

## Perspektif Agama Buddha dalam Mengatasi Kecemasan

\*Trina Ristiani<sup>1</sup>, Partono Nyanasuryanadi<sup>2</sup>, Budhi Bawono<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga, Indonesia

E-mail: [trina2021@sekha.kemenag.go.id](mailto:trina2021@sekha.kemenag.go.id), [psnadi@smaratungga.ac.id](mailto:psnadi@smaratungga.ac.id), [budhi2019@sekha.kemenag.go.id](mailto:budhi2019@sekha.kemenag.go.id)

**Article History:** Submission: 2024-01-05 || Accepted: 2024-03-15 || Published: 2024-03-20

**Sejarah Artikel:** Penyerahan: 2024-01-05 || Diterima: 2024-03-15 || Dipublikasi: 2024-03-20

### Abstract

This study attempts to examine the Buddhist perspective on overcoming anxiety. Anxiety is due to demands for change that are often not accepted and seen as they are. In Buddhism, Anxiety is seen as restlessness (udhaka) caused by attachment. There are many ways to reduce anxiety. Systematic Literature Review (SLR) was chosen as the methodological approach for this study. The findings of this investigation lead to the determination that anxiety, as a whole, is an inherent phenomenon experienced by individuals. Additionally, the approach to diminishing anxiety, according to the Buddhist perspective, entails fostering inner tranquility and cultivating the five faculties, namely faith, effort, awareness, samadhi, and wisdom.

**Keywords:** *Perspective, Buddhism, Anxiety.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tentang perspektif Agama Buddha dalam mengatasi kecemasan. Kecemasan karena tuntutan perubahan yang sering kali tidak diterima dan dilihat sebagaimana adanya, dalam agama Buddha kecemasan dipandang sebagai sebuah kegelisahan (Uddhaca) yang disebabkan oleh kemelekatan. Adapun beberapa cara bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan. Systematic Literature Review (SLR) dipilih sebagai metodologi pendekatan dalam penelitian ini. Hasil penyelidikan ini mengarah pada penentuan bahwa kecemasan, secara keseluruhan, merupakan fenomena bawaan yang dialami oleh individu. Selain itu, pendekatan untuk mengurangi kecemasan, menurut perspektif Buddhis, memerlukan pengembangan ketenangan batin dan pengembangan lima kemampuan yaitu keyakinan, usaha, kesadaran, samadhi, dan kebijaksanaan.

**Kata kunci:** *Perspektif, Agama Buddha, Kecemasan.*

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



## I. PENDAHULUAN

Perkembangan era modern tidak akan terlepas dari perubahan karena modernisasi adalah aspek yang tak terhindarkan dari keberadaan manusia, dan merupakan transformasi signifikan dalam masyarakat (Rosana, 2015). Situasi ini tidak dapat disangkal akan menimbulkan kecemasan pada seseorang yang memiliki perlawanan terhadap suatu perubahan. Kecemasan dapat dipahami sebagai keadaan kognitif yang merugikan yang ditandai oleh kekhawatiran, kegelisahan, dan kognisi pesimistis yang tidak dapat dihindari bagi seorang individu. (Yanti et al., 2013). Kecemasan adalah emosi umum yang ditandai oleh rasa ketidakpuasan yang dipicu oleh bahaya atau rintangan yang dirasakan yang membahayakan dan membahayakan keselamatan, keseimbangan, atau keberadaan seseorang, komunitas, atau unit biososial (Putri & Bachri, 2022). Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) yang dilakukan pada tahun 2022, diamati bahwa individu pada kelompok usia remaja (mulai 10 hingga 17 tahun) menunjukkan prevalensi 3,7% dalam hal gangguan kecemasan, selain itu kecemasan juga memiliki potensi untuk bermanifestasi di semua kelompok usia, mulai dari remaja hingga dewasa, mencakup individu berusia 20 tahun ke atas (Ruskandi, 2021). Inilah mengapa kecemasan perlu diketahui dan

dipahami agar seseorang yang mengalaminya tidak semakin merasa cemas yang berlebihan terutama bagi seseorang yang sedang menjalankan pendidikan di sekolah maupun di perguruan tinggi.

Faktor penyebab yang mempengaruhi kecemasan berasal dari beberapa penentu seperti yang diungkapkan oleh (Wakhyudin & Putri, 2020) faktor penentu yang mempengaruhi kecemasan bergantung pada konfigurasi perkembangan karakter individu, khususnya faktor usia, jenis kelamin, pencapaian pendidikan, dukungan keluarga, persahabatan, dan pengaruh sosial. Agama Buddha sendiri memandang penyebab utama dari kecemasan adalah kemelekatan. Keadaan pikiran gelisah yang munculnya dan pembentukan fenomena selanjutnya yang dihasilkan dari ketergantungan pada perubahan kesadaran. Kejadian ini mendominasi proses kognitif individu, yang mengarah ke keadaan kewalahan mental. Akibatnya, individu yang terkena mengalami kegelisahan, kesedihan, dan kecemasan, sementara secara bersamaan menghadapi turbulensi sebagai konsekuensi dari keterikatan. Begitulah gejala muncul sebagai akibat dari keterikatan (M.III,229). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tentang perspektif Agama Buddha dalam mengatasi kecemasan.

## **II. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini mengadopsi metodologi sistematis yang dikenal sebagai Systematic Literature Review (SLR). Tujuan utama melakukan SLR adalah untuk memungkinkan peneliti untuk mendokumentasikan dan mengartikulasikan proses pencarian sistematis, serta kriteria untuk pemilihan, inklusi, dan pengecualian artikel dalam ulasan. Dengan demikian, pendekatan ini bertujuan untuk mengurangi potensi bias dan memberikan jejak pengambilan keputusan yang transparan untuk dimasukkannya studi yang relevan dalam tinjauan. Dalam konteks penelitian ini, tinjauan literatur sistematis dilakukan untuk menyusun artikel yang berkaitan dengan kecemasan anak-anak, remaja dan sedikit mengenai lansia serta hubungannya dalam agama Buddha. Periode publikasi yang ditargetkan untuk artikel-artikel ini berlangsung dari 2013 hingga 2023. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan yang sangat diperlukan untuk penelitian ini. referensi dari berbagai jurnal digunakan. Referensi ini bersumber dari rentang waktu antara 2013 dan 2023. Tahapan prosedur penelitian dalam menggunakan metode Prisma terdiri dari 4 tahap yaitu proses pencarian data, penyaringan data, evaluasi kualitas data, dan evaluasi komprehensif data.

Langkah awal yang diambil oleh para peneliti melibatkan mengidentifikasi kumpulan literatur yang relevan dengan topik yang diminati. Langkah ini berfungsi untuk merampingkan pencarian literatur berikutnya, dengan fokus khusus pada kecemasan dalam bidang pendidikan, kesehatan mental serta ajaran Buddha. Artikel dikumpulkan dari Google Scholar, Scopus, ERIC, dan Dhammacita Press. Kata kunci yang digunakan yaitu kecemasan, kecemasan dalam pendidikan, kecemasan menurut pandangan Buddha, dan yang semuanya berkontribusi pada proses pengambilan. Duplikat atau artikel identik yang diambil dari sumber yang berbeda dihilangkan oleh para peneliti. Namun, penting untuk dicatat bahwa beberapa studi empiris mungkin tidak ditangkap oleh proses pencarian karena mereka berada di luar ruang lingkup tinjauan penelitian ini.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

Berurutan dari proses pencarian hingga evaluasi komprehensif hanya memberikan hasil akhir penyelidikan ini bermanifestasi sebagai sarana untuk mengatasi dan mengelola kecemasan melalui lensa Buddhisme. Dalam perjalanan penelitian ini, sumber data yang digunakan meliputi buku teks, jurnal ilmiah, referensi statistik, temuan penelitian dalam bentuk tesis, disertasi, sumber internet, dan sumber terkait lainnya dengan kata kunci Kecemasan dalam hubungannya dengan pendidikan, karir, dan kesehatan mental untuk anak-anak, remaja dan sedikit lansia yang sudah tertera dalam tabel berikut, adapun hasil dari setiap jurnal yang telah tersisa tertera dalam tabel berikut:

**Tabel 1.** Hasil Penelitian Artikel Jurnal tentang Kecemasan

No	Judul	Hasil
1.	Kecemasan Dan Merode Pengendaliannya	Kecemasan adalah bagian dari kondisi kehidupan bagi semua orang. Kecemasan dapat berfungsi sebagai katalis untuk

	kemajuan dan kemenangan. Kecemasan yang melampaui ambang batas normal dapat mengganggu keseimbangan diri dan keberadaan seseorang. Kecemasan membutuhkan regulasi melalui berbagai prosedur dan pendekatan. Psikoterapis dan ahli konseling telah merancang metode pengendalian kecemasan. Privasi lebih sehat ketika bebas dari kecemasan neurotik.
2. Efektivitas Film Motivasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Yang Menghadapi Ujian SBMPTN	Tingkat kecemasan yang dialami sebelum menonton film motivasi melebihi yang dialami setelah menonton. - Film motivasi secara efektif meningkatkan motivasi dan mengurangi kecemasan pada remaja. Penelitian lebih lanjut diperlukan pada subjek dari berbagai latar belakang dan perbedaan gender. Studi ini menunjukkan bahwa film motivasi dapat secara efektif meningkatkan motivasi dan mengurangi kecemasan.
3. Kecemasan Matematis: Whatand How?	Kecemasan matematika mempengaruhi kemampuan matematika siswa. Guru harus fokus pada pengurangan kecemasan matematika pada siswa. Metode pembelajaran yang inovatif dan kaya dapat membantu mengurangi kecemasan matematika.
4. Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Menghilangkan Kecemasan Pada Klien	Konseling REBT efektif dalam mengurangi kecemasan pada umumnya. Konseling REBT dapat mengubah pemikiran irasional menjadi rasional. Beberapa penelitian menegaskan efektivitas konseling REBT dalam menghilangkan kecemasan.
5. Hubungan Kecemasan Dan Perilaku Bullying Anak Sekolah Dasar	Ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan perilaku intimidasi pada anak-anak sekolah dasar. 48% anak sekolah mengalami kecemasan. 84,7% anak sekolah menunjukkan perilaku intimidasi. Perilaku bullying pada anak sekolah disebabkan oleh kecemasan.
6. The Effect Of Students' Exam Anxiety On High School Entrance Exam Success: The Moderator Role Of Parental Exam Anxiety	Kecemasan ujian orang tua memainkan peran moderator dalam hubungan antara kecemasan ujian anak-anak dan nilai ujian masuk sekolah menengah. Kecemasan ujian orang tua memoderasi hubungan antara kecemasan ujian siswa dan keberhasilan ujian masuk sekolah menengah. Anak-anak dengan kecemasan ujian dan pikiran negatif memiliki skor HSEE yang lebih rendah ketika orang tua mereka cemas tentang ujian. Kecemasan orang tua mungkin mencerminkan kesadaran mereka akan kurangnya persiapan dan motivasi anak-anak mereka. Keterlibatan dan dukungan orang tua secara positif mempengaruhi keberhasilan siswa. Mengelola kecemasan alih-alih takut itu dapat bermanfaat bagi keluarga dan siswa.
7. Anxiety Of Not Being Appointed: A Qualitative Study	Calon guru mengalami kecemasan karena tidak ditunjuk. Harapan keluarga dan mekanisme dukungan sosial mempengaruhi tingkat kecemasan. Peserta yang menghancurkan situasi mengalami gejala kecemasan fisiologis. Strategi terapi perilaku kognitif dapat efektif dalam intervensi.
8. Anxiety In Speaking English Among Tertiary Level Learners Of English As A Second Language	Penyebab umum kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris: kurang percaya diri, kurangnya pengetahuan tata bahasa, kurangnya kesempatan untuk berlatih. Masalah atau kesulitan dalam berbicara bahasa Inggris: kurangnya pengetahuan tata bahasa, kurangnya pengetahuan kosakata,

	gugup, kurangnya dukungan. Lingkungan positif diperlukan untuk mengembangkan keterampilan belajar bahasa.
9. A Quantitative Study Of Undergraduate Students' Anxiety	Mahasiswa di universitas unggulan di barat laut cukup cemas. Tidak ada variasi yang patut diperhatikan secara statistik dalam tingkat kecemasan dan rata-rata nilai (IPK) yang diamati antara siswa domestik dan internasional. Berdasarkan tingkat kelas, tidak ditemukan korelasi yang signifikan secara statistik antara kecemasan dengan IPK. Mahasiswa baru mengalami tingkat kecemasan yang paling tinggi di semua sumber. Senior adalah yang paling tidak cemas. Mahasiswa Layanan Kemanusiaan memiliki tingkat kecemasan tertinggi di antara jurusan.
10. Kecemasan Matematik Dan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Sma	Kecemasan matematika berdampak buruk pada bakat pemecahan masalah 57,1% siswa. Faktor-faktor lain mempengaruhi kemampuan pemecahan masalah 42,9% siswa. Kecemasan matematika secara merugikan mempengaruhi kepercayaan diri dan motivasi siswa dalam menguasai subjek. Siswa yang menderita kecemasan matematika cenderung menghadapi kesulitan dalam menghasilkan ide dan membuat keputusan saat terlibat dalam pemecahan masalah. Khususnya, ada korelasi positif antara tingkat kecemasan matematika yang meningkat dan kemahiran pemecahan masalah matematika yang berkurang
11. Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial	Terapi Perilaku Kognitif secara efektif mengurangi tingkat kecemasan sosial pada subjek. Subjek melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam interaksi sosial. Teknik terapi seperti restrukturisasi kognitif, paparan, dan relaksasi sangat membantu. Pengaturan terapi kelompok dan instrumen standar dapat digunakan untuk penelitian masa depan.
12. Causes Of Social Anxiety Among Elementary Grade Children	Penyebab utama kecemasan sosial di antara anak-anak kelas dasar adalah faktor pemikiran pribadi mereka.
13. Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia	Napas dalam dapat mengurangi kecemasan pada orang tua. - Studi ini menggunakan skala Inventaris Anxiety Beck untuk analisis data. Pernapasan dalam mudah diaplikasikan dan memiliki efek menenangkan. Hasilnya dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian masa depan.
14. Pengaruh Manajemen Stress Dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Di Masa New Normal	Manajemen stres dan regulasi emosional memberikan pengaruh besar pada kecemasan siswa selama era normal baru. Kehadiran kecemasan siswa di era normal baru berkorelasi dengan manajemen stres dan emosi yang efektif. Penerapan teknik manajemen stres yang efektif dan strategi regulasi emosional dapat meningkatkan adaptasi dan pemahaman emosional. Sebuah kelompok yang terdiri dari 120 siswa SMP di Lampung Tengah berpartisipasi dalam penelitian ini. Namun, ruang lingkup penelitian yang terbatas memerlukan ukuran sampel yang lebih besar untuk secara komprehensif memahami keterkaitan antara manajemen stres, regulasi emosional, dan kecemasan siswa.
15. Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas	48,9% populasi mengalami kecemasan berlebihan terhadap COVID-19. - 22,8% mengalami kecemasan berlebihan terhadap penerapan normal baru. - 91,6% populasi memiliki pengetahuan tentang peran sistem kekebalan tubuh dalam memerangi virus.

---

## Tubuh

---

Hasil dari Tabel di atas, dapat disimpulkan hasil analisis terkait kecemasan secara umum antara lain:

1. Abdul Hayat (2017) Kecemasan adalah kondisi kehidupan, apabila dikendalikan dengan baik akan menjadi sebuah motivasi kesuksesan, namun jika tidak dapat mengganggu keseimbangan diri.
2. Yusmita, Fitriatul Masruroh, Riza Faishol (2022) Film motivasi secara efektif meningkatkan motivasi dan mengurangi kecemasan pada remaja.
3. Erik Santoso (2021) Kecemasan matematika mempengaruhi kemampuan matematika siswa, sehingga kecemasan umumnya pun juga dapat mempengaruhi kemampuan siswa yang lain.
4. I Wayan Dharmayana, Rita Sinthia, Vira Afriyati (2017) Konseling REBT efektif dalam mengurangi kecemasan pada umumnya.
5. Tantri Widyarti Utami, Yunani Sri Astuti, Livana PH. (2019) Ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan perilaku intimidasi pada anak-anak sekolah dasar
6. Ahmet Genç and Esat Şanlı (2023) Mengelola kecemasan alih-alih takut itu dapat bermanfaat bagi keluarga dan siswa.
7. Mehmet Özcan, Mustafa Kemal Yöntem & Ahmet Galip Yücel (2021) Harapan keluarga dan mekanisme dukungan sosial mempengaruhi tingkat kecemasan.
8. Oshani Alwis (2020) Penyebab umum kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris: kurang percaya diri, kurangnya pengetahuan tata bahasa, kurangnya kesempatan untuk berlatih.
9. Liqin Tang, John Matt, Rezvan Khoshlessan, Kumer Pial Das & Cathy Allard (2022) Mahasiswa baru memiliki tingkat kecemasan tertinggi terkait dengan semua sumber. Senior adalah yang paling tidak cemas
10. Wahyu Hidayat, Delifya B. Ayudia (2019) 57,1% kemampuan pemecahan masalah matematika siswa dipengaruhi secara negatif oleh kecemasan matematika.
11. Adib Asrori, Nida UI Hasanat (2022) Terapi Perilaku Kognitif secara efektif mengurangi tingkat kecemasan sosial pada subjek.
12. Attiya Inam, Adeela Mahjabeen and Muhammad Abiodullah (2017) Penyebab utama kecemasan sosial di antara anak-anak kelas dasar adalah faktor pemikiran pribadi mereka.
13. Yuwardi Noorrahman, Herlan Pratikto (2022) Napas dalam dapat mengurangi kecemasan pada orang tua. Pernapasan dalam mudah diaplikasikan dan memiliki efek menenangkan.
14. Permata Sari, Siti Zahra Bulantika, Ferisa Prasetyaning Utami, Farid Imam Kholidin (2020) Manajemen stres dan manajemen emosional memiliki efek signifikan pada kecemasan siswa di era normal baru.
15. Aditya Gumantan, Imam Mahfud, Rizki Yuliandra (2020) 48,9% populasi mengalami kecemasan berlebihan terhadap COVID-19.

## B. Pembahasan

### 1. Kecemasan secara umum

Hayat (2017) mendefinisikan kecemasan sebagai aspek integral dari pengalaman manusia, menandakan kehadirannya di mana-mana di antara individu. Kecemasan berfungsi sebagai katalis untuk kemajuan pribadi dan kemenangan dalam hidup, dengan asumsi itu tetap dalam batas-batas normalitas. Namun, ketika kecemasan meningkat melampaui ambang batas biasa, bermanifestasi sebagai kecemasan neurotik, itu merusak keseimbangan diri dan keseimbangan dalam hidup. Menurut Dharmayana (2017) terjadinya kecemasan akan menimbulkan respons spesifik dan berbeda dari individu, masing-masing merespons dengan cara unik mereka sendiri. Tanggapan ini dipengaruhi oleh dua faktor utama: internal dan eksternal. Faktor internal, seperti pengalaman, persepsi rangsangan, usia, dan jenis kelamin, semuanya berkontribusi pada respons kecemasan individu. Selain itu, faktor eksternal, termasuk dukungan keluarga dan kondisi lingkungan, juga memainkan peran penting dalam membentuk bagaimana individu mengatasi situasi yang memicu kecemasan. Pemahaman komprehensif tentang faktor-faktor ini dapat memfasilitasi pengembangan strategi yang efektif untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Menurut Sari (2020) kecemasan atau rasa cemas timbul karena kejadian

merugikan yang tidak terduga dan mendadak secara inheren akan menimbulkan reaksi ketegangan dan berpotensi menimbulkan gangguan kegelisahan.

Pemahaman komprehensif tentang faktor-faktor ini dapat memfasilitasi pengembangan strategi yang efektif untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Lebih jauh lagi, keadaan yang muncul dari interaksi timbal balik antara individu dan lingkungannya, baik asli atau fiksi, serta tuntutan yang dipaksakan oleh situasi dan sumber daya yang tersedia bagi individu dalam hal aspek psikologis, fisiologis, atau psikososial, sangat rentan terhadap keadaan kecemasan individu. Kecemasan juga dirasakan sebagai konsekuensi dari menghadapi ekspektasi yang melebihi kapasitas seseorang untuk memenuhinya. Dalam konteks gangguan mental, kecemasan disebabkan oleh serangkaian peristiwa traumatis dan konflik berlebihan yang mengganggu dan menyulitkan jiwa individu (Jannah et al., 2020). Ada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Özcan dkk pada tahun 2021 mengenai kecemasan mahasiswa senior fakultas pendidikan tidak diangkat menjadi guru disebabkan karena ekspektasi tinggi dari keluarga dan masyarakat sekitar.

## 2. Dampak kecemasan

Penelitian oleh Gumantan (2020) meskipun kecemasan itu sendiri merupakan unsur alami yang umum terjadi pada manusia, namun kecemasan mempunyai hubungan langsung dengan melemahnya sistem imun tubuh manusia. Pernyataan ini lebih lanjut dikuatkan oleh temuan penelitian Utami & Astuti (2019), yang menunjukkan bahwa kecemasan, khususnya pada anak-anak, dapat menghasilkan efek negatif dan positif, karena membuat seseorang perlu waspada dan sadar dilingkungan seperti apa mereka berada. Akibat yang ditimbulkan oleh rasa kecemasan bervariasi sesuai pada tahap perkembangan anak dan sejauh mana keterampilan pemecahan masalah dikembangkan pada usia tertentu.

Dampak merugikan yang dialami oleh anak sekolah meliputi pola tidur yang sering berubah-ubah, kebiasaan makan yang tidak menentu, kecemasan yang meningkat, berkurangnya minat pada kegiatan adat, perasaan tidak penting, penurunan harga diri, penurunan efikasi diri, penurunan konsentrasi, lekas marah, kelelahan, isolasi yang dipaksakan sendiri, penyalahgunaan alkohol, kinerja akademik di bawah standar, hiperaktif, mimpi buruk, perilaku agresif, kekhawatiran berlebihan, amukan, keluhan penyakit fisik, keterlibatan terus-menerus dalam perilaku intimidasi. Sedangkan pada remaja, Yusmita (2022) Remaja yang menderita kecemasan berlebihan mengatakan bahwa mereka biasanya mengalami penurunan motivasi dan motivasi karena takut membayangkan hal-hal yang belum tentu harus terjadi. Seperti permasalahan yang diteliti oleh Santoso (2021) mengenai kecemasan matematis. Kecemasan ekstrem, berkeringat, dan batuk saat menghadapi soal matematis merupakan salah satu gejala kecemasan matematika yang bisa dialami. Selanjutnya kecemasan matematika ini menyebabkan rendahnya rasa percaya diri dalam menjawab soal matematika. Akibatnya, dampak negatif ini memuncak dalam keengganan untuk terlibat dalam pemecahan masalah matematika, yang pada akhirnya menumbuhkan rasa apatis terhadap pembelajaran matematika.

## 3. Kecemasan dalam perspektif Agama Buddha

Agama Buddha mengenal kecemasan sebagai kegelisahan (*Uddhacca*), dalam *Majjima Nikaya* kegelisahan adalah salah satu dari Lima belenggu yang lebih tinggi mencakup keinginan untuk kelahiran kembali di alam materi halus dan di alam tanpa materi, serta keangkuhan, kegelisahan, dan ketidaktauan. Kecemasan dan penyesalan adalah manifestasi yang muncul dari refleksi yang tidak bijaksana atas ide-ide yang mengganggu dan dapat dikurangi dengan refleksi yang disengaja pada ketenangan. Terlibat berlebihan dalam berpikir dan kontemplasi menyebabkan kegelisahan. Dalam konteks ini, seorang bhikkhu tidak memiliki iman, rasa malu, dan tanggung jawab moral, menunjukkan kemalasan, kurangnya kebijaksanaan, dan kepedulian terhadap tubuh fisik dan keberadaannya. Memiliki enam kualitas ini membuat seorang bhikkhu tidak mampu mencapai Kearahattaan, tingkat realisasi tertinggi (M.III.433). Ketika bentuk materi mengalami perubahan dan berubah menjadi kebalikannya, kesadaran individu menemukan kelegaan dalam perubahan

ini. Namun, Terjadinya kondisi mental yang tidak tenang yang disebabkan oleh perubahan struktur fisik muncul secara bersamaan dan mengambil kendali atas kecerdasan pribadi. Sebagai konsekuensi dari manifestasi kegelisahan, kesedihan, dan kecemasan yang luar biasa ini, didorong oleh keterikatan (M.III.227). Dua pernyataan yang telah disampaikan oleh sang Buddha memiliki makna bahwa kegelisahan menjadi gangguan untuk seseorang mencapai ketenangan dan kedamaian pikiran. Penyebab adanya kegelisahan menurut Buddha ialah kemelekatan.

Kekuatan pikiran menyebabkan kegelisahan, kesedihan, dan kecemasan, sementara keterikatan mengintensifkan keadaan kacau ini. Ini menjelaskan bagaimana gejolak muncul karena keterikatan. Sebaliknya, ketika pikiran tidak dikendalikan, kegelisahan, kesedihan, dan kecemasan tidak muncul, dan sebaliknya, ketenangan menang melalui non-keterikatan (M.III.228), yang dimaksudkan pikiran dikuasai ialah seseorang merasa bahwa pikirannya dikuasai oleh rasa miliknya yang menimbulkan rasa kepemilikan sehingga apabila ada keadaan dimana rasa kepemilikan tersebut enggan untuk melepaskan muncullah penolakan yang menimbulkan kegelisahan. Kemudian bagaimana agar timbulnya kegelisahan dapat diminimalisir, dalam (M.III.229) Seorang bhikkhu harus mendekati pemeriksaan segala sesuatu dengan cara yang mencegah kesadarannya terganggu atau terpaksa secara eksternal atau internal. Dengan mengenali ketidakkekalan hal-hal, dia menghindari menjadi gelisah. Jika kesadarannya tetap tidak terganggu, tidak terpaksa, dan tidak terikat, dia dapat mempertahankan ketenangan. (A.III.233) Jika seseorang berdiam dengan pikiran yang kewalahan dan dibebani oleh kecemasan dan penyesalan, dan dia tidak menyadari jalan untuk membebaskan dirinya dari kecemasan dan penyesalan ini, dia gagal memahami manfaat yang ada untuk dirinya sendiri, orang lain, dan kedua belah pihak.

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi kegelisahan pada diri adalah dengan sadar pada saat ini, melihat segala sesuatu sedemikian adanya sehingga tidak menimbulkan ekspetasi yang berlebihan, untuk meninggalkan kegelisahan seseorang dianjurkan untuk mengembangkan ketenangan sama dengan sang Buddha yang pernah menjabarkan untuk meninggalkan kegelisahan atau kecemasan seseorang perlu berlatih untuk tenang hal ini ada dalam (A.III.450) "*Para bhikkhu, ada tiga hal ini. Apakah tiga ini? (1) Kegelisahan, (2) tanpa pengendalian, dan (3) kelengahan. Ini adalah ketiga hal itu. Tiga hal [lainnya] harus dikembangkan untuk meninggalkan ketiga hal ini. Apakah tiga ini? (4) Ketenangan harus dikembangkan untuk meninggalkan kegelisahan. (5) Pengendalian harus dikembangkan untuk meninggalkan tanpa pengendalian. (6) Kewaspadaan harus dikembangkan untuk meninggalkan kelengahan. Ketiga hal ini harus dikembangkan untuk meninggalkan ketiga hal sebelumnya.*" Sama halnya dengan negatif positif, pasif dan aktif, ada Lima Kemampuan (*indriya*) dan Lima Kekuatan (*bala*) yang bisa dilatih untuk melenyapkan lima rintangan batin yang terdiri dari keyakinan (*saddha*), usaha (*viriya*), kesadaran (*sati*), semadi (*samadhi*) dan kebijaksanaan (*panna*). (Mukti, 2020) Untuk menaklukkan dan menenangkan jiwa, Bodhisatta harus memulai keadaan penyerapan meditatif, kemudian muncul darinya untuk menumbuhkan perspektif yang optimis pandangan terang.

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Agama Buddha memandang kecemasan sebagai kegelisahan (*Uddhaca*). Kegelisahan sendiri adalah salah satu dari lima rintangan batin untuk ketenangan yaitu kegelisahan adalah salah satu dari Lima belenggu yang lebih tinggi mencakup keinginan untuk kelahiran kembali di alam materi halus dan di alam tanpa materi, serta keangkuhan, kegelisahan, dan ketidaktauan. Kegelisahan disebabkan oleh kemelekatan akan suatu bentuk diri sehingga kesadaran akan segala sesuatu sebagaimana adanya tidak terlihat. Hasil penyelidikan ini mengarah pada penentuan bahwa kecemasan, secara keseluruhan, merupakan fenomena bawaan yang dialami oleh individu. Selain itu, pendekatan untuk mengurangi kecemasan, menurut perspektif Buddhis, memerlukan pengembangan ketenangan batin dan pengembangan lima kemampuan, yaitu keyakinan, usaha, kesadaran, samadhi, dan kebijaksanaan.

## **B. Saran**

Penelitian yang dilakukan penulis tentunya memiliki keterbatasan, yaitu pencegahan kecemasan secara umum yang lebih terinci, sehingga harapan nantinya peneliti lain dapat mengembangkan hal ini secara lebih rinci bahkan dengan metode yang dapat diikuti oleh data lapangan.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Alwis, O. (2020). Anxiety in Speaking English among Tertiary Level Learners of English as a Second Language. Online Submission, February, 8.
- Asrori, A., & Hasanat, N. ui. (2022). Terapi Kognitif Perilaku Intuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 89–107.  
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2128>
- Bodhi. (2015). Anguttara Nikaya - Khotbah-Khotbah Numerika Sang Buddha Jilid 3. In DhammaCitta Press (Vol. 42).
- Dharmayana, I. W., Sinthia, R., & Afriyati, V. (2017). Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therypy (REBT) untuk Menghilangkan Kecemasan pada Klien. *Konselor*, 6(2).  
<https://doi.org/10.24036/02017627562-0-00>
- Genç, A., & Şanlı, E. (2023). The effect of students' exam anxiety on high school entrance exam success: The moderator role of parental exam anxiety. *Journal of Pedagogical Research*, 7(1), 260–272.  
<https://doi.org/10.33902/JPR.202316861>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>
- Hayat, A. (2017a). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1). <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Hayat, A. (2017b). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Hidayat, W., & Ayudia, D. B. (2019). Kecemasan Matematik Dan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Sma. *Kalamatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 205–214.  
<https://doi.org/10.22236/kalamatika.vol4no2.2019pp205-214>
- Inam, A., Mahjabeen, A., & Abiodullah, M. (2017). Causes of Social Anxiety among Elementary Grade Children. *Bulletin of Education and Research*, 39(2), 31–42.
- Jannah, A. R., Jatimi, A., Azizah, M. J., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Kecemasan pasien COVID-19: A systematic review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 33–37.  
[https://risbang.unuja.ac.id/media/arsip/berkas\\_penelitian/141\\_rUZsKd7.pdf](https://risbang.unuja.ac.id/media/arsip/berkas_penelitian/141_rUZsKd7.pdf)
- Mukti, K. W. (2020). Wacana Buddha Dhamma. In Suparyanto dan Rosad (2015 (Vol. 5, Issue 3).
- Noorrahkman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 215–222.  
<https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/319>
- Özcan, M., Yöntem, M. K., & Yücel, A. G. (2021). Anxiety of Not Being Appointed: A Qualitative Study. *Open Journal for Educational Research*, 5(1), 91–104.  
<https://doi.org/10.32591/coas.ojer.0501.08091o>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk dan Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23.



<https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.23-28>

- Rosana, E. (2015). 9. 177402-ID-modernisasi-dalam-perspektif-perubahan-s. *Jurnal Studi Lintas Agama*, 10(1), 67–82.
- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483–492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Santoso, E. (2021). Kecemasan Matematis: What and How? *Indonesian Journal Of Education and Humanity*, 1(1), 1–8. <http://ijoehm.rcipublisher.org/index.php/ijoehm/article/view/1/1>
- Sarao, K. T. S. (2017). Majjhima Nikāya. [https://doi.org/10.1007/978-94-024-0852-2\\_267](https://doi.org/10.1007/978-94-024-0852-2_267)
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Tang, L., Matt, J., Khoshlessan, R., Das, K. P., & Allard, C. (2022). A Quantitative Study of Undergraduate Students' Anxiety. *Journal of Education and Learning*, 11(5), 15. <https://doi.org/10.5539/jel.v11n5p15>
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2017). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 197–206. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.560>
- Utami, & Astuti. (2019). Hubungan Kecemasan Dan Prilaku Bullying Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1–5. <http://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jiki/article/view/264>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Yanti, S., Erlamsyah, E., & Zikra, Z. (2013). Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor*, 2(1), 283–288. <https://doi.org/10.24036/02013211242-0-00>
- Yusmita, Y., Masruroh, F., & Faishol, R. (2022). Efektivitas Film Motivasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Yang Menghadapi Ujian Sbmpn. *INCARE, International Journal of Educational Resources*, 2(6), 604–613. <http://ejournal.ijshs.org/index.php/incare/article/view/354>