



---

## Mengatasi Stres Generasi Muda di Era Globalisasi: Paradigma Buddhisme Theravada

**Tonny Wijono, Danny Khoyana Djulijanto, Majaputera Karniawan, Gohendra Hartono, Mahendra.**

Fakultas Pendidikan dan Dharma, Program Studi S1 Pendidikan Keagamaan Buddha

Alamat: Jl. Pulogebang Permai No.107, Pulogebang, Cakung, Jakarta Timur

*E-mail:* [majaputera@nalanda.ac.id](mailto:majaputera@nalanda.ac.id)

**Abstrak** Stres menjadi tantangan psikologis yang signifikan bagi kalangan generasi muda di era globalisasi. Percepatan arus informasi (Dromologi), kemajuan teknologi digital, dan budaya kompetitif global semakin memperburuk kesehatan mental kalangan generasi muda, tidak sedikit di antara mereka kehilangan kesejahteraan mental sebagai dampak dari budaya global yang semakin serba cepat, ketenangan menjadi kemewahan di masa seperti ini. Penelitian sebelumnya oleh Lie, et all menunjukkan pendekatan Mindfulness Buddhis dapat mengatasi stress di bidang pendidikan. Penelitian Medhacitto, Mahatthanadull, dan Busro mengelaborasi konsep Mindfulness Buddhis dengan *Appamada* (Kewaspadaan dengan kesadaran penuh) sebagai jalan menuju kesejahteraan mental dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengemukakan solusi menghadapi stres di kalangan generasi muda berdasarkan perspektif Buddhisme Theravada. Metode yang digunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan wawancara terhadap tokoh dan praktisi Buddhis, analisis data dengan metode Milles-Hubberman-Saldana yang memfokuskan triangulasi data wawancara dengan studi literatur. Penelitian ini menawarkan kebaruan dari kedua penelitian sebelumnya yang menggunakan pendekatan yang berbeda dari kedua penelitian sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik kontekstual terhadap Jalan Mulia Berunsur Delapan yang secara aksiologis diterapkan dengan praktik tiga kerangka latihan: *Sīla* (Moralitas), *samādhi* (Tertuang dalam hidup berkesadaran/*mindfulness/sati*) dan *paññā* (Kebijaksanaan) merupakan strategi yang efektif untuk mengatasi stres dan meningkatkan ketenangan batin serta kebahagiaan bagi generasi muda di era globalisasi.

**Kata kunci:** Generasi Muda, Stress, Hidup Berkesadaran, *Dukkha*, Meditasi, Globalisasi.

**Abstract** Stress is a significant psychological challenge for young people in the era of globalization. The acceleration of information flow (Dromology), advances in digital technology, and global competitive culture are increasingly worsening the mental health of young people, not a few of them lose their mental well-being as a result of the increasingly fast-paced global culture, tranquility becomes a luxury in times like this. Previous research by Lie, et al. showed that the Buddhist Mindfulness approach can overcome stress in education. Research by Medhacitto, Mahatthanadull, and Busra elaborates the concept of Buddhist Mindfulness with *Appamada* (Awareness with full awareness) as a path to mental and spiritual well-being. This study aims to present solutions to dealing with stress among the younger generation based on the perspective of Theravada Buddhism. The method used is a descriptive qualitative approach with interviews with Buddhist figures and practitioners, data analysis using the Miles-Hubberman-Saldana method which focuses on triangulation of interview data with literature studies. This study offers novelty from the two previous studies, which used a different approach from the two previous studies. The results of the study show that contextual practice of the Noble Eightfold Path which is axiologically applied through the practice of three training frameworks: *Sīla* (Morality), *Samādhi* (Contained in a conscious life/*mindfulness/sati*) and *Paññā* (Wisdom) is an effective strategy to overcome stress and increase inner peace and happiness for the young generation in the era of globalization.

**Keywords:** Young Generation, Stress, Mindfulness, *Dukkha*, Meditation, Globalization.

## PENDAHULUAN

Era globalisasi telah membawa dampak besar terhadap dinamika kehidupan masyarakat, terutama di kalangan generasi muda. Perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat, arus informasi yang tak terbendung, serta tekanan dari budaya kompetitif global menjadikan kehidupan kaum muda semakin kompleks dan penuh tuntutan. Kemajuan teknologi digital dan dominasi media sosial menciptakan tekanan sosial baru yang bukan hanya mempengaruhi hubungan sosial, tetapi juga berdampak serius pada kesehatan mental mereka.

Berbagai data statistik menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan. Survei Jakpat (2023) mencatat bahwa 59,1% Generasi Z (usia 15–26 tahun) mengalami gangguan kesehatan mental. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mengungkap bahwa 61% anak muda berusia 15–24 tahun mengalami depresi dan dalam satu bulan terakhir pernah berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Sementara itu, Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2024 mencatat sekitar 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Data global dari World Economic Forum (2021) juga menunjukkan bahwa 80% anak muda di seluruh dunia mengalami penurunan kesehatan mental selama pandemi COVID-19.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Lie, et all (2023) menunjukkan bahwa penerapan meditasi Buddhis dan mindfulness pada peserta didik di bidang pendidikan di era teknologi digital dapat mengelola stress, meningkatkan fokus siswa, dan meningkatkan kapasitas belajar dalam lingkungan yang penuh tuntutan dan persaingan yang tinggi dalam akademik. Terkait mindfulness di masa modern ini memang menjadi sesuatu yang ‘viral’ dalam mengatasi stress, namun penelitian Medhacitto, Mahatthanadull, dan Busro (2024) punya pendapat yang berbeda, mereka mengelaborasi praktik mindfulness Buddhis dengan *Appamāda*, sebuah nilai unik dalam kebijaksanaan Buddhis yang dapat dimaknai ‘kewaspadaan dengan kesadaran penuh’, penelitian ini menyoroti bahwa praktik mindfulness di masa modern yang hanya berfokus pada manfaat pragmatis seperti berkurangnya stress dan beban psikologi seseorang, tetapi mengabaikan kesadaran diri yang etis dalam tataran eksistensial, dengan mengelaborasi *Appamāda* dalam konsep hidup berkesadaran, dapat tercapai kesejahteraan mental spiritual lewat pengembangan praktik kesadaran penuh yang seimbang dan sadar secara etis. Hal ini berimplikasi pada kesehatan mental, perilaku etis, dan pertumbuhan spiritual dalam konteks modern. Kedua penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan studi kepustakaan dengan teknik *content analysis* terhadap ajaran Buddhisme Theravada, sehingga penelitian tentang mengatasi stress di usia muda dalam pendekatan Buddhisme Theravada akan lebih menarik bila dielaborasi dengan pendekatan lain dalam penelitian ini.

Secara psikologis, stres dipahami sebagai respons terhadap tekanan atau situasi yang melebihi kapasitas individu dalam menghadapinya (Lazarus & Folkman, 1984). Ketika stres tidak dikelola dengan tepat, dampaknya dapat merambah ke berbagai dimensi: mental, emosional, dan spiritual. Dalam ajaran Buddha, fenomena stres dapat dikaitkan dengan konsep *dukkha* (penderitaan), yang menjadi inti dari Empat Kebenaran Mulia (*Cattāri Ariya Saccāni*). Dalam *Majjhima Nikāya* (MN 43), diajarkan bahwa *paññā* (kebijaksanaan) dan *samādhi* (konsentrasi) adalah kunci utama dalam menghadapi penderitaan batin dan meraih ketenangan sejati. Oleh karena itu, diperlukan

pendekatan mengatasi stres yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga mencakup pendekatan spiritual sebagaimana diajarkan dalam Buddhisme. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam membantu generasi muda mencapai keseimbangan batin dan kesejahteraan hidup mencapai keseimbangan batin dan kesejahteraan hidup di tengah tantangan globalisasi yang kian kompleks. Penelitian ini berfokus pada memecahkan rumusan pertanyaan penelitian **'Bagaimana mengatasi stres generasi muda di era globalisasi dalam paradigma Buddhisme Theravada?'**

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif, Penelitian dilaksanakan dalam bulan April 2025 di Kampus Institut Nalanda, Pulogebang Cakung-Jakarta Timur. Fokus penelitian menjawab bagaimana mengatasi stres generasi muda di era globalisasi dalam paradigma Buddhisme Theravada. Subjek penelitian dipilih secara purposif kepada narasumber yang dianggap mampu secara kapasitas dan kapabilitas menjawab rumusan penelitian, hingga mencapai kejenuhan data para peneliti telah mewawancarai tiga narasumber: Romo Ir. Slamet Rodjali, M.Pd., Bhikkhu Santacitto, Ph.D., dan Bhikkhu Thitayanno Mahathera.

Teknik Pengumpulan data dilakukan peneliti sebagai *Key Instrument* yang dibantu dengan sejumlah alat, untuk mewawancarai narasumber menggunakan media email dan telepon whatsapp. Sementara alat untuk studi dokumen menggunakan *suttacentral* sebagai sumber sutta primer dan sumber data sekunder lainnya. Teknik Analisis Data menggunakan model interaktif (Miles, Huberman, and Saldana 2014) yang meliputi:

1. Kondensasi data: memilah dan menyederhanakan data. Data yang tidak dipilih disimpan untuk analisis lanjutan bila perlu.
2. Penyajian data: Data yang sudah didapat dilakukan display dengan disusun dalam bentuk narasi.
3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi: Dengan menyusun interpretasi dan melakukan cross-check ulang ke sumber data.
4. Keabsahan Data: Keabsahan dijaga melalui triangulasi sumber (antar narasumber) dan metode (narasumber dan teks/dokumen) untuk memastikan akurasi interpretasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Stress dalam perspektif Umum & Buddhis**

Stres pada umumnya dimaknai sebagai suatu gangguan berupa kondisi tekanan psikologis atau ketegangan batin yang timbul akibat ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan yang dihadapi individu. Gangguan ini bisa dipicu oleh faktor internal maupun eksternal, yang pada umumnya muncul saat individu merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan atau menghadapi tantangan tertentu. Dalam perspektif psikologi, Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai "*Relasi khusus antara individu dan lingkungannya yang dipersepsikan membebani atau melampaui sumber daya yang dimiliki serta membahayakan kesejahteraannya*". Secara medis, stres menyebabkan tubuh melepaskan hormon adrenalin dan kortisol, yang berdampak pada peningkatan denyut jantung, tekanan darah, pernapasan, dan ketegangan otot (Alodokter, n.d.).

Secara ontologis, para narasumber memandang eksistensi stress dalam Agama Buddha sebagai bagian dari fenomena kehidupan inheren, berisi *sukkha* (kebahagiaan) dan *dukkha* (Penderitaan) yang selalu meliputi segi-segi kehidupan manusia. Agama Buddha membagi penderitaan itu dalam 3 klasifikasi yaitu *Dukkha-dukkhā* (Penderitaan fisik); *Vipariṇāma-dukkhā* (Penderitaan karena perubahan); dan *Saṅkhāra-dukkhā* (Penderitaan karena kondisi bentukan pikiran). Agama Buddha juga mengajarkan bahwa kita memiliki kemampuan untuk mengatasi stres dari penderitaan tersebut.

*“... Agama Buddha melihat bahwa penderitaan yang dikenal dengan istilah dukkha dalam Bahasa Pāli merupakan fakta kehidupan. Penderitaan bahkan termasuk dalam pembahasan inti ajaran Buddha yakni Empat Kebenaran Mulia. Dalam penjelasannya, berbagai penderitaan mental telah disebutkan seperti kesedihan (soka), ratap tangis (parideva), stress (domanassa), dan keputus-asaan (upayasa). Stress di sini merupakan salah satu dari sekian banyak pemahaman tentang dukkha. ...”* — (Wawancara dengan B. Santacitto).

*“...Penderitaan (mencakup stress) adalah sifat inheren dari kehidupan itu sendiri. Tak dapat dihindari. Yang bisa kita lakukan adalah mengurangi efek negatifnya terhadap batin kita. Ada 3 jenis Dukkha: Dukkha-dukkha (penderitaan fisik); Vipariṇāma-dukkha (penderitaan karena perubahan); Saṅkhāra-dukkhatā (penderitaan karena kondisi bentukan pikiran).”* — (Wawancara dengan B. Thitayanno).

Pendapat para narasumber juga didukung adanya sumber kepustakaan. *Saṅkhāra-dukkha* mengacu pada Dhp.203 adalah penderitaan terbesar (*saṅkhāraparamā dukhā*). Untuk dapat merealisasi kebahagiaan *Nibbana*. Pendapat lainnya dari sudut pandang Buddhis, dalam artikel Bhikkhu Thanissaro (2006) menekankan bahwa ketidakmampuan individu dalam mengenali stres dalam dirinya sendiri mencerminkan kurangnya *paññā* (kebijaksanaan), selain itu beliau menyatakan: *"Orang tidak dapat membedakan: 'Ini adalah stres.' Maka, ia dikatakan sebagai orang yang kurang memiliki kebijaksanaan."*

Secara etiologi, penyebab stress bisa berasal dari faktor lingkungan maupun diri sendiri, tergantung pada kondisi psikologis, sosial, dan ekonomi individu, antara lain (Kemenkes 2024, Biofarma Group, 2024):

- Hubungan keluarga yang tidak harmonis
- Pengalaman traumatis
- Penyakit kronis
- Tekanan ekonomi
- Lingkungan yang tidak aman (misal: konflik sosial)
- Beban kerja atau akademik yang berlebihan
- Peristiwa besar seperti perceraian atau kehilangan pekerjaan

Dalam kacamata epistemologi Buddhis, para narasumber memandang penderitaan apapun bentuknya (termasuk etiologi stress) disebabkan oleh nafsu. Mengacu SN56.11 *Dhammacakkapavattana Sutta*, nafsu (*Tanha*) ada 3: Nafsu inderawi, kemenjadian, dan ketidakmenjadian. Nafsu yang tidak terkendali menyebabkan gejala batin yang ketika terakumulasi bermuara pada ketidaktahuan (*avijja*) sebagai penyebab utama. Buddhisme menekankan sifat realistis dalam melihat dan menghadapi beragam intrik fenomena kehidupan sehingga seseorang mampu melihat hakikat fenomena tersebut secara apa adanya tanpa bias nafsu, dan memiliki kemampuan mengelola emosi lebih baik.

*“Faktor utama yang menyebabkan stres dalam perspektif Buddhis*

*adalah ketidakpuasan (tanha) dan ketidaktahuan (avijja) tentang sifat sejati kehidupan.” — (Wawancara dengan Romo Ir. Slamet Rodjali, M.Pd.)*

*“... Stres adalah salah satu bentuk penderitaan mental dalam dukkha, dan penyebabnya adalah tanha (nafsu keinginan) serta akar-akar batin seperti lobha (keserakahan), dosa (kebencian), dan moha (kebodohan batin)” — (Wawancara dengan B. Santacitto).*

## **2. Tantangan Stres di Kalangan Muda pada Era Globalisasi**

Para pemikir di era modern memandang era globalisasi membawa arus informasi yang sangat cepat dan pilihan yang melimpah dalam setiap aspek kehidupan. Menurut Paul Virilio (2005), melalui konsep *dromologi* (ilmu tentang percepatan), percepatan distribusi informasi telah menghapus batas ruang dan waktu, sehingga individu dipaksa perlu terus-menerus mengikuti perubahan agar tidak tertinggal. Hal ini menyebabkan mereka terus berlari, mudah stress, dan ketenangan menjadi barang langka saat ini. Dr. Alexander Berzin (2021) menjelaskan bahwa di era digital, fenomena *bias of choice* menyebabkan tekanan psikologis karena individu merasa harus selalu membuat pilihan yang tepat di tengah banjir informasi dan tuntutan sosial. Budaya media sosial juga memperkuat tekanan ini melalui kebutuhan akan validasi, pengakuan, dan rasa diterima dalam lingkungan maya. Tidak heran bahwa di era globalisasi sangat mudah bagi generasi muda terjangkau stress. *“Aku tak mau ketinggalan. Bisa jadi ini penting. Aku tak mau kehilangan.” “Aku ingin disukai. Aku ingin diakui.” — (Berzin, 2021).*

Para narasumber sepakat bahwa masifnya penggunaan teknologi dan arus informasi digital, meningkatnya tekanan terhadap tantangan berprestasi, berbagai macam kesenangan indera melalui teknologinya memberikan kecenderungan bagi generasi muda atau anak-anak untuk terus mencari dan mengejar kesenangan indera dan pengejaran hedonisme. Mengakibatkan ketenangan menjadi barang mahal di hidup remaja era globalisasi.

*“Era globalisasi yang menyediakan berbagai macam kesenangan indera melalui teknologinya memberikan kecenderungan bagi generasi muda atau anak-anak untuk terus mencari dan mengejar kesenangan indera. Hal ini menyebabkan pengendalian diri semakin berkurang, persaingan untuk hidup hedon bertambah, sehingga stress pun semakin bertambah.” — (Wawancara dengan B. Santacitto).*

*”Era globalisasi membuat kita menjadi lebih mudah terpapar terhadap aneka informasi dari luar, kalau tidak pandai-pandai mengelola arus deras informasi ini, juga tidak waspada terhadap pengaruh arus informasi ini atas batin kita, akan membuat kita terhanyut tanpa sadar.” — (Wawancara dengan B. Thitayanno).*

Dalam hal mengelola stress di masa kini, para narasumber memandang bahwa ajaran Buddha masih dapat dikontekstualisasikan dengan keadaan saat ini, karena secara prinsipil tidak ada perbedaan dalam cara mengelola stress baik di masa kini maupun sebelumnya. Pendapat para narasumber sejalan dengan inti ajaran Buddha (Dalam Dhammapada 183) yang secara prinsip mengajarkan manusia menghindari kejahatan, melakukan kebajikan, dan membersihkan pikiran. Para narasumber sepakat bahwa stress akan mampu dikurangi ketika keinginan semakin bisa dikendalikan. Namun dalam hal penerapan aksiologis, diperlukan penerapan ajaran Buddha secara kontekstual, agar relevan dengan era globalisasi yang serba modern. Perbedaan di masa modern hanya secara bentuk aplikatif pengurangan keinginan di masa kini yang

beragam dan berbeda-beda seiring berbedanya juga bentuk ekspektasi keinginan di berbagai zaman. Hanya saja di masa kini lebih masif arus informasi sehingga arus keinginan semakin banyak, sehingga para narasumber menyarankan agar kita harus lebih intens sedini mungkin mempraktikkan moralitas (*sīla*), hidup berkesadaran dengan melatih meditasi, pandai-pandai memilah dan menimbang semua informasi, mana yang merupakan keinginan dan yang mana kebutuhan.

*“Secara prinsipil, pengelolaannya tidak berbeda karena stress dapat dikurangi ketika keinginan dikurangi. Untuk itu, pandangan benar atau kebijaksanaan yang disertai dengan praktik sīla dan juga meditasi juga hendaknya ditanamkan pada anak-anak sekarang. Untuk itu, peran orang tua, guru di sekolah, dan juga lingkungan sekitar juga hendaknya mendukung.”* — (Wawancara dengan B. Santacitto).

*“Ajaran Buddha dapat diadaptasi secara kontekstual agar relevan dengan tantangan kehidupan modern, terutama bagi anak muda yang hidup di era globalisasi, dengan cara menghadapi kehidupan jaman sekarang.”* — (Wawancara dengan Romo Ir. Slamet Rodjali, M.Pd.)

### 3. Praktik Jalan Mulia Berunsur 8: Menghadapi Stress Lewat Hidup Bijaksana dan Berkesadaran.

Mengacu pada MN 43 Mahāvedalla Sutta, dikatakan bahwa ia yang tidak memahami eksistensi penderitaan (*dukkha*), sebab dari penderitaan (*dukkhasamudaya*), lenyapnya penderitaan (*dukkhanirodha*) dan jalan menuju lenyapnya penderitaan (*dukkhanirodha-gaminipatipada*) adalah orang yang tidak bijaksana. Demikian secara *vice versa* (sebaliknya) ia yang mampu memahami semua hal itu dikatakan sebagai orang bijaksana. Sebagaimana pembahasan di atas, stres dalam kacamata ontologi Buddhis adalah bagian dari *dukkha*. Maka menurut Buddhisme, orang yang dapat mengenali stressnya, asal mula stressnya, mengetahui bahwa stress tersebut temporer dan tahu bagaimana cara melenyapkan stress tersebut, ia dapat disebut memiliki kebijaksanaan (*paññā*). Bhikkhu Thanissaro (2006) menekankan pentingnya kemampuan "membedakan" dalam menghadapi realitas: "Orang tidak dapat membedakan: 'Ini adalah stres.' Maka orang dikatakan sebagai orang yang kurang memiliki kebijaksanaan."

Para narasumber memiliki pandangan yang melengkapi paradigma MN 43 Mahāvedalla Sutta. Para narasumber berpendapat kebijaksanaan (*Paññā*) dimaknai sebagai kemampuan untuk melihat segala sesuatu fenomena kehidupan sebagaimana adanya, yang dengannya seseorang memiliki pemahaman tentang mana yang benar dan mana yang salah, mana yang bermanfaat dan mana yang merugikan, mana yang patut dikembangkan dan mana yang harus ditinggalkan. Kebijaksanaan membantu seseorang dalam menghadapi stress tekanan hidup terutama dalam hal over-ekspektasi, memiliki cara pandang yang benar terhadap hidup ini. Pada tataran aksiologis, ada 3 cara untuk mengembangkan kebijaksanaan yakni melalui banyak belajar (*sutamayā-paññā*), mendialektikkan fenomena kehidupan yang akhirnya disintesiskan melalui perenungan mendalam (*cintāmayā-paññā*) dan mengembangkan kejernihan batin (*bhāvanamayā-paññā*) dalam menghadapi berbagai kondisi di dunia ini, ketiganya akan memunculkan Kebijaksanaan (*paññā*) yang pada akhirnya membuat seseorang memahami sifat sejati kehidupan dan pelek peliknya (Wawancara dengan Romo Ir. Slamet Rodjali, M.Pd.)

*“Paññā atau kebijaksanaan adalah pemahaman tentang mana yang*

*benar dan mana yang salah, mana yang bermanfaat dan mana yang merugikan, mana yang patut dikembangkan dan mana yang harus ditinggalkan. Dengan pemahaman ini, seseorang akan dapat memetakan batinnya untuk melangkah di dalam jalan yang benar, dan menghindari jalan yang salah. Dengan demikian, ia dapat mencegah tekanan hidup atau stress agar tidak muncul, atau ketika sudah muncul, ia dapat mencari solusinya karena pemahamannya sudah benar.” — (Wawancara dengan B. Santacitto).*

*“Kebijaksanaan bisa membantu seseorang dalam menghadapi tekanan hidup terutama dalam hal memiliki cara pandang yang benar terhadap hidup ini (sutamayā-paññā dan cintāmayā-paññā) dan setiap saat mempertahankan kejernihan batin (bhāvanamayā-paññā) dalam menghadapi berbagai kondisi di dunia ini.” — (Wawancara dengan B. Thitayanno).*

Dalam klasifikasi Jalan Mulia Berunsur 8 (Ariyaatthangika-magga) sebagai jalan menuju lenyapnya *dukkha* (Dukkhanirodha-gaminipatipada) membagi 8 poin jalan dalam 3 kerangka latihan. Aspek Moralitas (*Sīla*) tertuang dalam perkataan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, dan daya upaya benar. Aspek *Samādhi* tertuang dalam perhatian benar, dan *samādhi* benar. Aspek kebijaksanaan (*paññā*) bermuara pada pandangan benar dan pikiran benar (PureDhamma.net, 2022). Sebagai seperangkat latihan, jalan mulia berunsur delapan hendaknya dipraktikkan secara hegemoni, tidak parsial, dan diaplikasikan dalam kehidupan nyata sehari-hari. Romo Ir Slamet Rodjali, M.Pd. berpendapat sebagai praktik atau metode dalam Buddhisme yang dapat membantu anak muda mengelola stres mereka adalah praktik jalan mulia berunsur delapan yang dipraktikkan secara membumi, bukan sekedar tekstual, yang harus benar sesuai Tipitaka.

Para narasumber berpendapat bahwa Pandangan yang Benar (*sammāditṭhi*) artinya adalah memiliki paradigma yang benar terhadap hakikat hidup, bahwasannya realita kehidupan tidak selalu berjalan sesuai keinginan. Dalam hal memiliki pandangan benar dapat membuat seseorang tidak mudah dilanda stress karena ekspektasi berlebih, terlebih lagi bila stress datang secara mendadak akibat fenomena distorsi. Berkaitan dengan fenomena distorsi (*vipallasa*) Romo Ir Slamet Rodjali, M.Pd. berpendapat bahwa Apabila terjadi distorsi (*vipallasa*) maka seseorang cenderung reaktif dan mengkondisikan mental suboptimum yang memperparah stress. Dalam ilmu psikologi distorsi berkaitan dengan daya bangkit (*resiliensi*) pikiran, yang dapat dimaknai sebagai daya untuk kembali bangkit dari kesulitan, *resiliensi* juga dimaknai sebagai kualitas psikologi yang sangat penting dan eksistensinya bergantung pada emosi positif (Goei, 2021: 44-45). Artinya semakin seseorang bijaksana berpandangan benar, ia akan lebih tahan terhadap distorsi, karena ia memiliki emosi yang lebih positif karena memandang fenomena kehidupan sebagaimana adanya. Lebih lanjut MN43. Mahāvedalla Sutta menyebutkan bahwa pandangan benar muncul dengan disertai lima hal yakni moralitas (*sīla*), belajar (*suta*), diskusi (*sakaccha*), praktik meditasi ketenangan (*samatha*) dan praktik pandangan terang (*vipassana*).

Buddhisme juga mengajarkan hidup berkesadaran (*hidup mindfulness*, hidup dengan *sati*) yang membuat orang yang mempraktikannya bisa lebih memahami semua hakikat fenomena yang terjadi dalam hidup ini. *Sati* dimaknai sebagai memiliki perhatian dan kewaspadaan tertinggi, bahkan mampu mengingat apa yang dilakukan dan dikatakan pada waktu yang telah lama berlalu (SN48.9 Paṭhamavibhaṅga Sutta, Karniawan, 2025). Bhante Santacitto menekankan bahwa *sati* berperan sebagai pendeteksi batin. Ketika batin disadari sepenuhnya, *paññā* dapat bekerja menyelesaikan

stres. Pandangan ini juga didukung oleh Bhante Thitayanno yang menyatakan bahwa *sati* membuat individu waspada terhadap sumber-sumber stres. Para narasumber sepakat bahwa praktik hidup berkesadaran (*sati*) sebagai cara manusia untuk mendeteksi apapun kondisi batin yang muncul sehingga seseorang mampu segera mendeteksinya, dalam hal kondisi berupa kotoran batin (*kilesa*) seperti pikiran buruk muncul dalam pikiran seseorang, ia yang memiliki *sati* akan cepat mendeteksinya sehingga tidak akan berkembang. Bhante Santacitto (Dalam wawancara) menambahkan bahwa secara umum, perhatian (*sati*) yang benar akan diikuti oleh kebijaksanaan (*paññā*), sehingga *sati* dan *paññā* ini secara bersama-sama akan dapat mengatasi stress yang muncul, ia menyarankan pada generasi muda untuk hidup berperhatian (*sati*), miliki pandangan benar dan kebijaksanaan, serta upayakan hal-hal yang baik untuk berkembang. Dengan demikian, ketenangan akan muncul dimanapun seseorang berada. Hal ini dapat membantu generasi muda dalam mengurangi stres dengan hidup ‘di saat ini’, melepaskan pikiran dan perasaan negatif.

*“Sati/eling membuat seseorang senantiasa waspada terhadap munculnya sumber-sumber yang bisa membuat stress dalam hidup ini” — (Wawancara dengan B. Thitayanno).*

*“Praktik kesadaran (sati/mindfulness) dalam Buddhisme dapat membantu generasi muda dalam mengurangi stres dengan cara mengembangkan kemampuan untuk hidup di saat ini dan melepaskan pikiran dan perasaan negatif.” — (Wawancara dengan Romo Ir. Slamet Rodjali, M.Pd.).*

Para narasumber menyatakan gaya hidup berkesadaran (*Sati*) dan berpandangan benar membuat seseorang mampu melihat realita segala fenomena kehidupan sebagaimana adanya, bukan larut dalam bias fatamorgana akan satu fenomena. Metode Buddhis yang umum dalam mengembangkan *sati* adalah dengan mempraktikkan *Samādhi* (Meditasi). Para narasumber menyatakan bahwa meditasi merupakan cara preventif dalam menghadapi stress, untuk melihat hakikat sejati semua fenomena batin, yang menjadi akar dari stress, sehingga ketika mengalami stress ringan akan lebih cepat pulih. Hanya saja ketika sudah mengalami stress berat, meditasi tidak dapat dijadikan terapi kuratif. Sebagai upaya preventif para narasumber sepakat bahwa sedini mungkin mengembangkan praktik jalan mulia berunsur delapan secara kontekstual, dan gunakan teknologi dengan bijaksana. Bhante Thitayanno mengatakan “*Sejak muda sudah mulai mempraktikkan pengembangan sila samādhi dan paññā*”. sebagai saran singkat kepada generasi muda dalam menghadapi stress.

*“Meditasi adalah cara untuk melihat ke dalam batin dan melihat akar permasalahan dari dalam. Tentu ini sangat membantu bagi seseorang untuk mengatasi stress yang memang muncul dari dalam batin.” — (Wawancara dengan B. Santacitto).*

*“... meditasi bisa membuat seseorang yang mengalami stress ringan pulih lebih cepat. Tetapi meditasi tak bisa membantu mereka yang sudah mengalami stress berat terbebas dari kesulitan mereka. Harus menggunakan cara2 yang lain” — (Wawancara dengan B. Thitayanno).*

Para narasumber di sini menekankan pentingnya praktik mengendalikan keinginan, lebih bijak memilah mana keinginan dan mana kebutuhan, Jangan hidup di bawah bayang-bayang ekspektasi hiper-realitas, hiduplah dengan menyadari realistik di saat ini. Selain itu mengatasi stress tidak hanya soal menata diri sendiri, melainkan juga keterlibatan sesama *kalyanamitta* (sahabat baik) di dalam Dhamma. Para narasumber



menekankan masyarakat Buddhis harus bahu membahu untuk menciptakan lingkungan yang sehat, karena sejatinya manusia adalah makhluk sosial (*Homo Homini Socius*) yang tidak dapat hidup tanpa interaksi dengan manusia lain. Praktik saling dukung antar sesama *kalyanamitta* akan membuat insan Buddhis lebih tahan dalam menghadapi beragam tantangan hidup. Bhante Thitayanno menyarankan agar generasi muda Buddhis bersama-sama saling mengajak dalam mengikuti kegiatan sosial budaya yang sehat (terutama yang sesuai dengan karakter anak muda) di lingkungan vihara, hal ini akan sangat membantu muda-mudi dalam menghadapi berbagai tantangan hidup termasuk stress. Selain itu Bhante Santacitto menyatakan masyarakat Buddhis tidak perlu malu untuk saling bahu membahu dalam mempopulerkan praktik *sīla -samādhi-paññā* dalam kehidupan bermasyarakat:

*“Hendaknya masyarakat Buddhis saling bahu membahu untuk menyebarkan pentingnya praktik kemoralan, pengembangan pandangan benar, dan juga meditasi untuk kalangan anak muda agar tidak terjebak ke dalam hal-hal buruk yang menyebabkan stress. ... Saat ini banyak orang bahkan bukan dari kalangan umat Buddha yang ikut bermeditasi dalam retreat-retreat meditasi Buddhis. Banyak di antara mereka punya pengalaman bahwa dengan meditasi tingkat stress mereka berkurang dan bahkan lenyap dalam batasan tertentu.” — (Wawancara dengan B. Santacitto).*

## KESIMPULAN

Stres di kalangan generasi muda merupakan tantangan nyata yang semakin kompleks di era globalisasi. Percepatan arus informasi, tekanan akademik, sosial, dan ekspektasi lingkungan telah membentuk kondisi psikologis yang rentan terhadap tekanan mental. Berdasarkan pendekatan Buddhis, stres tidak semata dianggap sebagai gangguan, tetapi sebagai bagian dari *dukkha* — penderitaan yang melekat pada kehidupan manusia, hal ini dikemukakan dalam ajaran Empat Kesunyataan Mulia (*Cattāri Ariya Saccāni*). Berdasarkan wawancara dengan para narasumber dan studi teks dan dokumen, ditemukan bahwa kunci untuk mengatasi stres terletak pada praktik Jalan Mulia Berunsur Delapan dalam kerangka moralitas (*sīla*), *Samādhi* (Dengan hidup berkesadaran, *sati/mindfulness*), dan kebijaksanaan (*paññā*), yang terwujud dalam pemahaman mendalam terhadap realitas kehidupan. Praktik Jalan Mulia Berunsur Delapan merupakan pendekatan sistematis yang dapat membimbing generasi muda dalam mengenali akar penderitaan, mengurangi respons otomatis terhadap tekanan, serta membangun sikap batin yang stabil dan damai. Melalui hal ini, generasi muda dapat membebaskan diri dari tekanan stress yang bersumber dari luar dan dalam dirinya. Berdasarkan pada penelitian ini, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi generasi muda, penting untuk mengenali dan menerima stres sebagai bagian dari kehidupan, serta mencari solusi yang bersumber dari latihan batin, seperti kesadaran penuh dan kebijaksanaan dalam menghadapi realitas sehari-hari.
2. Bagi pendidik dan orang tua, perlu membangun ruang komunikasi dan dukungan emosional yang sehat agar anak muda tidak merasa dituntut secara berlebihan, melainkan diarahkan untuk mengenali potensi dan kapasitas dirinya sendiri.
3. Bagi praktisi Dhamma, pendekatan Buddhis dalam mengelola stres harus dikontekstualisasikan dengan tantangan modern, agar ajaran tersebut tetap hidup

dan aplikatif dalam kehidupan masyarakat digital

Penelitian ini memiliki keterbatasan hanya terbatas pada orientasi secara teks, dokumen dan wawancara narasumber dengan paradigma Buddhisme Theravada, serta implikasi narasumber. Penelitian ini memberikan kesempatan kepada peneliti lain untuk meneliti lebih lanjut

## **REFERENSI**

- Alodokter. (n.d.). Stres – Gejala, penyebab, dan pengobatan. <https://www.alodokter.com/stres>
- Anggara, I. (Penerj.) (2016). Saṃyutta Nikāya: Terjemahan Indonesia. Dhammacitta Press.
- Berzin, A. (2022). Mengelola stres di era digital: Telaah psikologi Buddhis. Study Buddhism. <https://studybuddhism.com>
- Biofarma Group. (2024). Kenali gejala dan penyebab stres sejak dini. <https://www.biofarma.co.id>
- Bodhi, Bhikkhu (Penerj.) (2005), Majjhima Nikāya. Wisdom Publications.
- DetikHealth. (2023). 61 persen anak muda di Indonesia depresi. <https://health.detik.com>
- Goei, Garvin. (2021). Psikologi Positif Memupuk Kebahagiaan dan Pengembangan Diri. PT Kompas Media Nusantara.
- GoodStats. (2023). Survei Jakpat: 59% Generasi Z mengalami gangguan kesehatan mental. <https://goodstats.id>
- I-NAMHS. (2024). Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey. Kementerian Kesehatan RI & Badan Pusat Statistik.
- Karniawan, Majaputera. (2025). Cultivating Inner Peace for World Peace: A Constructivism Analysis toward Internalized Inner Peace and Rationality in the Postmodern Era Through Reciting Paritta. United Nation Day Of Vesak 2025 Cultivating Inner Peace For World Peace Vol 1: 997-1010. Vietnam. Hong Duc Publishing House.
- Kemendes RI. (2024). Apa Itu Stres: Gejala, Penyebab, Pencegahan, dan Pengobatan. Portal Ayo Sehat Kemendes. <http://www.ayosehat.kemkes.go.id/apa-itu-stres>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Lie, Nie. et all. (2023). HARMONI DI ERA TEKNOLOGI DIGITAL DENGAN PENERAPAN MEDITASI BUDDHIS DI PENDIDIKAN AKADEMIK. JURNAL PENDIDIKAN BUDDHA DAN ISU SOSIAL KONTEMPORER (JPBISK), 5(2), 68-79. <https://doi.org/10.56325/jpbisk.v5i2.112>
- Medhacitto, Tri Saputra. Sanu Mahatthanadull. Busro. (2024). The Appamāda as a Foundation for Ethical and Spiritual Development in Modern Mindfulness Practices. Subhāsītā: Jurnal Ilmiah Kependidikan dan Keagamaan Buddha Vol. 2, No. 1, 2024: 11-28. <https://doi.org/10.53417/subhasita.125>
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, and Johnny Saldana. (2014). Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook. Vol. 11. 3rd ed. edited by H. E. A. Salmon. Los Angeles: SAGE Publications, Inc.

- PureDhamma.net. (2022). Sīla, Samādhi, Paññā to Paññā, Sīla, Samādhi. [https://puredhamma.net/living-dhamma/transition-to-noble-eightfold-path/sīla - samādhi-paññā-to-paññā-sīla -samādhi/](https://puredhamma.net/living-dhamma/transition-to-noble-eightfold-path/sīla-samādhi-paññā-to-paññā-sīla-samādhi/)
- PMd. Ir. Selamat Rodjali MPd., CHt®, CSM®. (Apr, 2025). Wawancara pribadi oleh Tonny Wijono.
- Rhys Davids, T. W., & Stede, W. (2001). *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary* (Reprint). Pali Text Society. (Asli diterbitkan 1921-1925).
- Santacitto Thera, YM. Bhante. (Apr, 2025). Wawancara pribadi oleh Tonny Wijono.
- Suttacentral.net. 2018. Majjhima Nikaya. <https://suttacentral.net/pitaka/sutta/middle>.
- \_\_\_\_\_. Samyutta Nikaya. <https://suttacentral.net/pitaka/sutta/linked>.
- \_\_\_\_\_. Anguttara Nikaya. <https://suttacentral.net/pitaka/sutta/numbered>.
- \_\_\_\_\_. Dhammapada. <https://suttacentral.net/dhp?view=normal>.
- Thanissaro Bhikkhu. (2006). Recognizing stress and responding with wisdom. Dhammatalks.org. <https://www.dhammatalks.org>
- Thitayanno Mahathera, YM. (Apr, 2025). Wawancara pribadi oleh Tonny Wijono.
- Virilio, P. (2005). *Speed and politics: An essay on dromology*. Semiotext(e).
- World Economic Forum. (2021). *Global risks report 2021*. <https://www.weforum.org/reports/global-risks-report-2021>