

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan pemaparan pada bab-bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa Altruisme adalah sikap yang mengutamakan pihak lain. Altruisme merupakan kepedulian yang tidak mementingkan kepentingan diri sendiri melainkan untuk kebaikan orang lain atau perilaku menolong orang lain tanpa mengharapkan suatu imbalan. Sikap altruisme dikembangkan dan diaplikasikan dalam kehidupan secara benar dan bijaksana tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

Sebab-sebab seseorang tidak memiliki sikap altruisme dikarenakan dalam dirinya masih diliputi oleh sifat mementingkan diri sendiri, sifat keserakahan (*lobha*), dan sifat kebencian (*dosa*). Sifat-sifat tersebut yang cenderung menimbulkan seseorang tidak mempedulikan orang lain sehingga mempunyai sifat mementingkan diri sendiri. Sifat-sifat tersebut yang dapat menghalangi seseorang untuk melakukan tindakan altruisme.

Pengembangan sikap altruisme diperlukan dalam kehidupan sekarang agar dapat mewujudkan kehidupan yang harmonis dan saling berdampingan. Pengembangan altruisme dapat dilakukan dengan mengembangkan sifat-sifat baik seperti pengembangan cinta kasih (*metta*), pengembangan kasih sayang (*karuna*), dan kedermawanan.

Pengembangan cinta kasih (*Metta*) dapat menolak untuk bersikap memusuhi serta meninggalkan perseteruan, kebencian, dan segala jenis niat buruk, sebaliknya seseorang akan mengembangkan pikiran yang bersahabat, suka menolong, dan kebajikan demi kesejahteraan dan kebahagiaan pihak lain. *Metta* sejati bebas dari segala kepentingan diri dan melampaui batas-batas sosial, agama, suku, politik, dan ekonomi. Jadi *Metta* universal yang tanpa pamrih dan tanpa pilih kasih.

Pengembangan cinta kasih untuk kemurnian pikiran dilakukan dengan usaha, perhatian dan konsentrasi benar. Ada empat aspek usaha benar yaitu: (1) usaha untuk mencegah munculnya kejahatan, (2) usaha menolak kejahatan yang telah muncul, (3) usaha untuk mengembangkan kebaikan yang belum muncul, dan (4) usaha untuk memelihara kebaikan yang telah muncul.

Pengembangan cinta kasih dilakukan melalui meditasi pengembangan konsentrasi (*samatha bhavana*) dengan mengambil objek cinta kasih atau *metta nusatti*. Meditasi dengan obyek cinta kasih hendaklah dilakukan oleh diri sendiri terlebih dahulu dan selanjutnya dipancarkan kepada orang lain, sehingga semua orang batinnya diliputi dengan cinta kasih.

Pengembangan kasih sayang (*karuna*) sebagai tindakan yang membuat hati mereka yang baik bergetar ketika pihak lain terkena penderitaan, atau untuk menghilangkan penderitaan pihak lain. Pengembangan welas asih dapat dilakukan dengan meditasi. Meditasi pertama kali dapat dengan perhatian terhadap diri sendiri secara berulang-ulang, maka berangsur-angsur akan tumbuh menjadi perhatian terhadap orang lain, seperti halnya seseorang

melihat bahwa orang lain sesungguhnya adalah sama dengan dirinya sendiri. Inilah welas asih sejati, permata terindah dalam mahkota ajaran Buddha.

Kedermawanan adalah pemurah hati atau orang yang suka berderma, beramal dan bersedekah. Perbuatan baik dalam memberi tentulah bersekutu dengan *Cetana* (kehendak) yaitu: kehendak sebelum berbuat (*Pubba-cetana*), kehendak ketika sedang berbuat (*Munca-cetana*), kehendak setelah berbuat (*Aparapara-cetana*).

Dalam berdana pikiran harus ikhlas baik sebelum dan sesudah mapun proses berdana itu selesai. Melakukan suatu perbuatan baik dengan perasaan yang senang dan ikhlas akan lebih baik apabila pada waktu berdana tidak mendasari dengan pikiran yang ikhlas sebelum, saat berbuat mapun sesudah berdana.

Pengembangan altruisme yang dikembangkan dan diaplikasikan dalam kehidupan akan menghasilkan kebahagiaan dikehidupan sekarang maupun yang akan datang, memiliki banyak teman, membawa pada kehidupan yang harmonis antara sesama sehingga akan membawa pada kerukunan dan kesatuan, serta akan membawa seseorang memperoleh nama baik.

B. Saran

Berdasarkan pemaparan tentang kajian pengembangan altruisme dalam pandangan agama Buddha, maka dapat dilihat bahwa penting untuk mengembangkan sikap altruisme dalam kehidupan. Mengacu pada pentingnya hal tersebut, maka penulis menyarankan kepada semua pihak untuk

menerapkan metode pengembangan altruisme dalam pandangan agama Buddha, sebagai berikut:

1. Bagi Individu untuk selalu melatih diri dalam mengembangkan sifat altruisme dan mengaplikasikan dalam kehidupan masyarakat sehingga akan menjadi manusia yang bermoral serta dipenuhi kebijaksanaan dengan mengembangkan sifat cinta kasih (*metta*), kasih sayang (*karuna*), dan kedermawanan.
2. Keluarga, agar memberikan dorongan dan bimbingan dalam pembentukan kepribadian anak sehingga dapat menjadi anak yang memiliki moral yang baik, dengan kata lain menjadi anak yang bisa menghargai, dan menghormati orang lain, serta memiliki kepedulian terhadap orang lain.
3. Pendidik, agar memberikan teladan yang bermoral, memiliki perhatian untuk kepentingan menyeluruh dari anak didiknya.
4. Bagi masyarakat atau lingkungan, hendaknya menciptakan suasana yang harmonis dengan saling membantu satu sama lain tanpa pamrih dan tanpa membeda-bedakan sehingga dapat hidup saling berdampingan.
5. Bagi Penelitian kajian pengembangan altruisme dalam pandangan agama Buddha nantinya dapat digunakan sebagai referensi serta menambah ilmu pengetahuan, dan dari peneliti selanjutnya untuk dapat melanjutkan pengkajian kembali dengan penelitian eksperimen lapangan tentang penerapan pengembangan altruisme dalam pandangan agama Buddha yang lebih akurat.