



Original Article

Kekuatan Melepas (The Power of Letting Go) yang Tersirat dalam Nikāya

Vani Icca Hasita^{1✉}, Suhenti Damma Yanti², Fatika Rahmawati³, Widiyono⁴, Tri Saputra Medhacitto⁵

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra, Indonesia

Korespondensi Author: vaniicahasita@gmail.com

Abstrak:

Kajian Tipitaka ini bertujuan untuk menganalisis kekuatan melepas (the power of letting go) yang tersirat dalam Nikāya. Beberapa khotbah Buddha yang diambil untuk kajian ini antara lain; Dīgha Nikāya (Mahāsudassana Sutta dan Mahāsatiṭṭhāna Sutta), Majjhima Nikāya (Alagadūpama Sutta dan Devadaha sutta), Saṃyutta Nikāya (Aḷāyatanasaṃyutta dan Khandhasaṃyutta), Aṅguttara Nikāya (Dukanipāṭapāli dan Catukanipāṭapāli), Khuddaka Nikāya (Dhammapada, Uraga Sutta, dan Itivuttaka). Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan. Penelitian dilakukan dengan mengkaji data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari sumber utama, yakni kitab-kitab agama Buddha, khususnya lima Nikāya dalam Tipitaka. Sementara data sekunder diperoleh dengan mengkaji buku, artikel, dan karya ilmiah yang berkaitan dengan topik penelitian. Analisis data menggunakan metode analisis isi dengan tujuan untuk mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menafsirkan data secara mendalam guna memperoleh pemahaman yang lebih kaya mengenai kekuatan melepas dalam lima Nikāya. Sehingga dapat diketahui bahwa melepas adalah suatu usaha bijaksana untuk meninggalkan keterikatan terhadap hal-hal yang menyenangkan ataupun menyedihkan. Tindakan melepas bisa dilakukan dengan cara menumbuhkan pemahaman tentang sifat ketidakkekalan, sehingga muncul sikap penerimaan terhadap segala perubahan yang terjadi. Dengan memahami konsep ini, masyarakat diharapkan dapat merefleksikan kekuatan melepas untuk menciptakan kehidupan yang lebih tenang, damai, dan bahagia.

Keywords: Power, Attachment, Letting Go, Nikāya.

Pendahuluan

Kompleksitas kehidupan masa kini yang terus berkembang telah membawa perubahan yang signifikan dalam aspek kehidupan manusia, yang juga berdampak pada peningkatan masalah kesehatan mental manusia. Ketidakmampuan untuk mengelola

batin menjadi masalah serius karena beberapa dekade terakhir, isu kesehatan mental menjadi perhatian global yang semakin meningkat. Di era modern dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat ini, tingkat stress dan kecemasan meningkat tajam terutama di kalangan remaja (Medhacitto dkk., 2024). Menurut penelitian-penelitian terbaru, anak-anak Generasi Z yang lahir di pertengahan 1990-an hingga 2010-an, cenderung lebih banyak mengalami masalah kesehatan mental. Berdasarkan survei Deloitte 2023 terhadap 14.483 responden di 44 negara, menunjukkan bahwa Gen Z paling khawatir terhadap biaya hidup (53%), pengangguran (22%), perubahan iklim (21%), kesehatan mental (19%), dan keamanan pribadi (17%) (Zaman, 2024).

Masalah kesehatan mental, peningkatan tingkat stress, dan depresi tidak hanya terjadi di kalangan usia dewasa. Banyak anak-anak mengalami stress dan keputusan karena kurang siap menghadapi kenyataan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Misalnya saja akhir-akhir ini banyak berita beredar terkait mahasiswa yang bunuh diri akibat percintaan. Menurut laporan harian Disway (Harian Disway, 19/09/2024), mahasiswi Universitas Ciputra (UC) yang melakukan tindakan bunuh diri akibat patah hati. Kronologi tersebut terjadi setelah menjalin hubungan selama 7 bulan lalu putus, karena tidak bisa menerima hal tersebut maka ia memilih mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri. Jika dilihat dari kasus di atas, orang yang sedang jatuh cinta tidak memikirkan bahwasanya pasangan yang saat ini bersama suatu saat nanti akan meninggalkannya. Oleh sebab itu, orang-orang yang tidak siap dengan hal tersebut akan mengambil keputusan yang seharusnya tidak dilakukan. Dengan begitu, tekanan hidup, stress, cemas, dan depresi semakin meningkat.

Gangguan kecemasan menjadi salah satu masalah yang serius terutama di era modern yang memengaruhi jutaan orang. Data dari World Health Organization (WHO), angka gangguan kecemasan mencapai 3,6% dari populasi dunia (Lestari, 2023). Selain itu menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia angka gangguan kecemasan pada usia diatas 15 tahun mencapai 6,1% (Ririn, 2023). Kurangnya pemahaman terhadap penanganan Kesehatan mental yang efektif menjadi salah satu faktor situasi tersebut menjadi semakin parah. Salah satu pendekatan efektif yang mulai mendapat perhatian adalah konsep “letting go” atau konsep melepas. Definisi pokok dari melepas adalah tidak adanya kelekatan (Dwoskin, 2009: 189). Ketika dikaitkan dengan gangguan mental yang dialami oleh banyak orang saat ini, melepas berarti menghilangkan kelekatan terhadap tekanan-tekanan yang mendatangkan stres dan kecemasan. Praktik melepas mengajarkan tentang penerimaan kenyataan hidup dan berdamai dengan segala situasi.

Konsep melepas menekankan pentingnya kemampuan individu untuk melepaskan emosi negatif seperti kecewa, marah, benci, dan takut, yang dapat memicu stres berkepanjangan. Contohnya, kasus perselingkuhan yang merusak rumah tangga setelah 16 tahun pernikahan, seperti dilaporkan oleh Radar Jember (Radar Jember, 12/11/2024). Sang istri tidak menyangka suaminya melakukan hal tersebut. Kejadian tersebut menunjukkan seseorang yang melekat dengan status sosial, kebahagiaan sebagai perumah tangga, setelah hal yang tidak diinginkan terjadi orang tersebut tidak siap dengan hal tersebut. Hal ini mengajarkan pentingnya untuk tidak terlalu melekat pada apapun atau siapapun, karena keterikatan yang berlebihan dapat menyebabkan penderitaan. Dengan praktik melepas membantu individu berdamai dengan kenyataan, melepaskan beban emosional, dan membuka ruang bagi kebahagiaan serta kedamaian (Hawkins, 2013).

Dalam ajaran Buddha, konsep melepas sangat erat kaitannya dengan kebijaksanaan dalam memahami ketidakkekalan (*anicca*), di mana seseorang menyadari bahwa segala sesuatu di dunia ini tidak abadi dan pasti mengalami perubahan. Segala yang ada dan terkondisi di dunia ini bersifat tidak kekal, sehingga tidak luput dari adanya perubahan (Kustiani & Medhācitto, 2024). Praktik melepas pada akhirnya adalah keharusan karena ketidakkekalan adalah keniscayaan. Kebijaksanaan lahir dari pemahaman tentang apa yang bisa dikendalikan dan apa yang tidak bisa dikendalikan. Ketidakkekalan hidup adalah keniscayaan dan perubahan akan menghampiri siapapun yang hidup. Pertemuan dan perpisahan, kelahiran dan kematian adalah hal yang wajar dalam kehidupan. Oleh karena itu, melepas adalah cara bijak untuk berdamai dengan kenyataan yang tidak bisa dikendalikan oleh manusia. Ajaran Buddha berisi kebijaksanaan dalam memahami kehidupan ini (Medhacitto, 2023: 94).

Melepas dalam ajaran Buddha berarti membebaskan diri dari keterikatan terhadap kenikmatan indrawi (*Kamma Upādāna*), ritual (*Silabbata Upādāna*), pandangan (*Ditthi Upādāna*), dan konsep diri (*Attavada Upādāna*), yang dikenal sebagai empat jenis kemelekatan (*upādāna*) (Prajoko, 2017:261). Dengan melepas keterikatan ini, seseorang dapat hidup dengan tenang dan damai, serta menerima realitas apa adanya tanpa terguncang oleh perubahan yang tak terelakkan (Bodhi, 2005:102-107). Selain itu, dalam agama Buddha ada dua pilihan hidup yaitu sebagai *gharavasa* (perumah tangga) dan *pabbajita* (*samana*). Dalam *Sigālaka Sutta* (Walshe, 1995: 461) menjelaskan tentang perumah tangga yang melepas keduniawian dengan moralitas, tata hubungan, dan kewajiban sosial yang dianggap sebagai dasar untuk kehidupan yang harmonis. Sedangkan dalam *Mahāsaccaka Sutta* (Ñāṇamoli, 2009: 332), Buddha menceritakan perjuangannya dalam melepas kenyamanan kehidupan istana dan menjalani kehidupan *pabbajita* untuk menemukan jalan pembebasan.

Bagaimanapun, praktik melepas bukanlah hal yang mudah bagi orang yang melekat. Banyak yang merasa sulit melepaskan keterikatan karena terlalu terfokus pada hal-hal duniawi yang memberikan rasa nyaman atau kepuasan sesaat. Kurangnya pemahaman tentang manfaat melepas juga menjadi kendala utama. Padahal, melepas dapat membantu seseorang mengubah pola pikir dan pola hidup yang dapat membawa pada kebahagiaan yang lebih mendalam dan ketenangan batin. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kekuatan melepas (*The Power of Letting Go*) sebagaimana tersirat dalam *Nikāya*. Dengan memahami ajaran ini, diharapkan masyarakat dapat lebih yakin terhadap manfaat melepas dan mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yakni penelitian yang kajiannya menggunakan data pustaka berupa buku sebagai sumber datanya (Mahfud, 2011: 23). Penelitian kepustakaan menurut Hasanah merupakan serangkaian kegiatan penelitian yang dilakukan dengan memanfaatkan buku, karya tulis ilmiah dan nonilmiah, majalah, koran, penelitian terdahulu, ensiklopedia, serta bahan wacana lainnya baik cetak maupun noncetak yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan peneliti (Hasanah, 2023: 3). Penelitian dilakukan dengan mengkaji data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari sumber utama, yakni kitab-kitab agama Buddha, khususnya lima *Nikāya* dalam *Tipitaka*. Sementara data sekunder diperoleh dengan mengkaji buku, artikel, dan karya ilmiah yang berkaitan dengan topik penelitian. Selanjutnya, analisis data dilakukan dengan metode analisis isi (*Content*

Analysis), yang dijelaskan oleh Hamzah sebagai pendekatan sistematis untuk mengevaluasi isi pesan atau sebagai alat dalam mengamati dan menganalisis bentuk komunikasi yang terbuka dari sumber yang dipilih (Hamzah, 2022:61). Menurut Ricard Burd dalam Mahmud (2021), teknik sistematis menganalisis isi pesan, atau suatu alat untuk mengobservasi dan menganalisis perilaku komunikasi yang terbuka dari komunikasi terpilih. Dalam proses ini penulis memilih, membandingkan, menggabungkan, dan memilah berbagai pengertian hingga ditemukan data yang relevan. Metode ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menafsirkan data secara mendalam guna memperoleh pemahaman yang lebih kaya mengenai kekuatan melepas dalam lima Nikāya.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Melepas

Melepas merupakan suatu usaha sadar untuk membebaskan diri dari keinginan, hasrat, dan keterikatan yang bersemayam dalam pikiran seseorang. Dalam pandangan psikologis, melepas termasuk bagian dari mekanisme kerja pikiran yang secara alami dialami oleh setiap individu pada momen-momen tertentu dalam kehidupannya (Hawkins, 2013). Melepas tidak dimaknai sebagai penolakan terhadap kenyataan, melainkan sebagai sikap berhenti memaksakan kehendak terhadap keadaan yang tidak sesuai dengan harapan pribadi. Sikap ini juga mencakup kemampuan untuk merelakan apa yang dimiliki—baik berupa benda, hubungan, maupun kondisi—untuk pergi, hilang, atau berpindah.

Emosi negatif pada dasarnya merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pengalaman hidup manusia. Oleh karena itu, emosi tersebut tidak dapat sepenuhnya dihindari, namun dapat diredakan melalui praktik melepas dan menerima keadaan apa adanya. Melepaskan emosi negatif menjadi salah satu cara paling efektif dalam proses berdamai dengan kenyataan, karena individu tidak lagi terjebak dalam penolakan batin yang berkepanjangan (Nur, 2020).

Melepaskan juga dapat dipahami sebagai lenyapnya kekotoran batin yang disertai dengan munculnya perasaan lega dan ringan. Ketika proses melepas terjadi, emosi seperti kemarahan dapat terkendali, tekanan batin berkurang, dan pikiran menjadi lebih bebas serta bahagia. John Purkiss (2020: 5) menjelaskan bahwa ketika pelepasan dilakukan secara menyeluruh, ego perlahan menghilang dan kesadaran murni muncul. Kondisi ini menciptakan sebuah paradoks, di mana keinginan justru lebih mudah terwujud ketika individu tidak lagi melekat padanya.

Dalam dinamika kehidupan, manusia menjalani tiga proses utama, yaitu mengejar, memiliki, dan melepas. Seseorang cenderung melekat pada berbagai bentuk kepemilikan karena meyakini bahwa hal tersebut merupakan sumber kebahagiaan. Namun, pada kenyataannya, kemelekatan justru menjadi akar penderitaan. Keengganan untuk melepas kemelekatan terhadap kepemilikan, relasi, maupun pandangan hidup menjadi penghalang utama bagi terciptanya kehidupan yang damai (JB Suharjo, 2021: 162). Oleh karena itu, apabila seseorang menginginkan kehidupan yang bahagia dan tenteram, latihan untuk melepaskan kemelekatan menjadi suatu keharusan, misalnya dengan melepas kebencian, keinginan yang berlebihan, serta keterikatan pada masa lalu.

Dalam konteks kehidupan modern, kekuatan melepas terletak pada kemampuannya dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang banyak dialami oleh masyarakat. Dengan melepaskan kelekatan terhadap tekanan sosial dan ekspektasi eksternal, seseorang dapat menjalani kehidupan dengan lebih damai. Melepas

membantu individu untuk tidak terjebak pada harapan dan hasil tertentu, sehingga ketika kenyataan tidak sesuai dengan ekspektasi, kekecewaan yang muncul tidak terlalu mendalam. Talitha (2024: 38) menyatakan bahwa dengan melepaskan pandangan orang lain, menerima hasil dari usaha yang telah dilakukan, serta merelakan hal-hal yang berada di luar kendali dengan penuh keikhlasan, individu dapat mengurangi gangguan stres dan kecemasan secara signifikan.

Konsep Melepas dalam Nikāya

1. Konsep Melepas dalam Dīgha Nikāya

Dalam Dīgha Nikāya, konsep melepas terutama berkaitan dengan pelepasan kemelekatan terhadap hal-hal yang membawa kemerosotan batin, khususnya kesenangan indrawi. Mahāsudassana Sutta mengisahkan Raja Mahāsudassana yang telah menikmati kemewahan duniawi selama ribuan tahun, namun pada akhirnya mampu melepaskan keduniawian dan terlahir kembali di alam Brahma setelah kematiannya (Walshe, 1995: 246). Kisah ini menunjukkan bahwa praktik melepas dapat mengurangi penderitaan dan mengarahkan individu menuju kebahagiaan yang lebih luhur.

Kemelekatan terhadap kenikmatan indrawi digambarkan sebagai sumber kegelisahan, persaingan, dan ketidakpuasan. Dengan melepas, individu menyadari bahwa kebahagiaan sejati tidak bersumber dari hal-hal yang bersifat sementara, sehingga perhatian dapat dialihkan pada pengembangan kebahagiaan batin.

Selain itu, dalam Mahāsatipatṭhāna Sutta (Walshe, 1995: 335–350), Buddha mengajarkan praktik kesadaran untuk melepaskan belenggu kemelekatan terhadap landasan indria. Dengan memahami proses muncul dan lenyapnya pengalaman indrawi, seseorang dapat mengembangkan ketenangan batin dan terlahir di alam yang bahagia. Dalam kehidupan sehari-hari, praktik melepas ini membantu individu mengelola emosi seperti kemarahan, kecemburuan, dan keserakahan yang kerap menjadi pemicu konflik sosial.

2. Konsep Melepas dalam Majjhima Nikāya

Majjhima Nikāya menekankan pentingnya pelepasan kemelekatan sebagai bagian dari jalan pembebasan. Dalam Alagadūpama Sutta dan Samāditthi Sutta (Ñāṇamoli, 2009: 201–236), Buddha menegaskan bahwa kemelekatan terhadap nafsu indrawi merupakan sumber penderitaan, terutama karena segala sesuatu senantiasa mengalami perubahan. Dengan melepaskan kemelekatan tersebut, penderitaan akibat perubahan dapat diminimalkan.

Devadaha Sutta (Ñāṇamoli, 2009: 827–838) mengajarkan perlunya melepaskan keterikatan terhadap penderitaan maupun kenikmatan. Ajaran ini merupakan penegasan jalan tengah yang menghindari dua ekstrem, yaitu penyiksaan diri dan pemuasan nafsu indrawi. Sikap netral dan seimbang ini menjadi dasar bagi tercapainya kehidupan yang damai dan bahagia.

3. Konsep Melepas dalam Saṃyutta Nikāya

Dalam Saḷāyatanaṣaṃyutta (Bodhi, 2000: 1133–1259), Buddha menekankan pentingnya melepaskan pandangan salah dengan menyadari bahwa segala sesuatu bersifat tidak kekal dan dapat berubah kapan saja. Kesadaran ini membantu individu untuk tidak melekat pada hal-hal yang pada akhirnya akan lenyap, sehingga proses kehilangan dapat dihadapi dengan lebih lapang.

Sementara itu, dalam Khandhasaṃyutta (Bodhi, 2000: 923–1074), Buddha

menjelaskan perlunya melepaskan keinginan yang berkaitan dengan lima kelompok kehidupan (*khandha*), termasuk bentuk, perasaan, persepsi, bentukan batin, dan kesadaran. Dengan melepas keterikatan terhadap unsur-unsur ini, seseorang dapat mencapai kedamaian batin dan kebijaksanaan yang lebih mendalam.

4. Konsep Melepas dalam *Āṅguttara Nikāya*

Dalam *Parisā Vagga*, *Dukanipātapāḷi* (Bodhi, 2012: 76), Buddha mengajarkan pentingnya melepaskan keterikatan terhadap pandangan pribadi dan membuka diri terhadap pandangan orang lain. Sikap ini memungkinkan individu memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang lebih luas, yang pada akhirnya menumbuhkan kebijaksanaan dalam berpikir.

Lebih lanjut, dalam *Bhaṇḍagāma*, *Catukanipātapāḷi* (Bodhi, 2012: 27–31), Buddha menguraikan empat jenis ikatan penyebab penderitaan, yaitu ikatan indrawi, ikatan penjelmaan, ikatan pandangan, dan ikatan ketidaktahuan. Dengan melepaskan kemelekatan terhadap keempat ikatan tersebut, individu dapat mencapai kedamaian batin yang sejati.

5. Konsep Melepas dalam *Khuddaka Nikāya*

Khuddaka Nikāya menggambarkan konsep melepas melalui berbagai perumpamaan dan kisah inspiratif. Dalam *Uruga Sutta*, *Sutta Nipāta* (Jotidhammo, 1999: 1–50), Buddha mengibaratkan praktik melepas seperti ular yang melepaskan kulit lamanya. Ketika seseorang mampu melepas kemarahan, nafsu keinginan, kesombongan, dan kemalasan, maka ia terbebas dari penderitaan.

Itivuttaka dan *Dhammapada* juga menekankan bahwa kemelekatan merupakan sumber penderitaan dan ketakutan (Kalupahana, 2008: 150). *Theragāthā* dan *Therīgāthā* mengajarkan bahwa pemahaman terhadap ketidakkekalan membantu individu melepas kemelekatan terhadap keluarga, kenangan, dan penderitaan emosional, sebagaimana ditunjukkan dalam kisah *Kisāgotamī* (Anggara, 2020: 51–52).

Kekuatan Melepas

Kekuatan melepas memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik. Dalam *Mahāsatiṭṭhāna Sutta* (Walshe, 1995: 335–350), kesadaran terhadap muncul dan lenyapnya emosi diajarkan sebagai sarana untuk tidak terjebak dalam belenggu emosional. Pemahaman akan ketidakkekalan membantu individu melepaskan emosi negatif, sehingga stres dan kecemasan dapat berkurang.

Uruga Sutta dan *Alagadūpama Sutta* menegaskan bahwa kemelekatan terhadap kenikmatan indrawi hanya akan membawa penderitaan. Sebaliknya, praktik melepas memungkinkan individu merespons situasi dengan lebih bijaksana dan mengendalikan emosi seperti kemarahan dan kecemburuan. Dalam *Khandhasaṃyutta* dan *Therīgāthā*, ditekankan bahwa fokus pada kehidupan saat ini membantu individu menerima perubahan tanpa terperangkap dalam kesedihan yang mendalam.

Dalam *Bhaṇḍagāma*, *Catukanipātapāḷi* (Bodhi, 2012: 27–31), praktik melepas diwujudkan melalui berbagi dengan orang lain. Tindakan ini melatih individu untuk melepas tanpa merasa kehilangan dan menumbuhkan pemahaman bahwa kebahagiaan tidak hanya bersumber dari kepemilikan. *Devadaha Sutta* menegaskan bahwa sikap seimbang dan netral terhadap pengalaman hidup membawa kedamaian yang lebih stabil.

Dalam perspektif Buddhis, kekuatan melepas tidak hanya berdampak pada kedamaian batin, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Pikiran

yang tidak terikat pada masa lalu dan masa depan memungkinkan individu menjalani hidup dengan lebih ceria dan ringan (Bodhi, 2000: 93). Kemampuan untuk melepas kemelekatan terhadap orang, benda, kesenangan indrawi, maupun ideologi menjadi fondasi utama kebebasan batin (Medhacitto, 2024: 100).

Dalam konteks kehidupan modern, termasuk pengalaman putus cinta yang banyak dialami remaja, kekuatan melepas membantu individu memproses kehilangan secara sehat. Dengan menerima emosi yang muncul dan memberi waktu untuk penyembuhan, individu dapat menemukan makna baru dan melanjutkan hidup tanpa membawa beban emosional masa lalu (Syabani, 2020). Pada akhirnya, kemampuan melepas merupakan keharusan dalam kehidupan yang tidak kekal. Setiap perpisahan dan kehilangan menjadi kesempatan untuk menumbuhkan kebijaksanaan dan menjalani hidup dengan lebih sadar dan bermakna (Medhacitto, 2026: 33).

Kesimpulan

Melepas berarti mengurangi ego, menghindari konflik, dan menerima pemahaman yang berbeda tanpa terpaku pada penilaian pribadi. Melepas juga merupakan usaha untuk melepaskan diri dari keterikatan terhadap kesenangan atau ketidaksesenangan nafsu indrawi. Melepas bukan berarti mengabaikan, tetapi sikap menerima segala sesuatu apa adanya disertai dengan kesadaran dan kebijaksanaan. Konsep melepas adalah sikap bijaksana untuk mengikhlaskan segala hal yang memang sudah sewajarnya terjadi. Melepas jika dilakukan akan membawa individu pada kebijaksanaan, ketenangan batin, serta meninggalkan penderitaan. Dalam konteks sosial, kekuatan melepas mengacu pada kemampuan individu untuk melepaskan keterikatan terhadap hal-hal yang menyebabkan penderitaan.

Kekuatan melepas dapat menciptakan kehidupan yang lebih tenang, damai, dan bahagia. Melepas memiliki dampak yang cukup berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental seperti yang tersirat dalam beberapa Sutta dalam Nikāya. Untuk beberapa situasi seperti putus cinta dan kehilangan, melepas dapat membantu seseorang untuk tidak berlarut-larut dalam kesedihan. Praktik melepas mengarahkan individu untuk mengelola emosi negatif seperti stres, gangguan kecemasan, kemarahan ataupun keirihatian. Hal ini membawa kedamaian batin, kebijaksanaan, dan kebahagiaan dalam diri individu. Dengan melepas, seseorang dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Saran

Berdasarkan hasil kajian terhadap lima Nikāya dalam Tipiṭaka mengenai kekuatan melepas (the power of letting go), terdapat beberapa saran yang dapat diajukan. Pertama, masyarakat diharapkan tidak hanya memahami konsep melepas secara teoritis, tetapi juga mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Praktik melepas dapat dimulai dengan menumbuhkan kesadaran akan sifat ketidakkekalan segala fenomena, sehingga individu mampu menerima perubahan dengan sikap yang lebih bijaksana dan tidak terikat secara berlebihan pada pengalaman menyenangkan maupun menyedihkan.

Kedua, bagi praktisi Buddhis dan pemerhati ajaran Buddha, hasil kajian ini dapat dijadikan sebagai dasar refleksi untuk memperdalam pemahaman terhadap ajaran pelepasan sebagaimana diajarkan dalam Nikāya. Latihan melepas yang dilandasi oleh kebijaksanaan dan kesadaran diharapkan mampu membantu individu mengurangi penderitaan batin serta menumbuhkan ketenangan dan kebahagiaan yang berkelanjutan. Ketiga, bagi kalangan akademisi dan peneliti selanjutnya, disarankan

untuk mengembangkan penelitian yang lebih luas dan mendalam mengenai konsep melepas dengan pendekatan interdisipliner, seperti mengaitkannya dengan psikologi, kesehatan mental, atau kajian sosial. Penelitian lanjutan juga dapat dilakukan dengan metode empiris untuk melihat secara langsung dampak praktik melepas terhadap kualitas hidup individu dalam konteks masyarakat modern.

Dengan demikian, kajian mengenai kekuatan melepas dalam Nikāya diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi akademik, tetapi juga manfaat praktis bagi masyarakat dalam upaya menciptakan kehidupan yang lebih tenang, damai, dan bahagia.

Daftar Pustaka

- Anggara, Indra. (2020). *Therīgāthā: Syair-Syair Para Bhikkhuni Senior*. Jakarta Barat: DhammaCitta Press.
- Anggawati, Lanny dan Wena Cintiawati. (2007). *Itivuttaka: Kitab Suci Agama Buddha bagian dari Khuddaka Nikāya, Sutta Pitaka*. Bandung: Lembaga Anagarini Indonesia.
- Bodhi, Bhikkhu. (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya*. Boston: Wisdom Publication.
- Bodhi, Bhikkhu. (2005). *In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon*. Wisdom Publications.
- Bodhi, Bhikkhu. (2012). *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Anguttara Nikāya*. Boston: Wisdom Publication.
- Chasanah, Nur. (2020). *Berdamai Dengan Kehilangan*. Yogyakarta: Psikologi Corner.
- Dhammavuddho, Bhikkhu. (2009). *Segenggam Daun Bodhi*. Sumatera Utara: Pemuda Theravada Indonesia.
- Dwoskin, Hale. (2009). *The Sedona Method: Cara Dahsyat Melepaskan Belenggu Pikiran & Emosi untuk Memasuki kebahagiaan Sejati*. Jakarta Selatan: PT Ufuk Publishing House.
- Gustiyana, Talitha. (2024). *Sudahi Stresmu: Keterampilan dan Teknik Mengelola Stres*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Hamzah, Amir. (2022). *Metode Penelitian Kepustakaan Library Research : Kajian Filosofis, Teoretis dan Aplikasi Proses dan Hasil Edisi Terbaru*. Depok: Rajawali Pers.
- Harian Disway. (2024, September 19). *Kronologi Mahasiswi UC Bunuh Diri, Diduga Kuat karena Putus Cinta*. Diakses pada 25 Desember 2024, dari <https://harian.disway.id/read/822585/kronologi-mahasiswi-uc-bunuh-diri-diduga-kuat-karena-putus-cinta>
- Hasanah, J.. (2023). *Metode Penelitian Kepustakaan: Konsep, Teori, & Desain Penelitian*. Malang: Literasi Nusantara Abadi Group.
- Hawkins, David R.. (2013). *Letting Go The Pathway of Surrender*. Hay House.
- JB Suharjo B Cahyono, S. K. *Menyatukan Diri yang Terpecah Belah': Body-Mind-Spirit Healing*. PT Kanisius.
- Jotidhammo, Bhikkhu dan Ananda Limiadi, Rudi. (1999). *Sutta Nipāta: Kitab suci Agama Buddha bagian dari Khuddaka Nikāya, Sutta Pitaka*. Klaten: Vihara Bodhivamsa.
- Kustiani, & Medhācitto, T. S. (2024). *The Buddha's teaching on Tilakkhaṇa: A Buddhist deconstruction of soul theory in Indian philosophy*. ABIP: Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan, 10(2), 59–65. <https://doi.org/10.53565/abip.v10i2.1387>
- Kalupahana, David J. (2008). *A Path of Morals: Dhammapada*. Dehiwala: Buddhist Cultural Centre.
- Lestari, H., Mokodompit, J. L. N. H. E. A., & Kambu, K. (2023). *Faktor Perilaku Kejadian Anxietas Pada Pasien Di Badan Layanan Umum Daerah Rumah Sakit Konawe Tahun 2023*. Jurnal WINS, 4(3), 165-172.
- Mahmud. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia.

- Medhācitto, T. S. (2023). *Buddhadhamma sebagai Pedoman Hidup*. Sleman: Gama Bakti Wahana.
- Medhacitto, T. S. (2024). *Buddhisme sebagai Agama & Filsafat*. Jombang: CV. Caps Media.
- Medhacitto, T. S. (2026). *Wejangan Dhamma Tumbuh dalam Kebajikan*. Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media.
- Medhacitto, T. S., Mahatthanadull, S., & Busro, B. (2024). The Appamāda as a Foundation for Ethical and Spiritual Development in Modern Mindfulness Practices. *Subhasita: Journal of Buddhist and Religious Studies*, 2(1), 11-28. <https://doi.org/10.53417/subhasita.125>
- Ñāṇamoli, Bhikkhu dan Bhikkhu Bodhi. (2009). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. Boston: Wisdom Publication.
- Prajoko, Sigit dan Sukiman. (2017). *Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Purkiss, John. (2020). *The Power of Letting Go: How To Drop Everything That's Holding You Back*. London: Octopus Publishing Group.
- Radar Jember. (2024, 23 November). Ini Siasat Bimo Aryo Agar Tidak Dikenal Selingkuh Oleh Anak-Anaknya, Tapi Naas . Diakses pada 25 Desember 2024, dari <https://radarjember.jawapos.com/infotainment/795299886/ini-siasat-bimo-aryo-agar-tidak-diketahui-selingkuh-oleh-anak-ana-tapi-naas>
- Ririn, G. R. A. C. E., & Ariana, A. D. (2021). Sikap Terhadap Gangguan Mental Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Airlangga Berdasarkan Jenis Kelamin. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 1030-1036.
- Sujato, Bhikkhu dan Walton, J. (2014). *Verses of the Senior Monks*. New South Wales: SuttaCentral.
- Syabani, KKS (2020). *Dampak Putus Terhadap Spiritualitas: Studi Kasus Mahasiswa Psikoterapi Tasawuf Semester VII Tahun Pelajaran 2021/2022 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung (Disertasi Doktor, UIN Sunan Gunung Djati Bandung)*.
- Walshe, Maurice. (1995). *The Long Discourses of The Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*. Boston: Wisdom Publication.
- Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(1), 54–62. <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i1.658>