19/>

<https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/5185/3+Masalah+Pokok+Bangsa/0/infografis>, diakses 11-12-2020 Pukul 21:33 WIB

<https://www.pertanian.go.id/home/?show=news&act=view&id=2440>, diakses 12-12-2020 Pukul 10:25 WIB.

<http://www.lndonesia.org/2020/05/istana-peringatkan-penyebar-hoax-covid.html>, diakses 12-12-2020 pukul 10:53 WIB

<https://diskominfo.jabarprov.go.id/blog/244-Infografis-HOAX>, diakses 08 November 2020 Pukul 09:33 WIB

<https://itjen.kemdikbud.go.id/public/img/post/post1796.jpeg>, diakses 20 Januari 2020 Pukul 21:39 WIB

<http://www.polresprobolinggokota.com/2019/08/jaga-persatuan-dan-kesatuan-polisi.html>, diakses 24 Januari 2020, pukul 08:40 WIB.

<https://jatengprov.go.id/publik/pramuka-dituntut-berdayakan-masyarakat/> diakses 24 Januari 2020, pukul 10:21 WIB.

<https://www.bps.go.id/galeri#>, diakses 28 Januari 2020, pukul 21:50 WIB.

<https://alitarimbawa.wordpress.com/2011/12/21/menentramkan-si-kuda-binalpikiran>

<Https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/kisah-raja-pasenadi-dari-kosala/>

<https://lifestyle.kompas.com/read/2008/01/10/23271462/Vipassana.Meditasi.untk.Memurnikan.Pikiran>

<https://sites.google.com/site/tamanbudicipta/kisah-sebuah-rakit-tua-edisi-ii>

<https://www.kompasiana.com/anthony.leong/550095f8a33311a96f5118ea/perkembangan-agama-buddha-di-barat>, diakses tanggal 9 Desember 2020

<https://www.kompasiana.com/hilma/550117df813311cb60fa847c/penganut-buddha-in-eropa-yang-bertambah-banyak>

<https://www.kompasiana.com/hilma/550117df813311cb60fa847c/penganut>

buddha-in-eropa-yang-bertambah-banyak

<https://cakraphala.wordpress.com/2015/08/09/mengapa-begitu-banyak-tradisi-sekte-dalam-agama-buddha/>

<https://kyotoreview.org/bahasa-indonesia/directions-buddhist-studies-vietnam/>, diakses tanggal 13 Oktober 2020

https://en.wikipedia.org/wiki/Buddhism_in_Thailand, diakses tanggal 13 Oktober 2020

https://ecs7.tokopedia.net/img/cache/700/product-1/2019/10/5/340762969/340762969_a3670491-7cce-4c44-96eb-cfc5ddb8bee6_1070_1070.jpg...gambar dunia

https://media.pri.org/s3fs-public/styles/story_main/public/tibet-monks-nuns-2012-02-22.jpg?itok=4IYD6rR-

<https://ae01.alicdn.com/kf/HTB1DviPKFXXXaMXFXXq6xXFXXX0/Indah-Anak-anak-Biksu-Kecil-Abu-abu-Kostum-Fotografi-Kostum-Penuh-Set-untuk-anak-kecil-100.jpg>

https://cdn.pixabay.com/photo/2017/08/03/13/02/small-monk-2576115_960_720.jpg

<https://tzuchingindo.wordpress.com/2010/09/07/resensi-master-cheng-yen-teladan-cinta-kasih/>

https://www.thextraordinary.org/media/k2/items/cache/ebe9ac202a3149b75a8ae8adb2e1d8a7_L.jpg

<http://buddhistcelebrities.blogspot.com/2011/04/buddhist-personalit-master-cheng-yen.html>

<http://mitta.tripod.com/upali.htm>

<https://reader012.staticcloud.net/reader012/html5/20190324/5a764e157f8b9aa3618d1ca5/bg2.png>

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcR3-h25Z6IZfp3piIdV0FqT8XGKCb6r8CGXYg&usqp=CAU>

<https://www.buddhistpeacefellowship.org/wp-content/uploads/2019/03/Thich-Nhat-Hanh-walking-square.png>

<https://www.army.lk/news/students-serve-alms-monks-%C3%A2%E2%82%AC%CB%9Cpindapatha%C3%A2%E2%82%AC%E2%84%A2-0>

https://farm5.staticflickr.com/4847/31603847357_c88c7153f9_b.jpg

https://i.ytimg.com/vi/Qx_1bkH_q0s/maxresdefault.jpg

<https://assets-a2.kompasiana.com/items/album/2020/06/28/2475734-1571126707490-c5ede511033af-5ef7e93ed541df5b3625c4f7.jpg?t=o&v=760>

<https://mettarefuge.files.wordpress.com/2010/01/ajahn-brahm-4.jpg?w=584>

<https://bswa.org/teachers/ajahn-brahm/ajahn-brahm-bio/>

<https://endrawantan.com/2008/09/18/quote-ym-thich-nhat-hanh-letter-from-thay-oktober-200736/>

<https://blogs.psychcentral.com/mindfulness/2014/11/a-mindful-gift-from-thich-nhat-hanh-thay-to-all-of-us/>

<https://dhammadakk.org/?channel=ceramah&mode=detailbd&id=432>

https://mmc.tirto.id/image/otf/1024x535/2020/04/10/ilustrasi-meditasi-istock_ratio-2x1.jpg

<https://primadaily.com/wp-content/uploads/2020/08/hidup-tenang.png> diakses tanggal 20 Oktober 2020

https://cdn.pixabay.com/photo/2014/10/09/14/02/woman-481902_960_720.jpg

<https://nibbana.id/wp-content/uploads/2019/07/1.png>

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcQTb66oB3qof5O MUzeE-c-zWKMTzHTIvs8XdQ&usqp=CAU>

<https://www.suara.com/health/2020/01/21/220000/teknik-meditasi-ini-ampuh-bantu-atasi-gangguan-kecemasan-coba-yuk?page=2>

https://3.bp.blogspot.com/-SmR1VtC0_I0/W1Zp2ArGDRI/AAAAAAAACDs/5vwDRjW5yYk4nWWu9_HbvSFTND7c74GBwCKgBGAs/s1600/05847078-58AA-40F1-A815-F60963E8C585.jpeg

<https://pixabay.com/id/photos/wanita-meditasi-spa-buddha-481902/>

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcTNMS6-3N0GnsCTCvTFNP9mMwyeTJUHfXA-kg&usqp=CAU>

<http://repository.uin-suska.ac.id/3921/2/BAB%20I.pdf>

<data:image/jpeg;base64,/9j/>

https://i0.wp.com/buddhazine.com/wp-content/uploads/2015/07/20150707-Saatnya-Liburan-Saatnya-Meditasi_3.jpg

https://i0.wp.com/buddhazine.com/wp-content/uploads/2015/07/20150707-Saatnya-Liburan-Saatnya-Meditasi_4.jpg

Https://i0.wp.com/buddhazine.com/wp-content/uploads/2015/07/20150707-Saatnya-Liburan-Saatnya-Meditasi_3.jpg

<https://sites.google.com/site/tamanbudicipta/kisah-sebuah-rakit-tua-edisi-ii>

<https://images.bisnis-cdn.com/posts/>

<https://blogs.psychcentral.com/>

<https://jadikaryawan.com/wp-content/uploads/2019/07/>

<https://2.bp.blogspot.com/-9sEIjNg1YMo/>

<http://belajarbuddhisme123.blogspot.com/2017/11/8>

<https://okdogi.com/wp-content/>

<https://p7.hiclipart.com/preview/714/791/752/meditation-theravada-buddhism-bhikkhu-religion-buddhism.jpg>

<https://i.pinimg.com/originals/69/dc/8f/69dc8f2f7e45b42fa48367671fe3f0e8.jpg>

<https://news.mit.edu/2018/venerable-bhikkhu-bodhi-presents-moral-vision-in-age-of-crisis-0501>

<https://wisdomexperience.org/content-author/bhikkhu-bodhi/>

(<https://m.caping.co.id/news/detailmi/6559018?uid=1002997688>)

(<https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/dasar-dasar-meditasi>).)

<https://wisdomexperience.org/content-author/bhikkhu-bodhi>

[https://cdn1-production-images-kly.akamaized.net/FVFj9jvEAf-QyDUMZrOIwQ548Lw=/1231x710/smart/filters:quality\(75\):strip_icc\(\):format\(jpeg\)/kly-media-production/medias/2359641/original/078992500_1536997962-Umat-Buddha1.jpg](https://cdn1-production-images-kly.akamaized.net/FVFj9jvEAf-QyDUMZrOIwQ548Lw=/1231x710/smart/filters:quality(75):strip_icc():format(jpeg)/kly-media-production/medias/2359641/original/078992500_1536997962-Umat-Buddha1.jpg)

<https://bswa.org/teachers/ajahn-brahm/ajahn-brahm-bio/>

<https://dhammadanggala.com/images/Article/NewsDetail-201607/200016/bendera-budhis.jpg>

<https://plumvillage.or.id/kisah-hidup-thich-nhat-hanh/>

<http://www.chillaworld.com/NEWS/LIFE-INSPIRATION/>

PROFIL PENULIS

Nama Lengkap : Katman, S.Ag, M.Pd
Alamat E-mail : katman209191@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Baru Ampel - Boyolali, Jawa Tengah
Bidang Keahlian : Guru Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti



■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir

1. Guru Pendidikan Agama Buddha SMK Pembangunan Ampel tahun 2002 s.d. sekarang.
2. Guru Pendidikan Agama Buddha SMA Negeri 1 Cepogo tahun 2013 s.d. sekarang.

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

1. S2: Jurusan Manajemen Pendidikan Program Studi Manajemen Pendidikan di Universitas Negeri Semarang (UNNES) (masuk tahun 2002 dan lulus tahun 2005).
2. S1: Jurusan Dharma Achariya /program studi Dhammaachariya di Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB Smaratungga) (masuk tahun 1993 dan lulus tahun 1999).

■ Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Buku Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti kelas XI (Buku Siswa SMALB Tunagrahita) Tahun 2015.
2. Buku Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti kelas XI (Buku Guru SMALB Tunagrahita) Tahun 2015.
3. Buku Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti kelas XII Kurikulum 2013 (Buku Siswa)
4. Buku Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti kelas XII Kurikulum 2013 (Buku Guru)

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Pengaruh Minat Baca Sutta terhadap kemampuan Dhammadesana Dhammaduta di Vihara-vihara Kecamatan Ampel Kabupaten Boyolali tahun 2012.
2. Pengaruh Keterampilan Kepala Sekolah dan Kepuasan Kerja Guru Terhadap Kinerja Guru Pendidikan Agama Buddha Tingkat Sekolah Dasar (SD) di Kabupaten Boyolali Tahun Ajaran 2012/2013.

PROFIL PENULIS

Nama Lengkap : Tupari, S.Ag., MM.
Alamat E-mail : toeparie@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Dr. Setia Budi No. 7/8
Bandar Lampung, Lampung
Bidang Keahlian : Guru Pendidikan Agama Buddha dan
Budi Pekerti



■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir**

1. 2008–2020: Guru Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti di SMA Bodhisattva Bandar Lampung.
2. 2003–2020: Guru Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti di SMA Negeri 2 Bandar Lampung.
3. 2016–2018: Instruktur Nasional Implementasi Kurikulum 2013 di Direktorat Pembinaan SMA, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
4. 2017–2021: Kepala Sekolah pada SMA Bodhisattva Bandar Lampung.
5. 2008–2021: Ketua MGMP Pendidikan Agama Buddha SMA/SMK Provinsi Lampung.

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar**

1. **S2:** Magister Managemen Pendidikan/Universitas Sang Bumi Ruwa Jurai Lampung (2009–2011).
2. **S1:** Dharma Acariya/Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga (1999–2003).

■ **Judul Buku yang ditelaah dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)**

1. Buku Guru Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas X SMALB Direktorat Pembinaan PKLK, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI Tahun 2015.
2. Buku Guru Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas VII Edisi Revisi, Kementerian Agama RI, Tahun 2019.

■ **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)**

1. Penelitian Tindakan Kelas, Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Agama Buddha Standar Kompetensi Kemampuan memahami makna beriman kepada Tuhan Melalui Penerapan Model Pembelajaran STAD (Student Teams Achievement Division) Pada Siswa Kelas X SMA Bodhisattva Tahun Pelajaran 2015/2016.

2. Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Puja Bakti Bahasa Jawa Untuk Memperkuat Karakter Bangsa, 2016.
 3. Penelitian Tindakan Kelas, Penerapan Metode Pembelajaran Berbasis Multimedia Powerpoint Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPS Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Buddha Dan Budi Pekerti Di SMA Bodhisattva Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.
-

PROFIL PENELAAH

Nama Lengkap : Sukiman, S.Ag., M.Pd.B.

Alamat E-mail : sukimannamikus@gmail.com

Alamat Kantor : Jl. KH. Agus Salim No. 181 Kota Bekasi

Bidang Keahlian : Guru Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir

1. 2003–2020: Guru Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti di SMA Negeri 1 Kota Bekasi.
2. 2005–2017: Dosen Mata Kuliah Pokok-pokok Dasar Agama Buddha di STAB Dutavira Jakarta.
3. 2005–2012: Dosen Mata Kuliah Pokok-pokok Dasar Agama Buddha Kitab Suci Sutta Pitaka di STAB Nalandika Jakarta.
4. 2012–2017: Guru Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti di SMA Negeri 18 Kota Bekasi.
5. 2012–2016: Guru Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti di SMA Ananda Bekasi.
6. 2013–2017: Dosen Mata Kuliah Pendidikan Agama Buddha di Universitas Dharma Persada Jakarta.
7. 2017–2020: Dosen Mata Kuliah Pendidikan Agama Buddha di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (Kampus Bekasi).
8. 2020: Dosen Mata Kuliah Pokok-pokok Dasar Agama Buddha dan Kitab Suci Sutta Pitaka di STAB Nalandika Jakarta.
9. 2015–2017: Instruktur Nasional Implementasi Kurikulum 2013 di Direktorat Pembinaan SMA, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
10. 2017–2020: Tim Pengembang Kurikulum di Direktorat Pembinaan SMA, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI

11. 2016–2019: Tim Pengembang Kurikulum Keagamaan Buddha di Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha, Kementerian Agama RI.

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar**

1. S2: Magister Pendidikan Agama Buddha/Sekolah Tinggi Agama Buddha Maha Prajna Jakarta (2007–2010)
2. S1: Dharma Acariya/Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda Jakarta (1999–2003)

■ **Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)**

1. Buku Siswa Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas XI, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Tahun 2014.
2. Buku Guru Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas XI, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Tahun 2014.
3. Buku Siswa Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas XI Edisi Revisi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Tahun 2017.
4. Buku Guru Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas XI Edisi Revisi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Tahun 2017.
5. Buku Siswa Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas II Edisi Revisi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Tahun 2017.
6. Buku Guru Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas II Edisi Revisi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Tahun 2017.
7. Buku Siswa Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas II Edisi Revisi, Kementerian Agama RI, Tahun 2019.
8. Buku Guru Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas II Edisi Revisi, Kementerian Agama RI, Tahun 2019.
9. Buku Siswa Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas XI Edisi Revisi, Kementerian Agama RI, Tahun 2019.
10. Buku Guru Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas XI Edisi Revisi, Kementerian Agama RI, Tahun 2019.

■ **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)**

1. Persepsi, Sikap, Perilaku Mahasiswa STAB Nalanda Tentang Sistem Pembelajaran Koperatif di Mata Kuliah Ilmu Alamiah Dasar, Jurnal Penelitian STAB Nalanda 2012.
2. Hubungan Pemahaman Konsep Tilakkhana dengan Pencapaian Tiga Tingkat Kesadaran, Jurnal Penelitian STAB Dutavira 2014.

PROFIL PENELAAH

Nama Lengkap : Prof. Dr. Hesti Sadtyadi, S.E.,M.Si.
Email : 15hestisadtyadi@gmail.com
Alamat Kantor : STAB Negeri Raden Wijaya
Wonogiri Jawa Tengah
Bidang Keahlian : Evaluasi Pendidikan



■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir**

Dosen pada Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri Jawa Tengah.

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar**

1. S3: UNY Tahun 2014.
2. S2: UNAIR Tahun 2002.
3. S1: UNS Tahun 1996.

■ **Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)**

1. Buku Pendidikan Agama Buddha SD Kelas 1 s.d. 6 Tahun 2015
2. Buku Pendidikan Agama Buddha dan Budipekerti SD Kelas VI (Kurtinas) Tahun 2014, 2016.
3. Kompetensi Kepribadian Guru Pendidikan Agama Buddha, 2015.
4. Menilai Lingkup Manajemen Kinerja Dalam Bidang Pendidikan dan Sosial, 2018.
5. Kinerja, Percaya Diri, dan Stres Kerja Dalam Pelaksanaan Tugas Guru (Evaluasi Hasil Penelitian Pendidikan Agama Buddha), 2019.

■ **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)**

1. 2011: Nilai Anak Dalam Keluarga.
2. 2012: Refleksi Pemberdayaan Masyarakat Dalam Tugas Guru Pendidikan Agama Buddha Melalui Pembina Agama (Guru Tidak Tetap) di Wonogiri.
3. 2013: Pengembangan Model Penilaian Sila Peserta Didik Beragama Buddha Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar.
4. 2013: Pengembangan Instrumen Motivational, Kepuasan Kerja dan Kinerja Guru Pendidikan Agama Buddha.
5. 2013: Pengembangan Model Asesmen Otentik Pada Pendidikan Agama Buddha Di Sekolah Dasar Dalam Rangka Peningkatan Kinerja Guru.

- 6 2014: Pengembangan Instrumen Penilaian Kompetensi Kepribadian Guru Pendidikan Agama Buddha.
 - 7 2015: Konstruk Kepemimpinan dalam Agama Buddha.
 - 8 2015: Evaluasi Reflektif Pendidikan Agama Buddha Tingkat Sekolah Dasar Dalam Pengembangan Karakter Bangsa.
 - 9 2016: Evaluasi Refleksi Pendidikan Karakter dan Agama Buddha Dalam Lingkungan Keluarga.
 - 10 2016: Pengembangan Instrumen Penilaian Pendidikan Karakter dan Agama Buddha Dalam Lingkungan Keluarga.
 - 11 2017: Analisis Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Agama Buddha Dalam Pengembangan Bahan Ajar dan Model Penilaian
 - 12 2017: Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Burnout dan Self Esteem Dalam Pelaksanaan Tugas Guru Pendidikan Agama Buddha Dalam Membimbing.
 - 13 2018: Telaah Penggunaan Skala Sikap dalam Penilaian dengan Dua Model Skala (Dengan contoh Penilaian Silla).
 - 14 2018: Analisis Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri dan Prestasi Dalam Pelaksanaan Tugas Guru Pendidikan Agama Buddha.
 - 15 2019: Evaluasi Pelaksanaan Kurikulum 2013 Pendidikan Agama Buddha.
 - 16 2019: Evaluasi Pelaksanaan Ujian Akhir Sekolah Bertaraf Nasional (UASBN) Pendidikan Agama Buddha.
-

PROFIL ILUSTRATOR

Nama Lengkap : Cindyawan.
Instansi : SMK Grafika Ign. Slamet Riyadi Surakarta
Alamat Instansi : Jl. Alor 3 Kebalen Tengah
Kanpung Baru - Surakarta
E-mail : cindyawanssn@gmail.com



■ Riwayat Pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir

1. 2010-sekarang : Guru SMK Grafika Ign. Slamet Riyadi Surakarta
2. 2010-sekarang : DLB FSRD D3 DKV UNS Surakarta
3. 2015-2020 : DLB FEB D3 MP UNS Surakarta

PROFIL ILUSTRATOR

Nama Lengkap : Rintania Rosita Citra Dewi, S.Ds
Instans : milkteabear88@gmail.com
Alamat Instansi : Jl. A. Yani, Gg. Srikandi, Muara Teweh, Barito Utara - Kalimantan Tengah
Bidang Keahlian : Ilustrasi dan Desain

■ Riwayat Pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir

2018 - 2019 : Ilustrator di CV. Putra Nugraha Surakarta
2020 – Sekarang : Freelance Ilustrator dan Desainer

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

S1: Desain Komunikasi Visual Institut Seni Indonesia Surakarta (2012).

PROFIL EDITOR

Nama Lengkap : Dr. Christina Tulalessy
Email : nonatula6@gmail.com
Alamat Kantor : Pusat Kurikulum dan Perbukuan
Bidang Keahlian : Kurikulum, Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, Editor



■ Riwayat Pekerjaan

1. Pusat Perbukuan 1988–2010.
2. Pusat Kurikulum dan Perbukuan 2010–saat ini.

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

1. S3: Penelitian dan Evaluasi Pendidikan UNJ 2017.
2. S2: Penelitian dan Evaluasi Pendidikan UHAMKA 2006.
3. S1: Tata Busana IKIP Jakarta 1988.

■ Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

- Penelitian Tindakan Kelas: Apa, Mengapa, Bagaimana tahun 2020.

■ Info Lain Editor

Asesor Kompetensi Penulis dan Penyunting.

DESAINER

Nama : Wahyudiyanta, A.Md
Tempat/Tanggal lahir : Klaten, 11 November 1975
Alamat Kantor : Jalan Jatinom-Penggung KM 2 Jetis RT 08 RW 05 Padas Karanganom Klaten Jawa Tengah
E-mail : yantawahyudi@gmail.com
yudi_neta@yahoo.com



■ Riwayat Pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir

2010 - 2014 : Setting dan Editing di PT Inti Prima Aksara Surakarta.
2015 - Sekarang : Jasa Pracetak Buku dan LKS (Freelance).

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

D3: Ekonomi Akuntansi Politeknik Pratama Mulia Surakarta.
D1: Desain Grafis Alfabank Surakarta.

DESAINER

Nama Lengkap : Frisna Y. Nathasia Harahap, S.Des
E-mail : frisna.yn@gmail.com
Alamat Kantor : Bekasi Utara 17214
Bidang Keahlian : Desain Komunikasi Visual.



■ Riwayat Pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir

1. 2013-2017 : Artistik Majalah GADIS.
2. 2016 : Desainer Georgian Furniture.
3. 2016- sekarang : Kreatif design & Marketing Sepatu.Capung
4. 2016 - sekarang: Owner Greengrass Shoes & Triof Shoes

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

S1: Desain Komunikasi Visual (2009-2013)

■ Karya/Pameran/Eksibisi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir):

Pameran Tugas Akhir, Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti (2013).

■ **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Ilustrasi “10 Cerita Rakyat Indonesia” Departemen Kebudayaan (2012)
2. Perancangan Buku Ilustrasi sebagai Media Pengenalan Penyandang Tunagrahita (2013).
3. Design dan Ilustrasi Buku Kurikulum 2013 (2013-2021)

■ **Informasi Lain dari Penulis (tidak wajib):**

Portofolio dapat dilihat di:

<https://www.behance.net/Frisna>

<https://id.linkedin.com/in/frisna-y-n-669039a5>