

KAJIAN LIMA NIKĀYA: THE POWER OF FORGIVENESS (KEKUATAN MEMAAFKAN)

Cita Dewi,¹ Adinda Panya Devi,² Meta Sulistianingsih,³ Widiyono,⁴ Tri Saputra Medhacitto⁵
Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra¹⁻⁵

Corresponding author email: dewicita25@gmail.com

Abstract; *The concept of forgiveness is often confused with the theory of Karma in Buddhism, giving rise to a stigma in society that forgiveness does not need to be done because there is a law of Karma that definitely works. In fact, Buddhism has a concept of forgiveness that is not in conflict with the theory of Karma. This research aims to analyze the power of forgiveness from a Buddhist perspective based on Buddha's sermons contained in the five Nikāyas. The research was conducted using the library method by examining primary and secondary sources. The primary sources in question are selected Buddhist sermons contained in the Dīgha Nikāya, Majjhima Nikāya, Saṃyutta Nikāya, Anguttara Nikāya, and Khuddaka Nikāya. The secondary sources include articles and scientific papers that are relevant to the topic. The collected data were studied through several stages, namely: 1) Collecting literature related to the concept of forgiveness; 2) Classifying books based on primary and secondary documents; 3) Quoting from various literature; and 4) Grouping the data according to their respective parts; 5) Analyze grouped data. The research results show a concept of the power of forgiveness in the Buddhist view which is implied in the five Nikāyas. Forgiveness in the Buddhist view is understood as a conscious and wise attitude not to be entangled in ongoing bonds of hatred. This attitude has a positive impact on the person who apologizes and the person who is forgiven so that they can live peacefully and happily.*

Keywords: *Buddhism, Strength, Five Nikayas, Forgiveness*

Abstrak; Konsep memaafkan seringkali dibenturkan dengan teori Karma dalam agama Buddha sehingga menimbulkan stigma di masyarakat bahwa maaf tidak perlu dilakukan karena ada hukum Karma yang pasti bekerja. Faktanya, ajaran Buddha memiliki konsep memaafkan yang tidak berseberangan dengan teori Karma. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kekuatan memaafkan dalam perspektif Buddhis berdasarkan khotbah-khotbah Buddha yang terdapat dalam lima *Nikāya*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kepustakaan dengan mengkaji sumber primer dan sekunder. Sumber primer yang dimaksud adalah khotbah-khotbah Buddha terpilih yang terdapat dalam kitab *Dīgha Nikāya*, *Majjhima Nikāya*, *Saṃyutta Nikāya*, *Anguttara Nikāya*, dan *Khuddaka Nikāya*. Sumber sekunder meliputi artikel dan karya ilmiah yang relevan dengan topik. Data yang terkumpul dikaji melalui beberapa tahapan, yakni: 1) Menghimpun literatur yang berhubungan dengan konsep memaafkan; 2) Mengklasifikasikan buku-buku berdasar dokumen primer dan sekunder; 3) Mengutip dari berbagai literatur; 4) Mengelompokkan data sesuai dengan bagiannya masing-masing; 5) Menganalisis data yang sudah dikelompokkan. Hasil penelitian menunjukkan sebuah konsep kekuatan memaafkan dalam pandangan Buddhis yang tersirat dalam lima *Nikāya*. Memaafkan dalam pandangan Buddhis dimengerti sebagai sikap sadar dan bijaksana untuk tidak terjerat

dalam ikatan kebencian yang berkelanjutan. Sikap ini memberikan dampak positif bagi orang yang meminta maaf dan orang yang dimaafkan sehingga dapat hidup damai dan bahagia.

Kata kunci: Buddhis, Kekuatan, Lima Nikaya, Memaafkan

PENDAHULUAN

Setiap perbuatan yang melukai hati seseorang berpotensi menimbulkan reaksi negatif yang berkelanjutan yang dapat menyebabkan penderitaan. Reaksi negatif berkelanjutan seperti dendam, kebencian, iri hati, kemarahan, dan mudah tersinggung sebenarnya dapat diminimalisir bahkan dapat dilenyapkan dengan memahami dan menerapkan konsep memaafkan. Memaafkan merupakan sebuah usaha untuk tidak membalas dendam atau usaha untuk tidak memunculkan perbuatan negatif terhadap perilaku orang lain yang tidak menyenangkan. Memaafkan juga dimengerti sebagai kesediaan seseorang untuk meninggalkan kemarahan, penilaian negatif, dan sikap acuh tak acuh terhadap orang yang telah menyakitinya secara tidak adil (Haniah, 2023: 13). Menurut Nashori (dalam Rasyidnita, 2024: 47), memaafkan adalah kesediaan untuk melepaskan hal-hal yang tak menyenangkan yang timbul akibat dari interaksi dengan orang lain, dengan tujuan mengembangkan pemikiran, perasaan, dan hubungan yang positif meskipun ada kesalahan yang dilakukan oleh pihak lain. McCullough (dalam Mufidah, 2020: 210) berpendapat bahwa sikap memaafkan dapat dijadikan sebagai motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti. Singkatnya, memaafkan adalah sikap positif untuk meninggalkan rasa kesal dan dendam yang berkepanjangan.

Meskipun perbuatan meminta maaf dan memaafkan terlihat sepele dan terkesan mudah untuk dilakukan, namun faktanya tidak semua mampu dengan lapang dada untuk melakukan itu. Sering kali, memaafkan terasa sulit untuk dilakukan karena merasa tidak adil bila kejahatan hanya dibalas dengan ucapan maaf. Sementara itu, meminta maaf juga terasa berat dilakukan ketika seseorang memiliki ego dan keangkuhan yang sangat tinggi (Medhacitto, 2022: 143). Kebencian dan kebodohan yang begitu kuat dapat menghambat seseorang dalam proses memaafkan. Terkadang seseorang merasa kesulitan untuk memaafkan, karena tidak tahu bagaimana cara melakukannya ataupun karena hatinya masih terikat pada rasa sakit atau kemarahan. Mungkin ada saatnya seseorang merasa tidak ingin melepaskan apa yang telah terjadi karena luka yang ditinggalkan begitu dalam. Memberikan maaf kepada orang yang sudah terlalu sadis menyakiti atau mengecewakan kita memang terkesan tidak adil, tetapi demi kebahagiaan diri sendiri dan orang lain, seseorang harus memaafkannya. Meskipun merasa enggan, satu hal yang penting untuk dipahami adalah bahwa niat untuk memaafkan itu sendiri sudah menjadi langkah pertama yang penting dalam proses penyembuhan.

Dari sudut pandang psikologi, sikap memaafkan memberikan manfaat yang besar bagi psikologis seseorang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Worthington dkk (dalam Insani, 2015), menunjukkan bahwa seseorang yang telah mampu memaafkan, maka akan terjadi penurunan emosi, kekesalan, rasa benci, permusuhan, perasaan khawatir, marah, dan depresi. Penelitian ini menunjukkan bahwa sikap memaafkan akan memberikan dampak positif

bagi kesehatan psikologis seseorang. Memaafkan dapat membuat batin seseorang menjadi lebih tenang dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Ajaran Buddha adalah ajaran yang berakar pada semangat kebijaksanaan dan welas asih (Medhacitto, 2024: 9). Wujud dari kebijaksanaan dan welas asih juga tercermin dalam sikap memaafkan dan meminta maaf ketika melakukan kesalahan. Jika mengkaji khotbah-khotbah Buddha yang terdapat dalam lima *Nikāya*, maka dapat diketahui bahwa Buddha juga menyarankan sikap memaafkan dan meminta maaf setelah melakukan kesalahan. Dalam *Accaya Sutta* di *Anguttara Nikāya*, Buddha menyebutkan bahwa karakteristik dari orang yang bijaksana adalah ia yang melihat kesalahan sebagai kesalahan, setelah menyadarinya lalu memperbaikinya, dan ketika orang lain mengakui kesalahannya dan meminta maaf, ia memberikan maaf sebagaimana mestinya (Bodhi, 2012: 203). Memaafkan adalah salah satu bentuk welas asih kepada orang yang telah mengakui kesalahannya sehingga ia dapat terbebas dari rasa bersalah dan penyesalan. Memaafkan dilakukan untuk mengembangkan kebijaksanaan, kesabaran, pengertian, dan welas asih (Medhacitto, 2023: 147). Di samping itu, tindakan memaafkan dalam agama Buddha dilakukan agar seseorang dapat terbebas dari kebencian, rasa kesal, atau dendam yang berkepanjangan. Dalam berbagai khotbahnya, Buddha mendorong murid-muridnya untuk memiliki kesabaran dan melenyapkan kebencian kepada orang-orang yang menyakitinya sehingga sampai pada tahap pemaafan. Kesalahan yang pernah dilakukan oleh orang lain tidak sepatutnya untuk diingat-ingat sehingga menyebabkan rasa kesal yang berkepanjangan. Di dalam *Dhammapada*, Buddha menegaskan bahwa pikiran “*Ya menghina saya, ia memukul saya, ia mengalahkan saya, ia merampas milik saya,*” hanya akan membuat kebenciannya terus berkepanjangan (Kalupahana, 2008: 99). Memaafkan adalah cara terbaik untuk terbebas dari kebencian dan dendam. Kesadaran bahwa tidak ada manusia yang sempurna dan berpotensi pernah berbuat kesalahan, menyadarkan seseorang tentang pentingnya memaafkan (Medhacitto, 2023: 19).

Tidak dipungkiri bahwa konsep memaafkan dalam agama Buddha seringkali dibenturkan dengan teori Karma sehingga menimbulkan stigma di masyarakat bahwa maaf tidak perlu dilakukan karena ada hukum Karma yang pasti bekerja. Stigma ini juga melahirkan sebuah pemahaman bahwa meminta maaf tidak perlu dilakukan karena perbuatan yang sudah dilakukan akan mendatangkan akibat yang tidak bisa ditawar dengan meminta maaf. Faktanya, ajaran Buddha memiliki konsep memaafkan yang tidak berseberangan dengan teori Karma. Memang benar bahwa meminta maaf tidak bisa mengubah karma yang sudah terjadi, tetapi dengan meminta maaf seseorang dapat menciptakan karma baik yang baru dan membangun hubungan yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kekuatan memaafkan dalam perspektif Buddhis berdasarkan khotbah-khotbah Buddha yang terdapat dalam lima *Nikāya*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan. Metode kepustakaan adalah penelitian yang identik dengan kegiatan analisis teks atau wacana yang menyelidiki suatu peristiwa, baik berupa perbuatan atau tulisan yang diteliti untuk mendapatkan fakta-fakta yang tepat (menemukan asal-usul, sebab penyebab sebenarnya, dan sebagainya) (Hamzah: 2020: 7). Sedangkan menurut Hasanah, penelitian kepustakaan adalah 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). Dengan metode ini, peneliti mengumpulkan data dari sumber primer dan sekunder. Sumber data primer merupakan bahan pustaka yang menjadi kajian utama atau pokok penelitian (Hamzah, 2020: 58). Sedangkan sumber data sekunder adalah sumber pustaka lain yang mendukung penelitian tersebut, seperti buku, artikel, jurnal, dsb. Pengumpulan data dilakukan melalui empat tahap proses, yakni: 1) Menghimpun literatur yang berhubungan dengan konsep memaafkan; 2) Mengklasifikasikan buku-buku berdasar dokumen primer dan sekunder; 3) Mengutip dari berbagai literatur; 4) Mengelompokkan data sesuai dengan bagiannya masing-masing; 5) Menganalisis data yang sudah dikelompokkan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis teks, yakni adalah pendekatan penelitian yang diadaptasi untuk mengumpulkan kesimpulan yang masuk akal dengan mendekode konten (Hasanah, 2023: 47). Analisis data tersebut menghasilkan sebuah kesimpulan tentang konsep dan kekuatan memaafkan dalam sudut pandang Buddhis berdasarkan kajian lima *Nikāya*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Memaafkan dalam Perspektif Buddhis

Secara umum, memaafkan adalah sebuah sikap memberikan maaf atau pengampunan kepada orang-orang yang telah melakukan kesalahan. Pengampunan yang signifikan secara moral, psikologis, dan hukum yaitu untuk berbelas kasihan, untuk memaafkan, untuk membenarkan, untuk membebaskan, untuk dilupakan, untuk menebus, dan untuk berdamai (Solomon Schimmel, 2002). Memaafkan juga dapat dimengerti sebagai dorongan dari dalam diri seseorang untuk tidak memberikan respon negatif terhadap perlakuan orang lain yang tidak menyenangkan misalnya dendam dan kebencian. Ini meliputi usaha untuk berdamai dengan segala sesuatu yang telah terjadi.

Konsep memaafkan dalam pandangan Buddhis adalah sikap sadar dan bijaksana untuk tidak terjerat dalam ikatan kebencian yang berkelanjutan. Buddha mengajarkan umatnya untuk tidak terperjara dalam rasa benci dan dendam. Sesakit dan sekecewa apapun, pengikut Buddha disarankan untuk tidak menyimpan benci dan dendam (Medhacitto, 2023: 16). Memaafkan bisa menjadi solusi efektif agar bisa bebas dari kebencian. Sekelam apapun peristiwa yang sudah terjadi, tidak sepatasnya untuk diingat dan dipertahankan sampai menjadi penjara kebencian. Buddha mengatakan dalam *Dhammapada*, selama seseorang masih menyimpan pikiran ‘dia menghina saya, mengalahkan, memukul saya, merampas milik saya’ maka kebenciannya tidak akan berakhir (Kalupahana. 2008: 99). Memaafkan berarti mengikhlaskan segala yang sudah terjadi tanpa mengungkit kembali luka lama.

Konsep memaafkan dalam pandangan Buddhis berbeda dengan konsep pengampunan dalam arti pelepasan dosa. Memaafkan bukan berarti menawar akibat buruk dari kesalahan yang orang lain telah perbuat. Meskipun demikian, memaafkan memiliki dampak baik bagi psikologis diri sendiri dan orang yang meminta maaf, serta dapat membangun keharmonisan. Jika seseorang membalas dengan kemarahan terhadap orang yang marah, maka sebenarnya ia lah yang lebih hina. Bila seseorang dapat sabar pada orang yang marah tanpa menjadi marah, itulah yang disebut memenangkan pertempuran (Indaka, 2005: 43). Dengan demikian dapat diartikan bahwa seseorang yang memiliki dendam terhadap perlakuan orang lain yang kurang menyenangkan berarti seseorang tersebut sama saja dengan orang yang melakukan hal tersebut. Jadi perlunya memaafkan orang lain agar tidak menimbulkan penderitaan-penderitaan yang

selanjutnya. Memaafkan berarti melepaskan hal-hal negatif yang menjadi bagian dari permasalahan. Memaafkan sangatlah penting agar tidak memperkeruh keadaan dan memperbesar suatu permasalahan. Memaafkan dapat membebaskan diri dari kebencian dan dendam. Memaafkan juga dapat membebaskan orang lain dari rasa bersalah dan penyesalan yang berkepanjangan (Medhacitto, 2023: 146). Dalai Lama menyatakan bahwa dengan memilih kesabaran sebagai kualitas mental yang memungkinkan seseorang untuk mencegah hal-hal negatif pikiran dan emosi tidak menguasai. Kesabaran melindungi ketenangan pikiran dalam menghadapi kesulitan. Jika seseorang memendam rasa permusuhan dan menolak untuk mempraktikkan memaafkan, maka akan mengganggu keseimbangan batin seseorang dan memunculkan pikiran-pikiran tidak bajik yang dapat merusak mental dan batin serta kesehatan fisik (dalam Lin, 2021). Dapat dipahami bahwa memaafkan akan membawa berbagai dampak baik bagi kesehatan dan ketenangan diri dan orang lain.

II. Konsep Memaafkan dalam Kajian Lima *Nikāya*

Kekuatan memaafkan dalam pandangan Buddhis dapat dijelaskan dengan mengkaji khotbah-khotbah Buddha yang terdapat dalam lima *Nikāya*, sebagai berikut:

1. *Digha Nikāya*

Dari *Ambaṭṭha Sutta* (Walshe, 1995: 111) seseorang dapat memahami bahwa hinaan, cacian, dan ucapan merendahkan yang ditujukan padanya tidak seharusnya untuk direspons dengan kemarahan. Memilih untuk memaafkan dan mendoakannya bukan berarti membuatnya terlihat kalah dan rendah, walaupun kadang terkesan tidak adil. Terkadang seseorang bersikap kasar kepada orang lain karena dalam dirinya tumbuh ketidaktahuan dan kebodohan. Maka dari itu, seyogyanya seseorang tidak mudah terpancing dengan kemarahan orang lain, agar tidak terperangkap dalam penderitaan dan lingkaran *samsara*. *Sutta* ini memberikan teladan bahwa dengan welas asih beliau, Buddha memaafkan Ambaṭṭha atas permintaan Pokkharasati, dengan mengharapkan kebahagiaan Ambaṭṭha. Alih-alih terpancing emosi, justru Buddha menghimbau murid-muridnya untuk mengembangkan cinta kasih dan kasih sayang kepada mereka yang telah bersikap demikian.

2. *Majjhima Nikāya*

Dari *Bhaddāli Sutta* (Ñāṇamoli, 1995: 542) telah dicontohkan oleh Buddha bahwa jika seseorang bersikap tidak baik, lalu ia menyadari perbuatannya dan meminta maaf maka sebaiknya orang yang dimintai maaf memaafkannya. Orang yang dimintai maaf dapat dengan cara menasehatinya karena mungkin saja orang yang berbuat salah tersebut melakukan kesalahannya sebab ketidaktahuan dan tidak mempertimbangkan apa yang akan ia lakukan terlebih dahulu.

Dhātuvibhanga Sutta (Ñāṇamoli, 1995: 1087) dapat dijadikan refleksi bahwa perasaan tidak menyenangkan itu hanya cukup dipahami dan disadari karena semua hal-hal tersebut tidaklah kekal. Ketika seseorang mempunyai dendam serta bermaksud untuk membalaskan dendam, itu tidak akan membuatnya merasa senang. Perasaan senang setelah membalas dendam itu hanya sementara, selebihnya akan membawa penderitaan yang berkelanjutan.

3. *Samyutta Nikāya*

Dalam khotbah tentang Pencari Kesalahan (Bodhi, 2000: 112: 35), Buddha mengatakan dengan jelas bahwa orang yang tidak memberikan maaf kepada orang yang telah mengakui kesalahan yang telah diperbuat, maka hanya akan menimbulkan perasaan marah, benci, dendam dan juga permusuhan. Walaupun orang tersebut telah melukai hatinya, hendaknya ia dengan rendah hati mau memaafkannya, agar rasa marah, benci, dan permusuhan segera lenyap dari batinnya. Memaafkan orang lain sama halnya dengan seseorang membebaskan batinnya dari rantai-rantai penderitaan yang timbul karena marah, benci, dan permusuhan, yang pada akhirnya akan menyiksa dirinya sendiri.

4. *Anguttara Nikāya*

Dari khotbah tentang Auman Singa (Bodhi, 2012: 1261) sifat luhur yang dapat diteladani dari Yang Mulia Sariputta yang mempunyai sifat seperti tanah, air, api, udara (luas, luhur dan tanpa batas, tanpa permusuhan dan tanpa niatan buruk) Ia juga mempunyai sifat seperti sikat yang dapat menghapuskan berbagai noda-noda dan kotoran, yang sama halnya ketika mendapatkan perlakuan buruk dari orang lain dan muncul kekotoran batin seperti marah, benci, dendam dan lain sebagainya seharusnya bertindak seperti sikat, yaitu mampu menghapuskan kotoran-kotoran batin dengan cara memaafkan orang tersebut. Memaafkan orang lain memang tidak mudah dan perlu waktu, tetapi ketika seseorang berhasil memaafkan orang tersebut ia akan mendapatkan manfaat yang besar dan dapat merubah kondisi hidupnya.

5. *Khuddaka Nikāya*

Dari *Therigatha* BAB XIV (Mahendra, 2017: 85) ini mengajarkan agar selalu waspada di manapun dan kapanpun berada. Bila mendapati situasi yang membahayakan, alangkah baiknya jika seseorang bersikap tenang dan tidak gegabah untuk meresponnya. Ketengangan merupakan hal yang sangat dibutuhkan. Ketika seseorang tenang, pikiran akan menjadi lebih jernih, dan dapat menganalisis kondisi dengan lebih baik. Tindakan gegabah yang diambil karena panik justru bisa memperburuk keadaan atau bahkan memperbesar risiko. Dengan tidak memberikan reaksi negatif, sebenarnya seseorang sudah memaafkan mereka yang tidak baik, karena kondisi hati tetap tenang dan seimbang. Tidak membiarkan perasaan marah atau dendam tumbuh, dan tidak berniat untuk membalas perbuatan buruk mereka.

Dalam *Cariya Pitaka* berjudul perilaku raja banteng (Vijjananda, 2022: 30), diceritakan mengenai kisah hidup seekor banteng yang hidup di hutan dengan postur tubuh yang besar, kuat dan menakutkan. Saat ia beristirahat di suatu tempat yang nyaman, ia diganggu oleh monyet jahat yang datang, mengencingi, dan membuang kotoran tepat di badannya sepanjang hari. Pada suatu ketika ada sesosok yaksa yang mengetahui perbuatan monyet tersebut lalu memberikan saran kepada banteng untuk membunuh monyet jahat tersebut, tetapi banteng mengatakan bahwa jika ia marah kepada monyet maka hanya akan membuatnya lebih rendah daripada monyet tersebut, ia juga akan melanggar sila nya serta orang-orang yang bijaksana akan mencelanya. Berdasarkan sutta ini mengajarkan bahwa orang yang bijaksana akan selalu memaafkan perbuatan jahat orang lain entah itu mereka lebih rendah, menengah, dan lebih tinggi, akan mendatangkan keteguhan pikiran dan ketenangan batin sesuai apa yang mereka inginkan.

Cerita dalam *Khadiraṅgāra-Jātaka* (Chalmers, 2004: 100: 40) dapat dijadikan refleksi bahwa saat ada seseorang yang berusaha untuk menghasut untuk berperilaku yang kurang baik, jangan membenci orang tersebut dan maafkanlah atas perbuatannya. Sebisa mungkin juga memaafkan dengan memberi nasihat bahwa perbuatannya itu dapat membuat orang lain terjerumus ke dalam perilaku yang tidak baik.

Dalam *Ekarāja-Jātaka* (Chalmers, 2004: 303: 09) terdapat kisah yang mengajarkan untuk tidak membalas perbuatan jahat yang telah orang lain lakukan. Hendaknya seseorang tidak melakukan kejahatan pula pada dirinya. Mengembangkan cinta kasih ketika ada yang melakukan perbuatan jahat merupakan hal yang sebaiknya lakukan. Cinta kasih kepada orang tersebut tidak hanya akan membantu seseorang untuk menghindari kekotoran batin, namun juga dapat membantu orang tersebut agar dapat memahami kejahatan yang telah dilakukan agar tidak diulangi lagi. Memaafkan dan memancarkan cinta kasih akan mengkondisikan seseorang memperoleh kamma baik hingga akhirnya dapat merealisasi *nibbana*.

III. Kekuatan Memaafkan dalam Kajian Lima *Nikāya*

Kekuatan memaafkan mempunyai dua aspek, yaitu untuk kesehatan fisik dan kesehatan mental. Secara kesehatan fisik, sikap memaafkan dipercaya dapat menurunkan tekanan darah dan detak jantung, meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi rasa sakit kronis. Sedangkan untuk kesehatan mental, memaafkan dapat mengurangi tingkat depresi dan kecemasan, menurunkan risiko penyalahgunaan zat-zat terlarang, dan peningkatan harga diri. Memaafkan juga dapat membantu orang membebaskan diri dari beban rasa bersalah, malu, dan dendam. Dengan begitu, itu akan menciptakan lingkungan emosional yang sehat, bahagia, dan sejahtera. Dalam perspektif agama Buddha, memaafkan merupakan sikap sadar dan bijaksana dalam menghadapi perlakuan orang lain yang menyakitkan. Buddha selalu mengajarkan untuk tidak berlarut-larut dalam ikatan kebencian, rasa iri dengki, dan dendam yang hanya akan membawa seseorang pada penderitaan. Beliau lebih menekankan pada praktik memaafkan dan pengembangan cinta kasih. Memaafkan adalah wujud dari kebijaksanaan karena seseorang tahu tentang apa yang harus dilakukan ketika berhadapan dengan situasi itu. Memaafkan juga merupakan wujud dari welas asih karena seseorang sadar bahwa terpenjara dalam rasa bersalah adalah tidak nyaman. Dengan memberikan maaf kepada orang yang telah mengakui kesalahannya, seseorang peduli dengan perasaan orang lain. Dalam khotbah-khotbah Buddha yang tertuang di berbagai *sutta* dalam lima *Nikāya*, tersirat kekuatan dari memaafkan yang akan membawa seseorang pada kebahagiaan dan ketenangan batin.

Dalam *Ambaṭṭha Sutta*, *Dīgha Nikāya* secara tersirat dapat dipahami bahwa tidak membalas ucapan-ucapan yang tidak pantas adalah suatu usaha untuk membuat batin menuju ke arah kedamaian. Mengharapkan orang yang jahat untuk berbahagia merupakan salah satu bentuk dari memaafkan dan mengampuni. Sementara *Bhaddāli Sutta*, *Majjhima Nikāya* menyiratkan bahwa konsep memaafkan adalah memberikan pengampunan kepada orang yang telah berbuat salah dapat dilakukan dengan memberikannya nasihat. Jadi, kekuatan memaafkan bukan hanya bermanfaat bagi diri sendiri, namun juga pada orang yang telah berbuat salah agar orang tersebut dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Dalam khotbah tentang Pencari Kesalahan di *Saṃyutta Nikāya*, tersirat bahwa memaafkan orang lain memiliki kekuatan yang sangat besar. Memaafkan orang lain akan membebaskan batin seseorang dari rantai-rantai penderitaan yang timbul karena marah, benci, dan permusuhan, yang pada akhirnya akan menyiksa dirinya sendiri. Tidak hanya itu, dalam *Anguttara Nikāya*, di khotbah tentang Auman Singa memberikan pelajaran bahwa seseorang dapat meneladani sifat luhur Yang Mulia Sariputta yang memiliki sifat seperti sikat yang merupakan penghapus noda-noda kebencian. Dengan demikian memaafkan dapat diibaratkan dengan sikat dan memiliki kekuatan untuk menghapuskan noda-noda kebencian yang muncul dalam batin seseorang.

Khuddaka Nikāya, dalam kitab *Therīgatha* (Kelompok Tiga Puluh), menyadarkan bahwa memaafkan memiliki kekuatan yang sangat signifikan terhadap orang yang meminta maaf. Orang yang berbuat salah lalu meminta maaf akan menjadikan pengalaman itu sebagai introspeksi diri dan memperbaiki dirinya agar tidak melakukan kesalahan yang berulang. Dengan meminta maaf, seseorang menyadari akan kesalahannya dan berusaha untuk menjadi lebih baik di kemudian hari. Ia akan lebih berhati-hati dan waspada terhadap segala tindakannya. Tidak hanya itu, dengan memaafkan akan membuat orang yang dimaafkan tidak lagi merasa bersalah, dan ia tidak akan lagi terbayang-bayang dengan perbuatannya. Dengan demikian, memaafkan memiliki kekuatan yang besar terhadap kondisi psikis seseorang. Sedangkan dalam *Cariya Pitaka*, dari cerita yang berjudul tentang perilaku raja banteng dapat dimengerti bahwa memaafkan berarti menahan diri untuk melakukan reaksi negatif serta memberi waktu untuk orang lain dapat memperbaiki perilaku buruknya, Jadi, memaafkan memiliki kekuatan untuk memperbaiki kondisi kehidupan seseorang. Dalam *Ekarāja-Jātaka*, memaafkan orang yang telah berbuat salah dapat dilakukan dengan melaksanakan meditasi *metta bhavana* untuk memancarkan cinta kasih kepada orang tersebut dengan tujuan untuk membantu orang tersebut agar terbebas dari kekotoran batin.

KESIMPULAN

Memaafkan merupakan sebuah usaha untuk tidak membalas dendam atau usaha untuk tidak memunculkan perbuatan negatif terhadap perilaku orang lain yang tidak menyenangkan. Memaafkan juga merupakan usaha untuk berdamai dengan segala sesuatu yang telah terjadi. Konsep memaafkan dalam pandangan Buddhis adalah sikap sadar dan bijaksana untuk tidak terjerat dalam ikatan kebencian yang berkelanjutan. Buddha mengajarkan umatnya untuk tidak terpenjara dalam rasa benci dan dendam. Memaafkan bisa menjadi solusi efektif agar bisa bebas dari kebencian. Sekelam apapun peristiwa yang sudah terjadi, tidak sepatutnya untuk diingat dan dipertahankan sampai menjadi penjara kebencian. Konsep memaafkan dalam pandangan Buddhis berbeda dengan konsep pengampunan dalam arti pelepasan dosa. Memaafkan bukan berarti menawar akibat buruk dari kesalahan yang orang lain telah perbuat. Meskipun demikian, memaafkan memiliki dampak baik bagi psikologis diri sendiri dan orang yang meminta maaf, serta dapat membangun keharmonisan. Memaafkan memiliki kekuatan yang sangat signifikan terhadap perubahan hidup seseorang. Memaafkan perbuatan jahat orang lain entah itu mereka lebih rendah, menengah, dan lebih tinggi, akan mendatangkan keteguhan pikiran dan ketenangan batin sesuai apa yang mereka inginkan. Memaafkan orang lain sama halnya dengan seseorang membebaskan batinnya dari rantai-rantai penderitaan yang timbul karena marah, benci, dan permusuhan, yang pada akhirnya akan menyiksa dirinya sendiri.

Ketika seseorang berhasil memunculkan kebijaksanaan dalam dirinya, maka ia akan mudah memaafkan orang lain. Keberhasilan memaafkan orang lain akan membuat seseorang merasa lebih tenang dan damai, batinnya akan lebih merasa lega tanpa ada perasaan mengganjal, berbagai kekotoran batin yang muncul akan lenyap. Selain itu, dengan memaafkan akan mendatangkan vibrasi positif yang akan menarik hal-hal positif pula. Dengan memaafkan, seseorang akan mampu berdamai dengan dirinya sendiri dan akan lebih bisa menerima keadaan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Primer:

- Bodhi, Bhikkhu. (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikāya*. Boston: Wisdom Publication.
- Bodhi, Bhikkhu. (2012). *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Anguttara Nikāya*. Boston: Wisdom Publication.
- Kalupahana, David J. (2008). *A Path of Morals: Dhammapada*. Dehiwala: Buddhist Cultural Centre.
- Mahendra, Anagarika. (2017). *Therigathapali: Book of Verse Elder Bhikkhunis: A Contemporary Translation*. USA: Dhamma Publishers
- Ñāṇamoli, Bhikkhu dan Bhikkhu Bodhi. 1995. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of Majjhima Nikaya*. Boston: Wisdom Publication.
- Rouse, W.H.D. 2005. *The Jataka or Stories of The Buddha's Former Births: Translated from The Pali By Various Hands Vol III & IV*. Oxford: Pali Text Society.
- Robert Chalmers. 2004. *The Jataka or Stories of The Buddha's Former Births: Translated from The Pali By Various Hands Vol I*. Oxford: Pali Text Society.
- Vijjananda, Handaka. (2022). *Cariya Pitaka: Keranjang Perilaku*. Jakarta: Lembaga Tipitaka Indonesia.
- Walshe, Maurice. (1995). *The Long Discourses of The Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*. Boston: Wisdom Publication.

Sumber Sekunder:

- Hamzah, Amir. (2020). *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*. Malang: Literasi Nusantara Abadi.
- Hani'ah, Munal. 2023. *Panduan Mengelola Kemampuan Memaafkan Dan Meminta Maaf*. Jakarta: Laksana.
- Hasanah, J. (2023). *Metode Penelitian Kepustakaan: Konsep, Teori, & Desain Penelitian*. Malang: Literasi Nusantara Abadi Group.
- Indaka, Sayadaw U. (2005). *Serba-serbi Metta (kebaikan penuh kasih)*. Klaten: Wisma Sambodhi.
- Lin, K. (2021). *With or without repentance: A Buddhist take on forgiveness*.
- Medhacitto, T. S. (2022). *Aspek Sosiologi dalam Sigalovada Sutta*. Salatiga: CV. Bintang Kreasi.
- Medhacitto, Tri Saputra. (2023). *Buddhadhamma sebagai Pedoman Hidup*. Sleman: Gama Bakti Wahana.

- Medhacitto, Tri Saputra. (2024). *Buddhisme sebagai Agama & Filsafat*. Jombang: CV. Caps Media.
- Mufidah, G., & Fitriah, A. (2020). Pemaafan dan kualitas persahabatan pada remaja. *Psycho Holistic*, 2(2), 207-219.
- Rasyidnita, P. (2024). Pengaruh Memaafkan Terhadap Tingkat Kebahagiaan Pada Remaja. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 44-54.
- Schimmel Solomon. (2002). *Woulds Not Healed by Time: The Power of Repentance and Forgiveness*. Oxford: University Press.
- Soeharto, T. N. E. D., & Purnamasari, S. E. (2023). Kesejahteraan psikologis pada remaja dengan orangtua bercerai: Dapatkah ditingkatkan dengan pelatihan memaafkan? *Pesona: Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Wahyuni, N. S. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Memaafkan Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).