

Self-Healing Bagi Mahasiswa Dalam Pandangan Agama Buddha

Tri Anggraini¹, Annas Setiawan², Dicky Renaldi³, Rapiadi⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, STIAB Jinarakkhita

Email: tri.anggraini@sekha.kemenag.go.id¹, annas.setiawan@sekha.kemenag.go.id²
dicky.renaldi@sekha.kemenag.go.id³, Rapiadi@stiab-jinarakkhita.ac.id⁴

Abstrak

Banyak hal yang dapat dilakukan mahasiswa dan orang tua untuk mengurangi kelelahan, kebosanan, dan imobilitas yang menimbulkan kecemasan psikologis. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah menyembuhkan diri sendiri. Penyembuhan diri atau self-healing adalah sesuatu yang bisa dilakukan siapa saja. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif. Melalui praktek meditasi yang tekun, ulet, sabar dan menggunakan cara-cara yang benar, maka akan didapatkan manfaat-manfaat bagi yang baik manfaat berhubungan dengan batin maupun kesehatan fisik. Self healing secara harfiah berarti penyembuhan diri sendiri. Menurut Crane & Ward, Self-healing dianggap sebagai proses terapeutik atau penyembuhan yang dilakukan diri sendiri melalui proses keyakinan seseorang, didukung oleh lingkungan dan mendukung faktor eksternal.

Kata Kunci: *Self-Healing, Meditasi, Pandangan Agama Buddha*

Abstract

There are many things students and parents can do to reduce the fatigue, boredom, and immobility that cause psychological anxiety. One of the things you can do is heal yourself. Self-healing or self-healing is something that anyone can do. In this study the authors used qualitative research methods. Through the practice of meditation that is diligent, tenacious, patient and uses the right methods, benefits will be obtained for both mental and physical health benefits. Self healing literally means self healing. According to Crane & Ward, Self-healing is considered as a therapeutic process or self-healing through a process of one's beliefs, supported by the environment and supporting external factors.

Keywords: *Self-Healing, Meditation, Buddhist Views*

PENDAHULUAN

Lingkungan pendidikan memegang peranan penting dalam membentuk perkembangan psikologis peserta didik. Di sisi lain, lingkungan pendidikan juga dapat menjadi sumber masalah bagi siswa. Tugas kuliah adalah hal yang dapat menjadi beban pikiran bagi sebagian siswa. Efek negatif dari pekerjaan rumah (PR) mata pelajaran dan tugas kuliah yang berlebihan dapat menyebabkan segudang masalah kesehatan. Ini karena kelelahan, kegelisahan, dan kurang tidur. Tugas yang menumpuk dan tidak bermakna bagi mahasiswa membuat mahasiswa merasa tertekan dan stres.

Individu menginginkan terlepas dari penderitaan, terkikis dari lobha, dosa dan moha (M.ii.59). Perasaan terbagi menjadi 5 macam yaitu (1) perasaan menyenangkan jasmani contohnya memakai baju sesuai ukuran, disentuh, (2) perasaan tidak menyenangkan dari jasmani contoh dicubit, dipukul, (3) perasaan bahagia dari batin contoh setelah disentuh maka seseorang menikmati sentuhan dengan rasa gembira, (4) perasaan tidak bahagia dari batin contohnya setelah dipukul maka seseorang tidak menikmati dan menimbulkan penolakan, (5) perasaan netral atau perasaan acuh tak acuh contoh seseorang tidak menyadari ketika disaat duduk, berdiri, berjalan datang dan pergi tidak disadari (D.i.15;S.iv.232;M.i.90).

Banyak hal yang dapat dilakukan mahasiswa dan orang tua untuk mengurangi kelelahan, kebosanan, dan imobilitas yang menimbulkan kecemasan psikologis. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah menyembuhkan diri sendiri. Penyembuhan diri atau self-healing adalah sesuatu yang bisa dilakukan siapa saja. Penyembuhan diri adalah proses penyembuhan diri kita sendiri dari luka batin kita dengan bantuan kekuatan batin kita. Penyembuhan diri ini bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian hidup. Seperti yang ditulis Rahmasari 2020, dalam (Perianto, 2021, p. 2) bahwa self-healing bukanlah obat, melainkan cara menyembuhkan penyakit dengan cara menyembuhkan dan melepaskan emosi dan perasaan terpendam dalam diri.

Menurut Redho, et.al., 2019, self-healing atau dikenal juga dengan serangkaian latihan hands-on yang dilakukan secara mandiri selama kurang lebih 15-20 menit, sebaiknya dilakukan dua kali sehari. (Perianto, 2021, p. 2) Ini bukan tidak mungkin. Setiap orang dapat menggunakan kekuatan mereka untuk membantu menyembuhkan diri mereka sendiri, termasuk kemampuan untuk membantu diri mereka sendiri dan berpikir positif tentang diri mereka sendiri.

Buddha Gautama menjelaskan dalam Mahasatipatthana-sutta obyek dan cara berlatih satipatthana (M.i.90). Melaksanakan pandangan terang dapat melihat berbagai fenomena sebagai apa adanya (hakikat sebenarnya) (Goey, 2004:14). Mengetahui perhatian murni, pikiran tidak terikat, mengerti dan tidak melekat dengan tujuan untuk melihat dengan terang dan jernih proses kehidupan yang selalu berubah tanpa henti (anicca) dan selalu dicengkram oleh derita (dukkha) hingga akhirnya dapat menembus tanpa aku atau diri (anatta), yaitu nibbana (Goey, 2004:46). Melihat dari pentingnya konsentrasi pikiran Buddha menyatakan bahwa " Bukan seorang ibu, bukan seorang ayah, bukan pula sanak keluarga lain yang dapat melakukan kebaikan yang lebih besar bagi diri sendiri, melainkan pikiran yang diarahkan dengan baik" (Dhp.43).

METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor (Moleong: 2010) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah studi pustaka (*Library Research*). Menurut (Nazir: 2013) teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaah terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan. Buku tersebut dianggap sebagai sumber data yang akan diolah dan dianalisis seperti banyak dilakukan oleh ahli sejarah, sastra dan bahasa. Penelitian dilakukan dengan cara menelaah dan membandingkan sumber kepastakaan untuk memperoleh data yang bersifat teoritis.

Adapun beberapa sumber yang digunakan antara lain; buku-buku teks, jurnal ilmiah, refrensi statistik, hasil-hasil penelitian dalam bentuk skripsi, tesis, desertasi dan internet, serta sumber-sumber lainnya yang relevan. Adapun metode pengumpulan data penelitian ini diambil dari sumber data, baik sumber primer maupun sekunder. Sumber primer dari penelitian ini adalah Kitab Suci Tripitaka dan literatur-literatur Buddhis, sedangkan sumber sekundernya adalah buku-buku, dokumen, skripsi, jurnal dan lain sebagainya. Setelah keseluruhan data terkumpul maka langkah selanjutnya penulis menganalisa data tersebut sehingga ditarik suatu kesimpulan. Untuk memperoleh hasil yang benar dan tepat dalam menganalisa data, penulis menggunakan teknik analisis isi. Analisis isi (*Content Analysis*) adalah penelitian yang bersifat pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi tertulis atau tercetak di media massa. Analisis isi dapat digunakan untuk menganalisa semua bentuk komunikasi, baik surat kabar, berita radio, iklan televisi maupun semua bahan dokumentasi yang lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self healing adalah sebuah proses untuk membantu menyembuhkan diri sendiri dari problem psikologis seperti luka batin dalam diri. Metode ini dilakukan ketika individu menyimpan luka batin yang dalam akhirnya mengganggu emosinya. Seperti halnya yang dituliskan oleh Ida (2020) bahwa self healing merupakan proses pemulihan yang umumnya terjadi akibat gangguan psikologis, trauma, dan

semacamnya, karena adanya luka batin di masa lalu yang disebabkan oleh diri sendiri atau orang lain (Perianto, 2021, p. 3).

Ada beberapa buku yang menekankan nilai kesehatan, seperti: yang ditemukan 18 Prinsip Buddha Amitabha. Salah satu prinsip ini menyatakan: Kesehatan adalah harta yang paling berharga. Di sisi lain, Dhammapada XV:205 menyatakan, "Kesehatan adalah keuntungan terbesar, kepuasan adalah kekayaan yang paling berharga, keyakinan adalah hubungan yang baik, dan Nirvana adalah kebahagiaan tertinggi".

Sang Buddha pertama-tama mempertimbangkan pikiran manusia dan keberadaannya. Belakangan ini Psikologi modern yang muncul telah mengembangkan metode penyembuhan diri dan penyembuhan yang hanya merupakan perpanjangan dari meditasi Buddhis kuno. Demikian pula E.S.P. atau Extra Sensory Perception, telekinesis dan fenomena lainnya. Kemampuan ini dijelaskan oleh Sang Buddha sebagai kemampuan psikis yang dapat dicapai dengan berlatih konsentrasi dan pengendalian pikiran. "Pikiran adalah kekuatan paling kuat di alam semesta, dan penguasa pikiran membuka gerbang menuju kekuatan tak terbatas." Sang Buddha sendiri memiliki kekuatan spiritual ini, tetapi itu bukan yang utama. "Dia telah menguasai pikirannya sama sekali. Tetapi saya tahu bahwa paranormal tidak membawa kebahagiaan sejati". Pikiran itu mudah goyah dan tidak tetap, sulit dijaga dan sulit dikuasai; namun orang bijaksana akan meluruskannya, bagaikan seorang pembuat panah meluruskan anak panah (Dhp. 33).

Teknik sederhana namun akan berbuah ketenangan (relaksasi) dan mengembangkan disiplin mental serta tentunya memudahkan pemusatan pikiran. Dalam menggambarkan manfaatnya, Sang Buddha berkata: Pemusatan pikiran yang tekun pada masuk dan keluarnya nafas, bila dipupuk dan dikembangkan, adalah suatu kedamaian dan suatu yang istimewa, suatu yang sempurna dan pula suatu cara hidup yang menyenangkan. Tidak hanya itu, juga akan menghalau pikiran-pikiran jahat tak terlatih yang telah timbul dan membuatnya hilang seketika. Bagaikan, debu dan kotoran beterbangan, lalu hujan deras yang turun tiba-tiba menenangkan dan menurunkannya ke bumi seketika (Tjahjadi, 1990: 163).

Dhammapada menyatakan: "Pikiran mendahului semua kondisi mental, pikiran adalah pemimpin, dan segala sesuatu terbuat dari pikiran. Ketika berbicara dan bertindak dengan tubuh kita dengan pikiran murni, kebahagiaan adalah bayangan yang tidak pernah meninggalkan tubuh. Lakukan tindakan seperti dapat melihat betapa hebatnya peran yang dimainkan oleh Roh di dunia ini. Pikiran kita menentukan hasil dari tindakan kita." Seperti yang dikatakan Samyutta Nikaya, "Menurut benih yang ditaburkan dan hasilnya, mereka yang berbuat baik akan mendapatkan kebajikan, dan mereka yang melakukan kejahatan akan mendapatkan kejahatan."

Meditasi dalam agama Buddha, kata meditasi dipergunakan sebagai sinonim dari semadi (Samadhi) dan pengembangan batin (bhavana). "Memusatkan pikiran pada suatu objek yang tinggal, inilah yang disebut semadi (M.i.302). Semadi atau meditasi atau pemusatan pikiran dinamakan juga konsentrasi. Sebagai metode atau cara mengembangkan batin. Pengembangan mental atau vipassana terdapat berbagai sistem dan teknik yang berbeda untuk melatih pikiran. Teknik yang terbaik adalah anapanasati-bhavana yaitu mengembangkan perhatian pada nafas masuk dan keluar (Buddhadasa, 2005 : 6).

Datangnya permasalahan dalam kehidupan seseorang, menuntut seseorang untuk dapat mencapai kebebasan atas masalah yang dihadapi sebagai upayanya dalam menenangkan diri. Ketika memiliki suatu permasalahan, seharusnya seseorang mampu berpikir positif dalam menghadapi suatu kenyataan atau peristiwa yang dialami dengan begitu mereka akan merasakan ketenangan terhadap apapun kenyataan yang sedang dialami. Namun, pada umumnya tidak semua individu mampu berpikir positif. Jika seseorang diterpa masalah atau dalam kondisi tidak baik yang muncul adalah pikiran negatif.

Pikiran positif sama halnya dengan memiliki pikiran benar atau kehendak benar. Pikiran benar merupakan jalan tengah yang ditemukan oleh Sang Buddha, yang merupakan salah satu dari jalan mulia berunsur delapan (*ariya atthangia magga*).

Dengan berpikir positif dapat menciptakan suasana yang tenang dan damai dalam diri kita, sehingga kita merasa nyaman. Sebagai contoh, ketika kita dihadapkan oleh suatu masalah, kita dapat berfikir secara positif bahwa kita pasti mampu menyelesaikan masalah tersebut, sehingga kita tidak terbebani dan merasa tenang. Sebaliknya, saat seseorang berpikir negatif, ia akan merasa tertekan ketika menghadapi masalah yang sulit.

SIMPULAN

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa melalui praktek meditasi yang tekun, ulet, sabar dan menggunakan cara-cara yang benar , maka akan didapatkan manfaat-manfaat bagi yang baik manfaat berhubungan dengan batin maupun kesehatan fisik. Self healing secara harfiah berarti penyembuhan diri sendiri. Menurut Crane & Ward , Self-healing dianggap sebagai proses terapeutik atau penyembuhan yang dilakukan diri sendiri melalui proses keyakinan seseorang, didukung oleh lingkungan dan mendukung faktor eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anguttara Nikāya (The Book of Gradual Saying)* Vol.II. Translated by Woodward, F.L.&Hare, E.M..1971-1978. London: Pali Text Society.
- Bachtiar, M. A., & Faletihan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1),41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>
- Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141–148. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>
- Buddhaghosa. Tanpa Tahun, *The Path of Purification (visuddhimagga)*. Terjemahan oleh Bhikkhu Nanamoli. 1975. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Dhammapada Atthakata, Kisah-kisah Dhammapada*, dipublikasikan Samvara. 2005. Medan: Bodhi Buddhis Centre Indonesia.
- Nikāya (Dialogue of The Buddha)* Vol.I. Translated by Davids, Rhys. 1977. London: The Pali Text Society.
- Digha Nikāya (Dialogue of The Buddha)* Vol.II. Translated by Davids, Rhys. 1977. London: The Pali Text Society.
- King, L.A. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*, Penerjemah Brian Marwensdy, Jakarta: Salemba Humanika.
- Maisaroh, E.N. & Falah, F. (2011). Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN), *Jurnal Proyeksi*, 6(2), 78-88.
- Majjhima Nikāy (The Middle Length Sayings)* Vol.I. Translated by Horner, I.B..1989. London: The Pali Text Society.
- Mukti, Krishnanda Wijaya, 2003: *Wacana Buddha Dharma*. Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan dan Ekayana Buddhist centre.
- Perianto, E. (2021). Sel Healing Bagi Peserta Didik dan Orang Tua pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 2013–2015.
- Puspita, P. (2019). Relevansi Agama Buddha Dengan Prinsip-Prinsip Sains Modern. *Dhammavicaya*, 3(1), 7–21
- Rahmasari, D. (2020). *Self Healing Is Knowing*. https://statik.unesa.ac.id/profile/unesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/fil_e/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf
- Samyutta Nikāya (The Book of The Kindred Sayings)* Vol. V. Translated by Woodward. Davids (ed). 1990. London: Pali Text Society.
- Sui, C.K. (2009). *Ilmu dan Seni Penyembuhan dengan Tenaga Prana*, Jakarta: PT.Elex Media Komputindo.
- The Book of the Gradual Sayings (Anguttara-Nikāya)* Volume II. Terjemahan Woodward, F. L. 1982. London & Boston: Pali Text Society.
- The Middle Length Sayings (Majjhima Nikaya)* Volume I, Terjemahan Horner, I.B. 1987. London: *The Pali Text Society*
- Tjahjadi Arya, DSA. Dr, 1990: *Dasar Pandangan Agama Buddha*. Surabaya: Yayasan Dhammadipa Arama Cabang Surabaya