



Studi *Paṭiccasamuppāda* Sebagai Alat Baca Realitas Sosial: Kajian Buddhis Pada Gangguan Kecemasan di Kalangan Generasi Muda Dengan Penggunaan *Hand Phone* Yang Berlebihan

Kurniady Halim^{1*}, Mujiyanto²
Jurusan Kepanditaan STABN Raden Wijaya¹²
Kurniady.halim@gmail.com, viryapitu@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: July 2, 2026;

Revisi: July 10, 2025;

Diterima: July 25, 2026;

Published: July 31, 2026;

Keywords: Community
Empowerment, Education, Religion,
Wedegan Hamlet, Social Service

Abstract: In today's fast-paced modern life, smartphones have become an almost inseparable part of daily living, especially for the younger generation. Despite the many conveniences they offer, excessive smartphone use has been shown to carry serious mental health consequences. Anxiety, social pressure, and a growing sense of alienation are increasingly reported among young people.

This study reads the phenomenon through a Buddhist lens, particularly the teaching of *Paṭiccasamuppāda*, the Law of Dependent Origination. Using a qualitative literature-based method, the twelve links of *nidāna* are analysed as a framework for understanding the roots of mental suffering that arise from attachment to the digital world.

The findings suggest that digital anxiety begins with a pleasant feeling, develops into craving, and eventually hardens into attachment. From a Buddhist perspective, the way out lies in cultivating present-moment awareness, understanding impermanence, and finding the courage to let go of what does not actually need to be controlled.

Abstrak

Kehidupan modern yang serba cepat membuat ponsel pintar menjadi bagian yang nyaris tak terpisahkan dari keseharian, terutama bagi generasi muda. Di balik segala kemudahan yang ditawarkannya, kebiasaan menggunakan ponsel secara berlebihan ternyata membawa dampak yang tidak ringan bagi kesehatan mental. Kecemasan, tekanan sosial, dan rasa terasing kian sering dikeluhkan oleh anak muda saat ini.

Penelitian ini membaca fenomena tersebut dari sudut pandang Buddhis, khususnya melalui ajaran *Paṭiccasamuppāda* atau Hukum Sebab-Musabab yang Saling Bergantungan. Dengan metode studi pustaka berpendekatan kualitatif, dua belas mata rantai *nidāna* dianalisis sebagai kerangka untuk memahami akar penderitaan batin yang muncul dari keterikatan pada dunia digital.

Hasil kajian menunjukkan bahwa kecemasan digital bermula dari perasaan menyenangkan, berkembang menjadi keinginan, lalu berujung pada keterikatan. Dalam pandangan Buddhis, jalan keluarnya terletak pada kesadaran penuh terhadap saat ini, pemahaman akan ketidakkekalan, dan keberanian melepaskan hal-hal yang sebenarnya tidak perlu dikendalikan.

Kata Kunci: *Paṭiccasamuppāda*, kecemasan digital, Buddhisme, generasi muda, keterikatan, *mindfulness*

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia hari ini sulit dilepaskan dari teknologi. Ponsel pintar bukan lagi sekadar alat komunikasi; melainkan telah menjadi semacam ruang hidup kedua bagi sebagian besar anak muda. Di dalamnya ada media sosial, arus informasi yang cepat, tidak pernah berhenti, dan ruang pencarian pengakuan yang sulit dihindari. Namun di balik semua itu, muncul kegelisahan yang sering kali sulit dijelaskan. Tidak sedikit anak muda mengaku sulit tidur, merasa dirinya tidak cukup baik, atau cemas kehilangan koneksi dengan dunia maya.

Kecemasan semacam ini tidak melulu berasal dari faktor luar. Dalam pandangan Buddhis, penderitaan lebih sering berakar dari dalam diri sendiri, bukan dari apa yang terjadi, melainkan dari bagaimana kita menanggapi dan melekatinya. Ajaran *Paṭīccasamuppāda* memberi gambaran yang cukup menyeluruh tentang bagaimana penderitaan lahir dari rangkaian sebab dan kondisi yang saling berhubungan.

Penelitian ini berupaya melihat bagaimana ajaran tersebut dapat digunakan untuk memahami kecemasan digital yang marak terjadi belakangan ini. Benarkah rasa cemas itu lahir dari layar ponsel? Atau sesungguhnya ia berasal dari proses gerak batin yang jarang kita sadari?

Pertanyaan yang hendak dijawab dalam tulisan ini adalah: 1) Bagaimana *Paṭīccasamuppāda* menjelaskan kemunculan penderitaan akibat penggunaan ponsel yang berlebihan?; 2) Bagian mana dari dua belas mata rantai *nidāna* yang paling berkaitan dengan fenomena kecemasan digital?; dan 3) Bagaimana ajaran Buddha dapat memberi arah atau solusi bagi anak muda dalam menghadapi kecemasan ini?

Tujuan penelitian ini adalah untuk: 1) Memahami hubungan antara penggunaan ponsel dan kecemasan dari perspektif ajaran Buddhis; 2) Menyusun gambaran proses batin yang melandasi penderitaan dalam dunia digital; dan 3) Menawarkan pendekatan reflektif berbasis ajaran Buddha sebagai alternatif dalam menghadapi tekanan hidup modern.

Penelitian ini diharapkan memberi dua manfaat. Secara teoretis, kajian ini diharapkan memperkaya diskusi akademik tentang penerapan filsafat Buddhis dalam konteks sosial kontemporer. Secara praktis, tulisan ini diharapkan dapat menjadi panduan sederhana bagi generasi muda untuk lebih sadar terhadap dampak digital dan menumbuhkan ketenangan dalam keseharian.

Paṭīccasamuppāda, atau Hukum Sebab-Musabab yang Saling Bergantungan, merupakan salah satu

ajaran paling mendasar dalam Buddhisme. Ajaran ini menjelaskan bahwa segala sesuatu muncul karena adanya kondisi tertentu; tidak ada satu hal pun yang berdiri sendiri, dan semuanya saling terkait. Jika salah satu sebab dihentikan, akibat yang mengikutinya pun turut berhenti.

Samyutta Nikāya (Bhikkhu Bodhi, 2000), Buddha menjelaskan dua belas mata rantai *nidāna* yang menggambarkan proses lahirnya penderitaan: 1) *Avijjā* (ketidaktahuan); 2) *Sanhāra* (bentukan/kecenderungan mental); 3) *Viññāṇa* (kesadaran); 4) *Nāma-rūpa* (batin dan jasmani); 5) *Salāyatana* (enam landasan indra); 6) *Phassa* (kontak); 7) *Vedanā* (perasaan); 8) *Taṇhā* (keinginan); 9) *Upādāna* (keterikatan); 10) *Bhava* (proses menjadi/keberadaan); 11) *Jāti* (kelahiran); dan 12) *Jarāmaraṇa* (penuaan, kematian, dan penderitaan).

Dalam konteks penggunaan ponsel, mata rantai yang paling mudah dikenali adalah saat seseorang mendapat perasaan menyenangkan (*vedanā*) dari sebuah *like* atau komentar. Perasaan ini menumbuhkan keinginan (*taṇhā*) untuk terus-menerus mencari pengalaman serupa. Lama-kelamaan, muncul keterikatan (*upādāna*) terhadap identitas digital, jumlah *followers*, misalnya, atau citra diri yang dibangun di media sosial. Keterikatan inilah yang kemudian menciptakan tekanan batin yang sulit diurai.

Psikologi kontemporer turut mencatat lonjakan gangguan kecemasan di kalangan remaja. Twenge (2017) mencatat bahwa generasi muda yang lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi. Senada dengan itu, WHO (2022) melaporkan tren peningkatan gangguan kecemasan pada remaja selama satu dekade terakhir. Kedua temuan ini memperkuat dugaan bahwa ada sesuatu dalam relasi antara teknologi dan batin manusia yang sedang tidak seimbang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Data dikumpulkan dan dianalisis melalui pembacaan serta kajian atas teks-teks primer maupun sekunder, dengan fokus menggali hubungan antara ajaran *Paṭiccasamuppāda* dan gejala kecemasan yang muncul akibat penggunaan ponsel berlebihan di kalangan anak muda.

Sumber data yang digunakan terdiri dari dua kelompok. Pertama, teks-teks ajaran Buddhis seperti *Samyutta Nikāya* (Bhikkhu Bodhi, 2000), *Dhammapada* (1993), dan *Visuddhimagga* (Buddhaghosa, 1991) sebagai rujukan doktrinal utama. Kedua, artikel dan laporan psikologi

kontemporer, termasuk data WHO (2022) serta kajian Twenge (2017) mengenai hubungan antara media sosial dan kesehatan mental, dilengkapi literatur *mindfulness* dari Kabat-Zinn (2007), Gunaratana (2011), Anālayo (2003, 2019), serta Germer, Siegel, dan Fulton (2013).

Analisis dilakukan dengan mengaitkan isi ajaran Buddhis dan fenomena sosial yang tengah berlangsung. Penafsiran dilakukan secara filosofis sekaligus kontekstual, agar ajaran tersebut dapat dipahami dan diterapkan dalam kehidupan masa kini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan digital yang dialami generasi muda bukan sekadar persoalan pribadi atau kondisi mental semata, ia juga mencerminkan cara hidup kita hari ini. Banyak dari kita hidup dalam dunia yang terus-menerus menuntut kecepatan, keterhubungan, dan pencapaian. Anak muda tumbuh dalam suasana seperti itu; ponsel dan media sosial pun menjadi bagian dari identitas mereka. Namun di balik semua itu, tersembunyi tekanan batin yang tidak selalu disadari.

Buddhisme mengajarkan bahwa penderitaan tidak pernah muncul begitu saja, selalu ada sebab yang mendahuluinya. Ajaran *Paṭiccasamuppāda* menjelaskan proses ini melalui dua belas mata rantai yang saling terhubung. Ketika seseorang belum menyadari sifat sejati kehidupan, muncullah cara pandang yang keliru; dalam Buddhisme, ini disebut *avijjā* atau ketidaktahuan.

Dari ketidaktahuan inilah lahir kecenderungan untuk mencari kenyamanan dari luar diri. Saat seseorang menerima notifikasi atau pujian di media sosial, muncul rasa senang, inilah yang disebut *vedanā*. Rasa senang tersebut kemudian melahirkan *taṇhā*, yaitu keinginan atau kehausan untuk mendapatkannya kembali. Keinginan ini jika terus dipupuk, tumbuh menjadi keterikatan atau *upādāna*. Semakin dalam keterikatan itu, semakin seseorang menggantungkan harga dirinya pada dunia digital.

Lambat laun, pola ini menciptakan bentuk keberadaan (*bhava*) yang baru: anak muda mulai hidup melalui citra yang mereka bangun di media sosial. Mereka merasa harus tampil sempurna, mendapat pengakuan, dan menjaga eksistensi digitalnya. Ketika ekspektasi ini tidak terpenuhi, muncullah rasa kecewa, hampa, dan cemas, bentuk penderitaan modern yang tidak selalu tampak dari luar, tetapi terasa sangat nyata di dalam.

Tiga Jalan Pembebasan: *Sīla, Samādhi, Paññā*

Buddha tidak berhenti pada penjelasan tentang asal-usul penderitaan; beliau juga

menunjukkan jalan keluarnya. Dalam praktik Buddhis, terdapat tiga landasan utama untuk membebaskan diri dari penderitaan, yaitu *Sīla* (moralitas), *Samādhi* (ketenangan batin), dan *Paññā* (kebijaksanaan), kerangka yang secara sistematis diuraikan dalam *Visuddhimagga* (Buddhaghosa, 1991).

1. *Sīla*: Etika dalam Penggunaan Digital

Sīla adalah dasar bagi kehidupan yang sehat dan damai. Dalam dunia digital, *sīla* bisa diterapkan dengan cara-cara sederhana namun bermakna, misalnya menggunakan ponsel untuk hal-hal yang benar-benar bermanfaat, bukan untuk lari dari kenyataan atau membangun citra palsu. Seseorang bisa mulai dengan membatasi waktu penggunaan ponsel, menetapkan jam-jam tertentu tanpa layar untuk memberi ruang bagi kehadiran dan keheningan. Etika ini juga bisa diwujudkan lewat ucapan: tidak menyebarkan berita bohong atau menyakiti orang lain lewat komentar. Ketika *sīla* dilatih secara konsisten, batin terasa lebih ringan; ada rasa cukup dan tenang yang tumbuh dari dalam.

2. *Samādhi*: Menemukan Ketenangan Saat Ini

Samādhi berarti mengembangkan perhatian penuh, bukan hanya saat duduk bermeditasi, tetapi juga saat membuka ponsel, saat ingin memeriksa notifikasi, atau saat tergoda membandingkan diri dengan orang lain. Latihan ini bisa dimulai dari hal sesederhana mengamati napas dan menyadari momen saat ini, sebagaimana ditekankan oleh Kabat-Zinn (2007) dan Gunaratana (2011) dalam tradisi *mindfulness* kontemporer. Anālayo (2003, 2019) menambahkan bahwa perhatian pada napas (*ānāpānasati*) bukan sekadar teknik relaksasi, melainkan jalan untuk melatih kesadaran yang stabil dan jernih terhadap pengalaman apa adanya. Ketika seseorang mampu hadir sepenuhnya, ia tidak mudah terseret oleh dorongan yang muncul. Dalam jangka panjang, latihan semacam ini membantu menumbuhkan rasa damai yang tidak lagi bergantung pada dunia luar, sejalan dengan temuan Germer, Siegel, dan Fulton (2013) bahwa pendekatan *mindfulness* dapat menjadi sumber daya psikologis yang efektif dalam menghadapi tekanan emosional sehari-hari.

3. *Paññā*: Melihat Hidup dengan Jernih

Paññā adalah kebijaksanaan yang muncul ketika seseorang benar-benar memahami bahwa segala sesuatu dalam hidup ini tidak kekal, sebuah tema sentral yang berulang kali ditegaskan dalam *Dhammapada* (1993). Validasi di media sosial datang dan pergi; pujian hari ini bisa berubah

menjadi kritik esok hari. Ketika seseorang melihat kenyataan ini dengan jernih, ia tidak lagi mudah melekat, dan tidak lagi menjadikan dunia maya sebagai satu-satunya sumber kebahagiaan. Kebijaksanaan ini juga mengajarkan kita untuk tidak mengidentifikasi diri sepenuhnya dengan apa yang kita tampilkan di layar. Di balik segala identitas digital, ada kesadaran yang tidak bisa sepenuhnya dijelaskan dengan kata-kata, dan di situlah, barangkali, rumah sejati kita berada.

Contoh Praktik Sehari-hari

Seorang mahasiswa yang merasa cemas karena media sosial bisa dimulai dari langkah-langkah kecil: tidak membuka ponsel satu jam setelah bangun tidur dan satu jam sebelum tidur malam, misalnya. Ia juga bisa menyisihkan sepuluh menit untuk duduk tenang, memperhatikan napas, dan mengamati dorongan batin yang muncul tanpa harus menurutinya. Dan ketika di malam hari, ia bisa merenungkan satu pertanyaan sederhana: “Hari ini, apakah saya sedang mencari kebahagiaan dari sesuatu yang sebenarnya tidak kekal?”

Latihan semacam ini mungkin terlihat sederhana, tetapi bisa berdampak cukup besar jika dilakukan secara konsisten. Dari sini, seseorang perlahan bisa melihat bahwa penderitaan yang ia alami sesungguhnya bisa diurai, ia tidak harus terus-menerus terjebak dalam pusaran kecemasan. *Paṭīccasamuppāda* pun tidak lagi sekadar teori, melainkan menjadi semacam cermin untuk mengenali diri dan membebaskan batin.

KESIMPULAN

Kecemasan digital bukan semata persoalan teknologi, melainkan juga cerminan dari batin yang belum menemukan kedamaiannya. Ajaran *Paṭīccasamuppāda* membantu kita memahami bagaimana penderitaan muncul dari proses batin yang jarang disadari. Dua belas mata rantai *nidāna* menunjukkan bahwa penderitaan tidak datang dari luar, melainkan dari cara kita menanggapi pengalaman yang kita alami.

Melalui latihan *Sīla*, *Samādhi*, dan *Paññā*, generasi muda dapat belajar hidup dengan lebih sadar: mengenali dorongan batinnya, membangun kebiasaan yang lebih sehat, dan melihat hidup dengan mata dan hati yang lebih jernih. Praktik ini bukan hanya jalan keluar dari kecemasan, tetapi juga jalan menuju pembebasan yang lebih mendalam.

DAFTAR REFERENSI

- Anālayo, B. (2003). *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Birmingham: Windhorse Publications.
- Anālayo, B. (2019). Meditation on the Breath: *Mindfulness* and Focused Attention. *Mindfulness*, 10, 1684–1691.
- Bhikkhu Bodhi. (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya*. Wisdom Publications.
- Buddhaghosa. (1991). *The Path of Purification (Visuddhimagga)* (Bhikkhu Ñāṇamoli, Trans.). Buddhist Publication Society.
- Dhammapada*. (1993). *The Dhammapada: The Sayings of the Buddha* (T. Byrom, Trans.). Shambhala.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2013). *Mindfulness and Psychotherapy (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Gunaratana, H. (2011). *Mindfulness in Plain English*. Wisdom Publications.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Wherever You Go, There You Are: Meditasi Perhatian Murni dalam Keseharian* (Alex Chandra, Penerjemah). Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent Mental Health*. <https://www.who.int>