

KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF AGAMA BUDDHA

Yonalia Yulistiani

yonalia2022@sekha.kemenag.go.id

Partono Nyanasuryanandi

psadi@smaratungga.ac.id

Suherman

herusuherman@smaratungga.ac.id

STIAB SMARATUNGA

Abstract

Unpleasant experiences can trigger excessive worries, impacting mental health closely linked to physical well-being. The World Health Organization (WHO) recognizes mental health as involving happiness, self-confidence, and positive relationships, with solutions such as counseling and medical assistance. The Buddhist perspective underscores self-understanding as key to avoiding negative actions, notably through mindfulness practices. Factors like confusion and lack of courage can compromise mental health according to Buddhist teachings. Employing qualitative methods and literature studies, this research indicates that mindfulness aids individuals in becoming more composed and fostering positive social connections. Despite various approaches to maintaining mental health, attention remains insufficient, necessitating enhanced mental health services and regional government efforts to raise public awareness and encourage the adoption of solutions such as mindfulness.

Keywords: Mental Health, Mindfulness, Buddhist Perspective.

Abstrak

Pengalaman tidak menyenangkan dapat memicu kekhawatiran berlebihan, berdampak pada kesehatan mental yang erat terhubung dengan kesehatan fisik. WHO mengakui bahwa kesehatan mental melibatkan kebahagiaan, kepercayaan diri, dan hubungan yang baik, dengan solusi seperti konseling dan bantuan medis. Perspektif Agama Buddha menekankan pemahaman diri sebagai kunci untuk menghindari tindakan buruk, terutama melalui praktik mindfulness. Faktor-faktor seperti kebingungan dan ketidakberanian dapat merusak kesehatan mental menurut ajaran Buddha. Penelitian ini, menggunakan metode kualitatif dan studi kepustakaan, menunjukkan bahwa mindfulness membantu individu menjadi lebih tenang dan membangun hubungan sosial yang positif. Meskipun ada berbagai cara untuk menjaga kesehatan mental, perhatian terhadapnya masih kurang, memerlukan peningkatan layanan kesehatan mental dan sosialisasi pemerintah daerah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan mendorong penerapan solusi seperti mindfulness.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Mindfulness, Perspektif Agama Buddha.

PENDAHULUAN

Setiap orang pernah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan, yang dapat memicu kekhawatiran berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan masalah psikologis yang mengganggu kesehatan mental. Pemahaman tentang kesehatan mental sangat erat kaitannya dengan pemahaman tentang kesehatan fisik. Bahkan, banyak penelitian telah membuktikan hubungan antara kesehatan mental dan kesehatan yang berkaitan dengan jasmani. Oleh karenanya, setiap individu perlu untuk menjaga kestabilan dan kesehatan yang berkaitan dengan mental mereka agar dapat mengendalikan beberapa situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan atau mengancam (Murniati, 2020;63).

Kesehatan mental adalah tentang bagaimana kita merasa dan berfungsi secara emosional dan perilaku. Ini melibatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari dengan baik. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental juga mencakup kebahagiaan pribadi, kepercayaan diri, kemandirian, kecakapan, hubungan yang baik, dan pengembangan diri. Jika seseorang mengalami masalah seperti stres atau depresi, mereka bisa mencari bantuan dari konselor, terapis, atau dokter.

Perspektif Agama Buddha menyoroti pentingnya memahami diri sendiri. Mereka percaya bahwa tanpa pemahaman yang baik tentang pikiran kita, kita mungkin tersesat dalam tindakan yang kurang baik. Agama Buddha menekankan bahwa pemahaman diri adalah kunci untuk mencapai kebijaksanaan dan menjauhi tindakan yang buruk. Praktik Buddhis, seperti mindfulness, membantu kita mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan konsentrasi, dan membersihkan kebiasaan buruk (Ahipanyo, 2020;61).

Agama Buddha juga mengenal faktor-faktor yang bisa mengganggu kesehatan mental. Misalnya, kebingungan dianggap sebagai sumber utama masalah mental, yang bisa membuat kita salah paham. Ada juga faktor-faktor seperti ketidakberanian, egoisme, dan kebencian yang dapat merusak kesehatan mental. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk menjaga kestabilan dari mental adalah dengan menerapkan mindfulness (berkesadaran). Ini berarti kita berusaha untuk tetap fokus pada saat ini dan menerima pengalaman negatif tanpa menyalahkan diri sendiri atau orang lain. Melalui meditasi dan latihan mindfulness, kita bisa lebih tenang menghadapi masalah dan membangun hubungan sosial yang baik. Meditasi berkesadaran dapat diterapkan dengan menggunakan objek empat kebenaran mulia (Partono et al., 2020:2) .

Meskipun ada banyak cara menjaga kesehatan mental, upaya ini belum mendapatkan perhatian yang cukup. Layanan kesehatan mental belum merata, dan kesadaran masyarakat masih kurang. Oleh karenanya, pemerintah perlu memberikan edukasi terkait kesehatan dan kestabilan mental masyarakat dan mengenalkan solusi sederhana seperti mindfulness. Dengan begitu, masyarakat bisa lebih mudah mengakses dan menerapkan cara-cara untuk menjaga kesehatan mental mereka. Kesadaran ini adalah kunci untuk menciptakan masyarakat yang sehat secara menyeluruh (Wijoyo & Surya, 2020;129).

Melakukan mindfulness dapat membantu menjaga kesehatan mental. Ini membuat seseorang lebih baik dalam menyesuaikan diri dengan berbagai situasi. Selain itu, ia juga bisa memiliki rasa empati terhadap pengalaman orang lain dan memberikan dukungan yang lebih positif. Beberapa artikel dalam penelitian juga menunjukkan bahwa orang yang melakukan mindfulness cenderung lebih tenang dalam menghadapi masalah dan bisa membangun hubungan sosial yang positif. Hal lain nilai-nilai Agama Buddha juga dapat digunakan untuk melatih berkesadaran (Lim, 2017:25).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif melalui studi kepustakaan. Pemilihan metode kualitatif didasarkan

pada pertimbangan kesesuaian dengan fokus penelitian. Studi kepustakaan ini dilakukan dengan menganalisis literatur terkait guna mengatasi masalah penelitian yang dihadapi. Pengumpulan data dilakukan dengan memanfaatkan sumber sekunder seperti artikel, jurnal, dan buku yang relevan dengan tema penelitian, kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (Nurtiwiyono, 2023;99).

Materi yang diperoleh berasal dari berbagai sumber seperti: jurnal, dokumen, artikel, buku, majalah, dll. Langkah yang dilakukan dalam pembuatan penelitian ini meliputi: penentuan topik, pencarian informasi yang diperlukan, menentukan fokus penelitian, mengumpulkan data, menyiapkan penyajian data dan penyusunan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental adalah tingkat kesejahteraan psikologis dan ketiadaan gangguan mental, mencakup "keadaan psikologis seseorang yang berfungsi pada tingkat penyesuaian emosional dan perilaku yang memuaskan." Dari perspektif psikologi positif, kesehatan mental juga melibatkan kemampuan menikmati hidup, menciptakan keseimbangan antara aktivitas dan upaya untuk mencapai ketahanan psikologis. WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai kesejahteraan subjektif, efikasi diri, otonomi, kompetensi, ketergantungan antargenerasi, dan aktualisasi potensi intelektual dan emosional. Seseorang yang mengalami masalah kesehatan perilaku seperti stres, depresi, atau kecanduan dapat mencari bantuan dari konselor, terapis, atau dokter dengan berbagai metode pengobatan seperti terapi, konseling, atau obat-obatan.

Kesehatan mental, dalam perspektif Agama Buddha, melibatkan pemahaman diri yang mendalam. Dalam ajaran tersebut, dipahami bahwa ketika seseorang tidak memahami pikirannya sendiri, sulit baginya untuk mengetahui Jalan yang Benar. Hal ini dikarenakan pikiran yang keliru dapat meningkatkan perbuatan jahat. Oleh karena itu, pemahaman diri dianggap kunci untuk mencapai kebijaksanaan (Wijoyo & Nyanasuryanadi, 2020:168).

Dalam konteks Agama Buddha, tanpa pemahaman terhadap Dhamma Ketidakbentukan, seseorang akan kesulitan membersihkan kontaminasi pikiran. Bodhi, yang artinya pemahaman realitas dari pikiran diri, menyoroti pentingnya mengembangkan kesadaran diri dalam praktik Buddhis. Melalui pengembangan kesadaran, individu dapat meningkatkan konsentrasi dan kebijaksanaan untuk memahami pikiran dan sifat diri. Dengan demikian, mereka dapat membersihkan kebiasaan buruk dan menyadari Kebenaran Hidup melalui pengalaman pribadi. Praktik ini secara praktis membantu mengubah pemikiran menjadi lebih objektif dan melihat segala hal di sekitar dengan lebih mendalam, mencapai tujuan mendasar dalam Buddhisme (Aphipanyo, 2020;60).

Dalam pemahaman Agama Buddha tentang kesehatan mental, terdapat faktor-faktor negatif yang bisa mengganggu perkembangan psikologis yang sehat. Salah satu faktor penting adalah kebingungan (moha), yang membuat seseorang salah mengerti tentang hal-hal di sekitarnya. Kebingungan ini dianggap sebagai sumber utama dari kondisi mental yang tidak sehat dan dapat mengarah pada pemikiran yang salah (pandangan salah) serta faktor-faktor lain yang tidak sehat.

Ada juga faktor-faktor kognitif yang tidak sehat seperti ketidakberanian, tanpa penyesalan, yang membuat seseorang tidak merasa bersalah meskipun melakukan tindakan jahat, serta egoisme, yang membuat seseorang hanya peduli pada keinginan dan kebutuhan diri sendiri. Kebingungan (vicikiccha) adalah ketidakmampuan untuk membuat keputusan yang benar. Sebagian besar faktor-faktor mental yang tidak sehat bersifat emosional. Kegelisahan dan kekhawatiran adalah dua faktor utama yang terkait dengan kecemasan. Ada juga faktor-faktor seperti ketakutan, keserakahan, dan rasa iri yang membuat

seseorang terlalu melekat pada hal-hal duniawi. Sebaliknya, kebencian (dosa) adalah sikap negatif yang membuat seseorang menolak hal-hal tersebut. (Ahipanyo, 2020;62).

Salah satu langkah untuk menjaga kesehatan mental adalah dengan menerapkan mindfulness. Mindfulness adalah kemampuan untuk tetap fokus dan sadar terhadap pengalaman saat ini. Asal-usul konsep ini dapat ditelusuri kembali ke ajaran Buddha, yang bertujuan untuk mempertahankan perhatian dan kesadaran hingga mencapai vipassana, yaitu kondisi pikiran yang alami dan sederhana. Ini berarti individu dapat menerima pengalaman negatif dengan lapang dada tanpa menyalahkan diri sendiri atau orang lain. Poin inti dari mindfulness adalah selalu berusaha untuk tetap sadar dan memberikan perhatian penuh terhadap apa yang sedang dilakukan, sehingga mengarahkan perhatian pada proses penyucian pikiran dan pembebasan diri (Wijoyo & Surya, 2020;122).

Penerapan mindfulness dapat berperan signifikan dalam menjaga kesehatan mental. Mindfulness membantu individu dalam beradaptasi dengan kebutuhan atau situasi tertentu yang dialaminya. Selain itu, praktik mindfulness juga dikaitkan dengan peningkatan simpati dan empati terhadap peristiwa orang lain, memungkinkan individu memberikan bantuan yang lebih efektif. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang menerapkan mindfulness cenderung lebih tenang menghadapi masalah dan dapat membangun hubungan sosial yang positif (Nurtiwiyono, 2023;100).

Ada lima aspek yang menjelaskan bagaimana mindfulness membantu dalam menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Pertama, kita belajar untuk memperhatikan apa yang sedang terjadi di sekitar kita. Kedua, kita bisa lebih baik dalam menjelaskan apa yang kita alami. Ketiga, kita menjadi lebih sadar akan konsekuensi dari tindakan kita. Keempat, kita belajar untuk tidak menyalahkan diri sendiri saat menghadapi kegagalan. Kelima, kita menjadi lebih mampu untuk tidak merespons secara negatif yang bisa membahayakan diri sendiri atau orang lain. Melakukan mindfulness bisa dilakukan dengan meditasi, yang membantu kita merencanakan cara mengatasi masalah di masa depan. Selain itu, kita bisa mencari ide-ide kreatif dan juga berdamai dengan diri sendiri dengan menerima apa yang telah terjadi di masa lalu.

Meskipun ada berbagai cara untuk menjaga kesehatan mental, upaya ini belum menjadi fokus utama masyarakat dan bahkan pemerintah. Hal ini tercermin dari ketersediaan layanan kesehatan mental yang belum merata di puskesmas, serta minimnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, sosialisasi dari pemerintah daerah tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan penerapan solusi seperti mindfulness perlu ditingkatkan agar masyarakat dapat mengakses dan mengimplementasikan upaya tersebut (Murniati, 2020;65).

KESIMPULAN

Kesehatan mental adalah kondisi psikologis seseorang yang mencakup penyesuaian emosional dan perilaku yang memuaskan, serta kemampuan menikmati hidup. World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kesejahteraan subjektif, efikasi diri, otonomi, kompetensi, ketergantungan antargenerasi, dan aktualisasi potensi intelektual dan emosional. Bila seseorang menghadapi masalah seperti stres atau depresi, mencari bantuan dari konselor atau dokter melalui terapi atau obat-obatan dapat menjadi langkah positif.

Agama Buddha mengajarkan bahwa pemahaman diri adalah kunci untuk mencapai kebijaksanaan dan menjauhi perbuatan yang buruk. Pemahaman diri membantu membersihkan kontaminasi pikiran, mengembangkan kesadaran diri melalui praktik Buddhis seperti mindfulness, meditasi, dan vipassana. Dengan pemahaman diri, individu dapat mencapai kebijaksanaan dan mencari jalan hidup yang benar, serta membersihkan kebiasaan buruk yang merugikan kesehatan mental.

Faktor-faktor negatif dalam Agama Buddha, seperti kebingungan, ketidakberanian, dan egoisme, dianggap dapat mengganggu kesehatan mental. Penerapan mindfulness, yaitu kemampuan tetap fokus dan sadar terhadap pengalaman saat ini, merupakan langkah praktis dalam menjaga kesehatan mental. Melalui mindfulness, seseorang dapat lebih tenang menghadapi masalah, membangun hubungan sosial yang positif, dan mengurangi faktor-faktor stres.

Meskipun ada berbagai cara untuk menjaga kesehatan mental, upaya ini belum menjadi fokus utama masyarakat dan pemerintah. Sosialisasi dari pemerintah daerah tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, serta penerapan solusi seperti mindfulness, perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan aksesibilitas terhadap upaya menjaga kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahipanyo, P. S. (2020). Mental Health Awareness in Buddhism. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 2(1 SE-Articles), 57–65. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/ajrc/article/view/241103>
- Lim, H. S. (2017). Kearifan Lokal Dari Situs Candi Nusantara. *Dhammavicaya*, 1(1), 22–27. <https://e-journal.nalanda.ac.id/index.php/dv/article/view/16>
- Murniati. (2020). Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 63–69. <https://doi.org/10.21093/tj.v0i0.4199>
- Nurtiwiyono, H. (2023). Peran Guru Bagi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Proses Mengajar. *Jurnal CONSILIUM (Education and Counseling Journal)*, 14, 97–103.
- Partono, P., Sugiharto, D., Raharjo, T., & Prihatin, T. (2020). The Influence of The Basic Knowledge of Noble Truth and The Implementation Of Mindfulness On Spiritual Development Of Buddhist People at Mahabodhi Temple-Semarang. 1–6. <https://doi.org/10.4108/eai.29-6-2019.2290315>
- Wijoyo, H., & Nyanasuryanadi, P. (2020). Analisis Efektifitas Penerapan Kurikulum Pendidikan Sekolah Minggu Buddha Di Masa Pandemi Covid-19. *JP3M: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 166–174. <https://doi.org/10.37577/jp3m.v2i2.276>
- Wijoyo, H., & Surya, J. (2020). Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana Di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru. *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 10(2), 121. <https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v10i2.18565>