



STAB NEGERI RADEN WIJAYA
WONOGIRI - JAWA TENGAH

<https://jurnal.radenwijaya.ac.id/index.php/ABIP>

ABIP

Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan

VOL. 8 NO. 2 2022 | P-ISSN: 2406-7601 E-ISSN: 2745-6323



KEUGAHARIAN: MEMAKNAI KONSEP KESEDERHANAAN DALAM AJARAN YESUS DAN AJARAN BUDDHA TERHADAP KONTEKS FOMO SYNDROME

Eikel Ginting

Universitas Kristen Duta Wacana

eikelginting63@gmail.com

Riwayat Artikel:

Diterima: 22 November 2022

Direvisi: 26 Desember 2022

Diterbitkan: 31 Desember 2022

Doi: 10.53565/abip.v8i2.672

Abstract

The social phenomenon that occurs in today's technology culture is FOMO (Fear Of Missing Out). This phenomenon leads to a pattern of human life that becomes more anxious and alienated in a world that is connected to each other through technology. This syndrome of anxiety and fear has an impact on an irregular lifestyle. It also has an impact on consumerism and hedonism. This happens because of desire, to maintain existence in material terms (money, luxury goods). This contemporary impact that is felt becomes relevant when confronted with the teachings of religions. Especially in this paper, looking from a Christian perspective which tells the story of Jesus in the Gospel of Luke. Also Buddhist texts on the values of moderation, through the teaching of controlling lust (tanha). Through the story of Jesus in the Gospel of Luke and the teachings of Buddha about controlling lust, this can be actualized in the current FOMO phenomenon. The meaning of these two religions is expected to provide teaching value for human life. Especially in the midst of the development of today's modern culture.

Keywords: FOMO Culture, Simplicity, Teachings of Jesus, Teachings of the Buddha

Abstrak

Fenomena sosial yang terjadi dalam budaya teknologi sekarang, adalah FOMO (Fear Of Missing Out). Fenomena ini mengarah pada pola kehidupan manusia menjadi lebih cemas, dan terasing di tengah dunia yang saling terhubung dalam teknologi. Sindrom kecemasan dan ketakutan ini, berdampak kepada pola hidup yang tidak teratur. Juga berdampak pada tindakan konsumerisme dan hedonisme. Ini terjadi karena keinginan, mempertahankan eksistensi dalam hal materil (uang, barang-barang mewah). Dampak kontemporer yang dirasakan ini, menjadi relevan ketika diperhadapkan dengan ajaran agama-agama. Terkhusus dalam tulisan ini, melihat dari perspektif Kristen yang menceritakan kisah Yesus dalam Injil Lukas. Juga teks Buddha mengenai nilai-nilai kesederhanaan, melalui ajaran pengendalian hawa nafsu (tanha). Melalui kisah Yesus dalam Injil Lukas dan pengajaran Buddha mengenai pengendalian hawa nafsu, dapat diaktualisasikan dalam fenomena FOMO saat ini. Pemaknaan dari kedua agama ini, diharapkan memberi nilai pengajaran bagi kehidupan manusia. Terlebih di tengah perkembangan budaya modern saat ini.

Kata kunci: Budaya FOMO, Kesederhanaan, Ajaran Yesus, Ajaran Buddha

PENDAHULUAN

Perkembangan penggunaan media sosial yang signifikan di tengah era teknologi dan era industri 4.0 menimbulkan tantangan globalisasi yang semakin meluas baik secara positif maupun negatif. Damar Juniarto, seorang pegiat media sosial, mengatakan bahwa 68% generasi milenial mengalami fenomena FOMO (*Fear Of Missing Out Syndrome*). Ini didasari oleh perkembangan dan *update*, yang terus terjadi di jagat sosial media sehingga menimbulkan perasaan ingin selalu menunjukkan diri (*up-to date*), dan mengikuti perkembangan baru yang dimunculkan baik melalui berita *online*, postingan di media sosial, dan berbagai *platform* lainnya.

Perkembangan media sosial ini menurut Bachtiar memunculkan dampak negatif yang mempengaruhi baik dari pola pikir dan perilaku manusia. Salah satu dampak dari permasalahan kontemporer dalam dunia digital adalah FOMO *Syndrome* yang disebut sebagai *mental impact*. Dikarenakan menimbulkan dampak pada pengguna media sosial, berita *online*, dan tren kekinian. Seperti yang dilansir VeryWellMind dalam Peter (2008), bahwa perasaan FOMO dialami semua gender dan usia. Ketika seseorang mengalami FOMO *Syndrome* yang dominan disebabkan karena penggunaan sosial media maka akan terbentuk pemikiran dan perilaku membandingkan dirinya dengan sesuatu yang diidolakan, diinginkan, dan memberi pengaruh bagi kehidupan nyata. Tantangan budaya FOMO di era modern ini membawa perilaku manusia mengarah pada kebiasaan konsumerisme dan hedonisme. Ini disebabkan manusia ingin menunjukkan eksistensi diri untuk bersaing dengan yang lainnya bahkan melampauinya. Berdasarkan fenomena yang terjadi dalam konteks budaya modern ini, relevan ketika membaca nilai-nilai pengajaran dari agama Kristen dan Buddha. Ini terkait dengan pemaknaan nilai kesederhanaan dan pengendalian hawa nafsu di tengah fenomena FOMO saat ini.

Dalam pengajaran Kristen, spiritualitas Yesus semasa hidup-Nya menjadi satu model pengajaran dalam nilai Kekristenan yang menekankan pada jati diri keugaharian di tengah budaya modern. Menurut Choan Seng-Song jalan yang Yesus ambil di dunia adalah “jalan salib”, yang memberi model visi Allah kepada setiap manusia melalui kesaksian hidup. Kesaksian hidup Yesus dalam masyarakat merupakan konfrontasi kepada pemerintahan dunia, yang mengarah kepada budaya hidup, tradisi kepercayaan, dan konsep-konsep pemenuhan kepentingan satu kelompok (kaum *elite*). Model perjalanan Yesus mengarah pada transformasi pola pikir, perilaku dan membongkar praktik-praktik pemenuhan kebutuhan sendiri. Ini terbukti dalam cerita “orang kaya yang bodoh” pada Lukas 12:17-21.

Sejalan dengan nilai pengajaran Kristen, maka pengajaran Sang Buddha menjadi model pengajaran bagi umat Buddha. Melalui proses menapaki Jalan Mulia Berunsur Delapan, maka Siddharta Gautama mendapatkan pencerahan dan kelepasan dari penderitaan. Kisah hidup Buddha yang melepaskan status dirinya, dan melakukan perjalanan serta pertapaan. Menjadi model hidup, dalam mendapatkan pencerahan bagi manusia. Pencerahan yang didapat Siddharta setelah mencapai nirwana inilah, yang diyakini dalam kitab-kitab (*pitaka*) dalam Buddha diajarkan kepada murid-muridnya. Sehingga menjadi nilai-nilai pengajaran, yang dilakukan oleh murid-murid Sang Buddha bahkan setelah kematian Buddha. Menurut Okawa gagasan dan pengajaran Siddharta

Gautama setelah mencapai Buddha, memberikan inti bahwa pelepasan penderitaan salah satunya melalui pemadaman dan pengendalian hawa nafsu (*tanha*).

Maka melalui nilai keugaharian dalam perspektif Kristen, dan ajaran pengendalian hawa nafsu dalam Buddha menjadi pemakaian dalam mewujudkan nilai keugaharian di tengah situasi kontemporer ini. Berdampak juga dalam menyikapi pola kehidupan, di tengah ancaman fenomena FOMO. Pemaknaan kesederhanaan melalui kedua perspektif pengajaran agama ini, dapat menjadi nilai aktual. Terkhusus dalam membentuk rasa cukup dan sederhana, dalam berperilaku dan menyikapi kebutuhan hidup.

PEMBAHASAN

FOMO: Sebuah Tantangan Di Era Digital

Dalam situasi modernisasi saat ini, ide dan gagasan yang diekspresikan mengandung esensi rasionalitas serta subyektivisme. Sehingga membentuk karakter dan sikap individualisme. Karakter individu ini melekat, sebagai nilai kemanusiaan yang harus dipenuhi sebagai hak. Hal ini membentuk pengaruh pada budaya konsumerisme, dan narsisme yang menjadi tujuan setiap individu. Tujuan pemenuhan individu yang melekat dalam diri, menjadikan budaya kontemporer didominasi oleh pencapaian keinginan yang bukan menjadi prioritas dalam diri. Orientasi individu ini menjadikan pemenuhan keinginan, yang tidak berkesudahan. Dampak yang ditimbulkan adalah keinginan individu yang semakin mengejar eksistensi diri. Padahal ini menjadikan diri kehilangan orientasi dan eksistensi hidup.

Ruang sosial yang terbentuk dalam teknologi membentuk integrasi antar individu secara nyata, masuk dalam ruang virtual dan merasakan bahwa kehadirannya nyata dalam ruang digital. Hal ini membentuk pola pikir, dan perilaku virtual menjadi nyata dalam kehidupan sehari-hari. Ini menjadi integrasi dua arah baik secara nyata menuju virtual dan dari virtual diresapi seperti kenyataan. *Virtual space* yang tercipta layaknya *reality space* dimana setiap orang dapat berkomunikasi, berdiskusi, berimajinasi, bahkan menjadikan yang tidak ada menjadi ada dalam ruang digital. Hal ini yang membawa pengaruh ke dalam dunia nyata, dan menjadi kebiasaan, dimana orang tidak bisa membedakan *virtual area* dan *reality area*.

Hadirnya teknologi dalam kehidupan, berdampak pada pemenuhan kebutuhan dan sarana. Sehingga memberi pengaruh signifikan, dalam dinamika sosial dan berdampak dalam kehidupan manusia. Dalam perubahan dinamika sosial yang terjadi, membentuk dampak teknologi secara positif maupun dalam hal negatif. Dampak negatif yang disoroti dalam tulisan ini adalah budaya FOMO yang menjadi sistem kehidupan, dan dorongan dalam jagat dunia sosial media. Sehingga berpengaruh perubahan perilaku dan pola pikir manusia. Istilah FOMO sendiri, muncul di tahun 2004 saat penulis Patrick J. McGinnis, mengungkapkan kalimat itu dalam buku dan tulisan-tulisannya. Hal ini berawal ketika timbul kecemasan dalam dirinya, karena membandingkan dirinya dengan rekan-rekan di lingkungan kampusnya. Ditambah pada saat itu Facebook sedang berkembang pesat, sehingga memperkuat perasaan cemas dan takut. Untuk tidak dapat mengikuti *life style*, dari kehidupan rekan-rekan kampusnya. FOMO dapat terjadi dalam kondisi apapun dan dalam bentuk apapun yang menyangkut dengan eksistensi diri manusia yang ingin diakui.

Menurut *Journal Computer In Behaviour*, kecemasan ini timbul diakibatkan oleh determinasi sebagai individu manusia. Determinasi ini menimbulkan tindakan untuk dapat bersaing, dan menguasai individu lainnya ataupun situasi lingkungan di sekitarnya. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi mental karena kecemasan sosial, keterasingan diri, kesepian, dan perasaan disingkirkan oleh lingkungan. Maka dampaknya adalah manusia akan melakukan berbagai upaya, untuk melawan ketertekanan dirinya tersebut. Dengan berbagai cara termasuk melakukan tindakan di luar batas dan kemampuan dirinya.

Konteks Sosio-Politik Pada Masa Kehadiran Yesus

Masa kehadiran Yesus dalam perspektif Injil, mengungkap fakta bahwa Yesus adalah bagian dari kehadiran identitas Ilahi dalam wujud manusia. Kehadiran Yesus yang membawa Kerajaan Allah, dan mengarah kepada pertobatan, dan perbuatan Allah. Sehingga menjadi bentuk penyadaran terhadap manusia. Pertobatan yang dimaksud adalah penyadaran bagi masyarakat Yahudi, dan kalangan elit seperti ahli taurat, imam dan orang-orang farisi. Penyadaran ini bersumber dari situasi segregasi sosial, dan moralitas rendah terhadap orang-orang miskin, terpinggirkan dan tidak berdaya (Mat 9:11; Mrk: 2:23-28). Gambaran situasi sosial-masyarakat yang masih berada dalam struktur pemahaman, dan perilaku berdasarkan pemahaman yang konservatif. Kehadiran Yesus memberi tanggung jawab moral yang bersifat eskatologis, dan menjelaskan relasi antara manusia dengan Allah melalui Yesus, relasi manusia dengan sesama, dan relasi manusia dengan ciptaan-Nya (Lih. Mat. 12:28; Luk 11:20; Luk. 17:21).

Menurut Daniel E. Fontain bahwa kehadiran Yesus berada dalam konteks masyarakat Yahudi yang mengharapkan kehadiran Mesias, untuk menyuarakan kebebasan dan pemenuhan keinginan sendiri. Maka kehadiran Yesus membalikkan paradigma kaum Yahudi, akan terpenuhinya permintaan dan terbebasnya dari kesengsaraan. Yesus memberi pengajaran dalam kehidupan sehari-hari, dan memberikan makna kerajaan Allah melalui tanggung jawab yang dijalankan oleh setiap umat untuk masuk ke dalam kerajaan Allah. Kehadiran Yesus yang mengubah pemahaman Yahudi mengenai Mesias yang dinanti-nantikan, seiring dengan konteks sosial yang penuh dengan ketidakpedulian terhadap "yang lain". Dengan menyatakan bahwa kebenaran agama akan membawa setiap orang, pada kebebasan dari penderitaan. Ditambah situasi ini hanya menguntungkan beberapa kelompok pemerintahan Romawi, kalangan Farisi, dan pejabat lainnya. Disinilah kehadiran Yesus memberi aksi dalam menyatakan keugaharian melalui rangkulan terhadap yang miskin dan lemah, serta yang berdosa dan sakit fisik serta rohani.

Memaknai Teks Keugaharian Yesus Dalam Perspektif Injil Lukas

Membaca teks-teks mengenai Yesus dalam pengajaran dan gaya hidup-Nya, tidak terlepas dari konteks penulis Injil melihat kisah Yesus. Kisah Yesus yang didapat melalui tradisi lisan dan dituliskan dalam bentuk serta cara yang masih kuno. Namun kemiripan konteks dari kitab Injil melihat Yesus, menjadi perspektif mendasar dalam memahami keugaharian dalam Yesus. Dalam tulisan Lukas jelas bahwa konteks kehadiran Allah, mendestruktif pemahaman akan diri sendiri dan berpusat kepada kepentingan atau hak-hak secara individual. Gambaran kekuasaan dan dominasi kelas tertentu dihancurkan

dengan kehadiran Yesus, yang berbicara tentang pemerintahan Allah dan perubahan sikap atau perilaku (*metanoia*).

Dalam tulisan Lukas, yang mengisahkan cerita pengajaran Yesus mengenai Orang kaya yang bodoh (Lukas 12:13-21). Hal ini menunjukkan keinginan dan kepemilikan harta, yang berlebihan akan membutakan keimanan seseorang. Sehingga perspektif kepemilikan harta benda, bukan dalam rangka pemenuhan kebutuhan individu. Namun memberi manfaat, bagi yang miskin dan membutuhkan. Gambaran Yesus dalam perspektif Lukas, menurut John R. Donahueewartakan kabar baik dan pertobatan. Merujuk pada perilaku individu atau komunitas, yang menikmati kekayaan melalui harta benda. Hal inilah yang menyebabkan segregasi sosial, antara orang miskin dan kaya semakin melebar. Pewartaan ini jelas dalam rangka, mengubah paradigma dan perilaku masyarakat dalam melihat harta benda. Sehingga perspektif mekanai harta benda, adalah bentuk pelayanan bagi kalangan bawah (*lower class*).

Konteks kehadiran Yesus berada, pada masa pemerintahan Herodes Antipas. Masa sekitar tahun 4 SM, terjadi peningkatan pajak yang menyebabkan kalangan miskin semakin tersingkirkan. Berdampak juga pada komunitas pedesaan yang semakin terdegradasi, karena tingginya pembayaran pajak. Bahkan kalangan petani kecil sudah kehilangan tanah di daerah Yudea, karena dikuasai oleh tuan tanah dan kalangan pejabat. Posisi Yesus yang membela, mengajar, menyuarakan kehidupan yang adil dan turut membela kelompok marjinal, merupakan konteks yang dihadapi Yesus berdasarkan tulisan-tulisan Injil (Bdk: Mat. 20:1-16; Mrk 12:1-12). Tidak heran banyak dalam perumpamaan, cerita-cerita dan kisah yang ditulis oleh penulis Injil, menggambarkan kehadiran Yesus yang berpihak pada orang miskin, terpinggirkan, dan berdosa.

Pengajaran Buddha Tentang Pengendalian Hawa Nafsu

Agama Buddha meyakini pengajaran baik dalam kehidupan, dan tertulis dalam kitab sucinya berlandaskan pada kehidupan dan ajaran Siddhartha Gautama (sekitar 536-476 SM). Umat Buddha percaya pada status Buddha dapat dicapai ketika mampu mengatasi kesengsaraan dan penderitaan. Mencapai status Buddha melalui proses pemurnian mental, dan moral. Buddha adalah keadaan atau situasi yang sudah mencapai fase pelepasan, dari hal-hal yang mengikat dan menderita dan menuju fase pencerahan (*nibbana*). Ajaran yang sangat erat dipengaruhi oleh kehidupan Sang Buddha, yang berawal dari proses perjalanan Buddha meninggalkan istana/ kerajaan. Ini yang menuntun Siddhartha dalam pertapaan dan mencapai proses pencerahan, sehingga ajaran yang didapatnya merupakan proses yang diyakini menjadi jalan umat Buddha mencapai pencerahan.

Berhubungan dengan proses pelepasan dari penderitaan dan hawa nafsu, hal ini menjadi inti pengajaran Buddha yang terdapat dalam empat kebenaran mulia. Empat kebenaran mulia ini menguraikan mengenai *dukkha* yaitu penderitaan yang dialami oleh manusia dan tahapan melepaskan diri dari *kedukkhaan*. Kebenaran mulia yang pertama adalah kebenaran mulia (kesunyataan) akan *Dukkha*. Penderitaan adalah tahapan yang dialami, setiap makhluk dalam hidup. Dirasakan melalui rangkaian tubuh yang melekat pada penderitaan. Penderitaan yang dirasakan bisa melalui jasmani (*Sankhara-Dukkha*), perasaan (*Viparinama-Dukkha*), ataupun penyakit.

Yang kedua, kebenaran mulia akan asal *Dukkha*. *Dukkha* berkenaan dengan nafsu keinginan, yang disertai kebodohan batin. Sehingga menuntun makhluk masuk ke dalam lingkaran *samsara* (penderitaan), dan menyebabkan makhluk dikelabui oleh kenikmatan semu. Hal ini melekat pada semua bentuk kehidupan yang menjadi sebab penderitaan. Dalam *Paṭisambhidāmagga* menuliskan bahwa, penderitaan dimulai dari keinginan yang melahirkan kesukaan dan keserakahan. Keinginan muncul di mana terdapat sesuatu yang menarik, dan menyenangkan di dunia ini. Juga dapat dirasakan dan dilihat oleh panca-indra. Penderitaan yang sebenarnya adalah keinginannya sendiri, maka manusia akan menderita dan terlahir berulang-ulang (tumimbal lahir) dalam lingkaran *samsara*.

Yang ketiga, kebenaran mulia akan kepadaman *Dukkha*. Berkenaan dengan padamnya penderitaan, yang berarti kebahagiaan bersifat lahir batin (kebebasan dari penderitaan). Berhubungan dengan semakin keinginan diri dapat dilepaskan oleh manusia, maka semakin bahagia manusia. Kebenaran Mulia akan kepadaman *dukkha* ini berkenaan dengan padamnya penderitaan yaitu kebahagiaan. Cara melepaskan itulah dengan sekuat tenaga harus dilakukan seperti proses yang dialami oleh Siddharta Gautama dalam mencapai Buddha. Melalui tindakan usaha menghilangkan ego diri, dan hawa nafsu indera sehingga tahap *nibbana* dapat dicapai. Dalam tahap ini dipahami sebagai kondisi yang terbebas dari sifat serakah dan gelap hati.

Yang keempat, kebenaran mulia akan jalan menuju kepadaman *Dukkha*. Jalan dalam memadamkan *dukkha* adalah melepaskan semua kemelekatan internal terhadap dunia eksternal. Hal ini dapat direalisasikan dengan jalan mulia berunsur delapan (8 Jalan Mulia), yaitu pengertian benar, pemikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, pencaharian benar, daya-upaya benar, perhatian benar, konsentrasi benar. Hawa nafsu yang menjadi sumber *dukkha* hanya akan menimbulkan kebodohan diri. Juga menjadi penyebab penderitaan yang terus dialami semasa hidup, maka pengendalian hawa nafsu merupakan realitas yang harus dihadapi dalam hidup. Teks-teks yang ditulis dalam kitab Buddha, terkhusus dalam Dhammapada mengarahkan pada nilai pengajaran dan teladan Buddha. Buddha (*Tathagata*) sebagai sosok pencerahan yang telah mencapai proses pelepasan, dari penderitaan dan hawa nafsu. Maka Siddharta menjadi sosok *bodhisatva* dimana seseorang yang telah mencapai proses pelepasan, atau pencerahan akan memberikan pengajaran kepada setiap orang. Ini dilakukan untuk mencapai proses yang sama, menuju pada kebebasan penderitaan dan mencapai realitas *nibbana*.

Relevansi Ajaran Yesus dan Buddha Dalam Konteks Budaya FOMO

Baragam tulisan dalam Injil yang mengisahkan tentang sikap hidup ugahari Yesus dengan menyuarakan, konsep pemikiran baru terhadap harta atau benda dan berbagai perkembangan zaman. Menurut Drewes bahwa kisah Yesus mengenai kekayaan dan harta benda memberikan dampak berbahaya, karena mengarah pada ketamakan dan kehidupan yang bergantung dengan harta yang dimilikinya. Maka penekanan Yesus bukan pada keberdosaan atas kepemilikan harta benda, namun kepada dampak yang ditimbulkan dari keinginan manusia kepada ketamakan. Konteks masa Yesus yang hidup di tengah-tengah masyarakat tersegregasi, dan individualisme tampak jelas dari cerita dan perumpamaan yang tertulis dalam kitab Injil. Seperti kisah Zakheus (Luk19:8), kisah Lazarus (Luk16:19-21), dan kisah orang kaya sukar masuk kerajaan surga (Mrk 10:17-27).

Nilai Keugaharian Yesus salah satunya terdapat dalam Injil Matius 6:11 *"Berikanlah kami pada hari ini makanan kami yang secukupnya"*. Menurut Claartje dalam Endang menunjukkan bahwa kalimat penggalan doa bapa kami ini, menyangkut pengendalian keinginan dan hawa nafsu dunia. Hidup berkecukupan bukan mengarah pada hidup miskin, namun hikmat dalam rangka pengendalian diri. Disertai dengan nilai kebersamaan hidup terhadap yang lain, dengan semangat tolong-menolong.

Pengajaran Yesus ini relevan dengan situasi FOMO, yang mempengaruhi pemikiran terhadap perkembangan zaman, trend mode masa kini, dan berbagai perkembangan barang-barang mewah. Hal ini yang berdampak dengan pola pikir konsumerisme dan individu, sehingga sangat bertentangan dengan konteks keugaharian Yesus. Jelas dalam konteks Matius 6:11 bahwa tindakan konsumerisme, pemenuhan keinginan sendiri, dan gaya hidup hedonisme bukanlah identitas keugaharian dalam pengajaran Yesus. Hal tersebut mempengaruhi orang-orang yang mengikut Yesus, dan ingin masuk dalam bagian kerajaan surga bahwa pengendalian diri dan merubah gaya hidup (*metanoia*). Perubahan tersebut pada paradigma yang bukan berpusat pada diri sendiri, namun mewujudkan kerajaan Allah bagi sesama.

Dalam pengajaran Buddha terdapat nilai pengajaran, yang bertujuan mengendalikan hawa nafsu. Sehingga mengarahkan pada nilai hidup keugaharian. Salah satunya terdapat dalam teks Dhammapada, sebagai bentuk ajaran yang disampaikan oleh Sang Buddha. Menyiratkan suatu daya perintah, kepada umat untuk melaksanakan ajaran tersebut. Teks Dhammapada menggambarkan tujuan sosial, melalui nilai teguran, nasihat, larangan dan ajakan. Syair yang tertulis menggambarkan nilai pengajaran Buddha, melalui peringatan yang tegas dan lugas. Bertujuan agar manusia terhindar dari perbuatan, dan pikiran yang jahat. Syair Dhammapada memiliki konteks penyampaian agar manusia berhati-hati, dan mengontrol hawa nafsu. Dengan syair ini penekanan pengajaran, pada melakukan perintah sesuai dengan pengajaran Buddha. Sang Buddha yang sudah mencapai pencerahan, dan terhindari dari roda penderitaan.

Dhammapada berada pada posisi kanonisasi kelompok kitab *Sutta Pitaka*, sebagai kelompok kitab yang paling besar. Berisikan antologi 423 bait sabda Sang Buddha. Dhammapada merupakan bagian dari kitab *Sutta Nipāta*, yang berisi percakapan puitis dan syair kepahlawanan (mungkin merupakan kitab yang paling tua di antara seluruh kitab Kanon), serta sabda kebenaran dari Sang Buddha. Pengendalian hawa nafsu dan pelepasan dari penderitaan, terdapat dalam berbagai pengajaran Sang Buddha dan tulisan kitab Dhammapada. Namun saya berfokus hanya teks yang terdapat dalam Dhammapada, untuk memaknai pengendalian hawa nafsu (*tanha*) dalam Buddha.

"Kesenangan inderawi tidak pernah bisa kenyang oleh hujan kepingan emas. Kesenangan inderawi mengandung sekelumit suka, mendatangkan duka. Setelah memahami demikian, orang bijak tidak mengejar kesenangan inderawinya walau kesenangan itu ada di sorga. Para Siswa Sang Tathagata gembira dalam menghancurkan nafsu keinginannya"

Teks Dhammapada ini dimaknai sebagai jalan, dalam pengendalian hawa nafsu dan lepas dari penderitaan. Sang Buddha memberi nasihat mengenai lepas dari penderitaan, dengan jalan menuju kemurnian pandangan. Dikisahkan Sang Buddha menasehati, bhikku yang tidak puas dengan kebhikuannya. Dikarenakan mengharapakan warisan yang jumlahnya tidak begitu banyak, yang ditinggalkan oleh almarhum

orangtuanya. Melalui kisah Sang Buddha mengajarkan nilai pengendalian hawa nafsu, dan menghindari kesenangan indrawi kepada setiap orang yang dijumpainya.

Kesenangan indrawi merupakan jalan menuju *mara* dan mendatangkan duka. Setiap makhluk yang terpicat dan tergoda, untuk mencari kesenangan adalah makhluk rendah yang kenyataannya terikat oleh delusi. Nafsu hanya akan menghasilkan penderitaan, dan ketidaktahuan akan perasaan nafsu akan membutakan. Juga menimbulkan lingkaran penderitaan semasa hidup. Seseorang yang menikmati indrawinya, dan mengikuti keinginan dirinya disebut adalah orang yang mengikuti arus. Sedangkan orang yang melawan arus, adalah orang yang tidak turut menikmati dan terikat dengan kenikmatan indrawinya. Namun dengan bijaksana, melawan kenikmatan nafsunya.

Membaca konteks pengendalian hawa nafsu (*tanha*) pada konteks masa kini, maka diperlukan pemahaman kontekstual menyesuaikan dengan situasi masa kini. Maka saya juga menggunakan pemaknaan teks Buddha mengenai pengendalian hawa nafsu, oleh seorang Bhikku/ Bhante yang bernama Bhikkhu Uttamo. Bhikku Uttamo menjelaskan bahwa, dalam hidup di dunia wajar seorang manusia memiliki keinginan. Dalam *Anguttara Nikaya* terdapat empat keinginan wajar seorang manusia yang dapat dicapai yaitu: 1. Keinginan agar dapat menjadi kaya dan kekayaan yang terkumpul diperoleh dengan cara yang benar dan pantas, 2. Keinginan agar kita beserta sanak keluarga dan kerabat dapat mencapai kedudukan sosial yang tinggi, 3. Keinginan agar memperoleh usia panjang, 4. Keinginan untuk terlahir di (salah satu dari 26 tingkat) surga, setelah kehidupan ini dengan memanfaatkan sebaik-baiknya ketiga pencapaian sebelumnya.

Menurut Bhikku Uttamo tetap memperhatikan *arakkhasampada* dan *samajivita*. *Arakkhasampada* yaitu sikap penuh hati-hati menjaga kesuksesan atau kekayaan, yang telah diperoleh melalui sistem dan hasil yang baik serta adil. Hal ini telah diuraikan cara melakukannya oleh Sang Buddha, dalam salah satu unsur Jalan Mulia Berunsur Delapan yaitu daya upaya benar yang terdapat pada *Anguttara Nikaya*. Selain *arakkhasampada*, perlu juga memperhatikan *samajivita* yaitu hidup sesuai dengan pendapatan, tidak boros dan juga tidak kikir. Materi (uang, harta-benda) dalam ajaran Buddha menurut Bhikku Uttomo "*bukanlah musuh yang harus dihindari, namun juga bukan pula majikan yang harus kita puja*". Sikap yang diperlukan adalah, mempergunakan sewajarnya sesuai dengan kebutuhan. Hal materi bukanlah musuh dalam pengajaran Buddha, namun pengelolaan yang diperlukan. Dengan tetap memperhatikan nilai-nilai pengajaran Buddha, agar hal materi tidak menimbulkan penderitaan yang mengikat manusia.

Kedua perspektif pengajaran yang tertulis dalam kitab Kristen dan Buddha memberikan model penagajaran mengenai harta benda di dunia yang memberikan dampak dalam kehidupan. Jikalau hal ini tidak dikendalikan dan dikelola, maka akan memberikan dampak negatif bagi kehidupan. Nilai keugaharian Yesus menjadi teladan, dalam membangun nilai kesadaran akan kesederhanaan. Spiritualitas ugahari Yesus memberi pemahaman bahwa konsumerisme dan gaya hidup hedonisme, bukan menjadi tujuan dalam hidup. Namun rasa cukup yang berakar pada nilai keugaharian akan mengarahkan pola hidup yang, penuh rasa syukur dan melihat yang lain (orang miskin, menderita) sebagai sarana perwujudan kerajaan Allah.

Maka hidup ugahari dan perilaku, yang mendorong pada pengucapan syukur dalam ajaran Yesus. Memiliki perspektif yang saling melengkapi, dengan pengajaran Sang

Buddha. Pengajaran Buddha yang menekankan bahwa, perkembangan dunia ini akan terus terjadi. Maka tidak akan ada habisnya untuk manusia ikuti. Sehingga jika kehidupan hanya berfokus pada hal itu akan menimbulkan penderitaan. Pengendalian diri dan keseimbangan hidup, yang menjadi refleksi dari diskursus antara pengajaran *Dhammapadha* dalam konteks budaya *FOMO*. Pemaknaan dalam *kesunyataan* (Jalan Mulia), yang menjadi tindak laku manusia untuk lepas dari penderitaan. Bukan mengarah kepada tindakan manusia, yang tidak memenuhi hidup dengan hal material dan keinginan dalam diri. Namun hendaknya keinginan itu tidak mengikat diri, sehingga tidak menimbulkan dampak kesengsaraan. Dengan tindakan melawan hawa nafsu, dan latihan diri dengan giat. Maka *FOMO Syndrome* tidak menjadi penderitaan, dalam kehidupan manusia di tengah perkembangan budaya teknologi yang terus berkembang.

KESIMPULAN

Fenomena *FOMO* dalam budaya modern saat ini, berpengaruh pada nilai kepuasan manusia. Ditentukan oleh eksistensi dirinya, dan hasil yang dicapainya. Eksistensi diri ini diperoleh melalui harta benda yang dimilikinya, juga penilaian orang lain terhadap dirinya. Perilaku ini berdampak pada perilaku konsumerisme dan hedonisme. Fenomena *FOMO Syndrome* ini, relevan dengan nilai pengajaran Yesus dalam Kitab Injil. Menekankan pada pengutamaan nilai ugahari, yang berperan untuk memberi kontrol dalam pikiran dan perilaku. Sehingga mampu untuk mengendalikan sikap dan pikiran, yang mengarah kepada ketamakan dan gaya hidup hedonisme.

Nilai pengajaran Yesus sejalan dengan pengajaran Buddha, yang terdapat dalam *Dhammapadha* 273-276. Syair *Dhammapadha* ini memberi nilai pengajaran, untuk mengendalikan nafsu sebagai sumber penderitaan dan mengarah pada *mara*. Melalui pemaknaan dari Bhikku Uttamo, memberikan pemahaman bahwa Buddha terbuka dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Termasuk dalam perkembangan teknologi, yang memberikan dampak baik positif maupun negatif. Salah satunya fenomena *FOMO syndrome*, yang salah satunya diakibatkan karena perkembangan teknologi. Salah satu cara mengendalikan hawa nafsu, dalam pengajaran Sang Buddha dilakukan melalui meditasi. Serta melakukan latihan diri untuk tidak mengikuti keinginan diri yang tiada habisnya.

Teknologi terkhusus media sosial (*facebook, twitter, instagram, dll*), merupakan sesuatu yang netral sebagai alat atau media. Maka tergantung manusia, yang menggunakan alat tersebut. Maka pemaknaan teks *Dhammapadha*, mendorong sikap pengendalian diri di tengah perkembangan dunia yang terjadi. Eksistensi diri dilatih untuk mengendalikan diri, atas godaan mengikuti perkembangan zaman. Godaan ini akan menimbulkan, perilaku konsumerisme dan hedonisme. Sehingga pengendalian diri akan menimbulkan kebahagiaan, ketika mampu melawan keinginan nafsu sebagai sumber *dukkha* dalam diri manusia.

Gaya hidup modern menjadi sarana, untuk merefleksikan bahwa kepemilikan harta benda sebagai berkat Tuhan yang harus dikelola. Ini juga akan berdampak terhadap perilaku terhadap sesama manusia. Serta menghindarkan perilaku yang mementingkan diri sendiri. Spiritualitas keugaharian model Yesus dan juga pengajaran Sang Buddha, membawa pesan untuk mencukupkan diri dengan berfokus pada kebutuhan hidup. Kebutuhan ini adalah hal yang diperlukan, dan tidak bersifat konsumtif yang berlebihan.

Dikarenakan perilaku yang konsumtif, di tengah perkembangan teknologi terus mengalami perubahan. Sehingga tidak pernah mencapai kepuasan, di tengah perkembangan yang terus terjadi

Kesadaran akan perilaku ughari, memberikan pengajaran dalam memahami harta-benda. Kesadaran ini akan mengarahkan sikap, yang bukan hanya berfokus pada pemenuhan diri. Namun berkontribusi terhadap yang lain, sebagai bagian dari tanggung jawab setiap manusia. Tantangan penyesuaian nilai-nilai agama di tengah perkembangan global, termasuk teknologi menjadi satu isu kontemporer. Maka aktualisasi nilai kesederhanaan Yesus dan juga pengendalian hawa nafsu dalam Budhha, menjadi *world-view* dalam perkembangan budaya FOMO. Juga menjadi *role model* kontekstual, bagi tantangan perkembangan teknologi. Terkhusus dalam fenomena *habitus* konsumerisme dan hedonisme, yang menjadi ancaman dalam kehidupan manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Philipus dan Nurul. (2000) *Sosiologi Politik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Amsal Bachtiar. (2012). *Filsafat Ilmu Edisi Revisi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Astuti, Endang Sri Budi. (2022) "Spiritualitas Keugaharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme Di Era Digital." *Jurnal Teologi Praktika* 3, no. 1 (June 30, 2022): 24–35. <https://jurnalstttenggarong.ac.id/index.php/JTP/article/view/41>.
- B.F. Drewes. (2009). *Satu Injil Tiga Pekabar*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Bhikkhu Uttamo. "Kumpulan Naskah Dhamma: Keluarga Bahagia Dengan Buddha Dhamma." Website Buddhis Samaggi Phala, 2010. <http://www.samaggi-phala.or.id>.
- Choan-Seng Song. (2010). *Yesus Dan Pemerintahan Allah (Terj: Stephen Suleeman)*. Jakarta: BPK-Gunung Mulia.
- Danang Try Purnomo. (2019). "Representasi Tuturan Direktif Dalam Terjemahan Kitab Dhammapadha Bab PAPA VAGGA." *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial dan Agama*, <https://jurnal.radenwijaya.ac.id/index.php/PSSA/article/view/111/68>.
- Daniel E. Fountain. (2003). *Who Is This Man Jesus?* Bandung: Lembaga Literatur Baptis,
- Dion P. Sihotang. (2012). "Sang Buddha." Balai Pustaka, <https://books.google.co.id/books?id=TBh9DQAAQBAJ&pg=PR6&dq=hakikat+ajaran+buddha&hl=ban&sa=X&ved=2ahUKEwiMijvr2uj7AhVocGwGHadkBA4Q6AF6BAGCEAI#v=onepage&q=hakikat ajaran buddha&f=false>.
- Endra Kurniawan. (2019). "Fenomena Viral Di Media Sosial, Pengamat Sebut 68 % Millennial Indonesia Terjangkit FOMO." *Tribunnews.com*, <https://www.tribunnews.com/nasional/2019/11/24/fenomena-viral-di-media-sosial-pengamat-sebut-68-millennial-indonesia-terjangkit-fomo>.
- Farida, QurotulAini. "View Of Eksistensi Kesederhanaan Di Era Industri 4.0 Dalam Bingkai Kehidupan Sufistik Pada Santri Pondok Pesantren Kalisodo Bumi Nabung." *Dimar: Jurnal Pendidikan Islam*, 2020. <https://ejournal.stit-almubarak.ac.id/index.php/DIMAR/article/view/66/51>.
- John R. Donahue. *The Gospel In Parable*. United States of America: Fortress Press, 1989.
- Lange, Patricia G. "Publicly Private and Privately Public: Social Networking on YouTube." *Journal of Computer-Mediated Communication* 13 (2008). <https://doi.org/10.1111/j.1083->

6101.2007.00400.x.

- Limbong, Nurelmi. "Spritualitas Keugaharian (Studi Injil Lukas 3:10-14)." *Jurnal Teologi Cultivation* 4, no. 1 (July 25, 2020): 104–14. <https://e-journal.iakntarutung.ac.id/index.php/cultivation/article/view/220>.
- McGinnis, Patrick J. *FOMO: Practical Decision Making In A World Of Overwhelming Choice*. Naperville-Illinois: Sourcebooks, 2020.
- Mick Mordhehai & Izak Y.M. Lattu. "Kekristenan Dan Spiritualitas Online." *Gema Teologika: Jurnal Fakultas Theologia UKDW* 5 No 2 (2020).
- Nuriani. "Rahasia Hidup Bahagia Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer*, 2021. <https://bodhidharma.e-journal.id/JS/article/view/9/7>.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. Dehaan, and Valerie Gladwell. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–48. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.02.014>.
- R. Okawa. *Hakikat Ajaran Buddha*. Yogyakarta: Saujana Jogjakarta, 2004.
- Richard A. Horsley. *Jesus In Context: Power, People & Performance*. United States of America: Fortress Press, 2008.
- "Sariputta." Accessed December 8, 2022. <https://www.sariputta.com/dhammapada/indonesia>.
- Sutrisno, Mudji. "Buddhisme : Pengaruhnya Dalam Abad Modern," 1993, 180.
- Terj. K. Tangkas dan Oka Diputhera. *DHAMMAPADHA ATTAHAKATHA*. Edited by Oka Diputhera. Jakarta: Lembaga Penerjemah Kitab Suci Agama Buddha & Dirjen Binmas Hindu dan Buddha, 1994.
- Terj. Oleh Bhikku Bodhi. *Aṅguttara Nikāya: Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha*. Edited by Joko Nurjadi and Novita Tendean. Jakarta Barat: DhammaCitta Press Business, 2012. <http://dhammacitta.org>.
- Tom Jacobs. SJ. *Siapa Yesus Kristus Menurut Perjanjian Baru*. Yogyakarta: Kanisius, 1981.
- "Uttamo Mahathera - Samaggi Phala." Accessed December 9, 2022. <https://samaggi-phala.or.id/sangha-theravada-indonesia/uttamo-mahathera-2/>.
- Valentino Lumowa. "Modernisasi Dan Manusia Kontemporer." *Respons: Jurnal Etika Sosial* 21 (2016): 51–87.
- Voorst, Robert E. Van. *Anthology_of_World_Scriptures*. Library of Congress, 2008.