

## **WELAS ASIH DAN KEHARMONISAN SOSIAL**

**Dewa Made Jaya Ambara\***

### **Abstrak**

*Warga negara yang berkarakter welas asih bebas dari kecacatan moral, sosial, dan spiritual dalam tatanan masyarakat yang serasi antara sesama manusia dan makhluk hidup lainnya dengan dilandasi toleransi, saling menghormati, saling menghargai, kesetaraan dalam pengamalan ajaran agamanya dan kerjasama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.*

Kata Kunci : *Welas Asih, Harmonis.*

### **A. Pendahuluan**

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, khususnya teknologi Informasi dan komunikasi sangat berpengaruh terhadap ajaran agama yang mengandung ajaran tentang etika, kemoralan, sosial, dan spiritual dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Perkembangan dan kemajuan zaman menimbulkan perubahan dalam masyarakat. Aspek perubahan yang terbesar meliputi etika, moral, sosial, dan spiritual. Akibatnya adalah timbulnya berbagai permasalahan yang dihadapi oleh individu, misalnya, masalah keluarga, masalah teman, dan masalah hubungan sosial bermasyarakat.

Ajaran agama tidak lagi menjadi satu-satunya pedoman seseorang untuk bertingkah laku dalam bermasyarakat dan bernegara. Tetapi seseorang bisa dengan mudah belajar dari teknologi informasi dan komunikasi yang belum tentu sesuai dengan kebenaran ajaran agama yang diisyaratkan. Dampak negatifnya adalah timbulnya berbagai permasalahan yang dihadapi oleh individu yang menjurus pada kecacatan moral, kecacatan sosial, dan kecacatan spiritual. Terkadang individu mengatasnamakan agama berbuat sekehendak hatinya. Terjadi pembenaran untuk berbuat anarkis, menebar teror dan kejahatan-kejahatan lainnya tanpa mengenal welas asih sehingga terjadi ketidak-harmonisan dalam pegaulan atau bermasyarakat.

Maka untuk mengatasi dampak negatif dari perkembangan zaman yang menjurus kepada kecacatan moral, sosial, dan spiritual perlu dikembangkan suatu nilai-nilai religius berupa welas asih yang akan mengantarkan kepada suatu keharmonisan sosial.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat disusun beberapa rumusan masalah yaitu ; 1) Apakah yang menyebabkan terjadinya kecacatan moral, sosial, dan spiritual? 2) Bagaimana solusi mengatasi kecacatan moral, sosial, dan spiritual? 3) Apakah welas asih itu? 4) Apakah Keharmonisan sosial itu? 5) Bagaimanakah welas asih bisa menciptakan keharmonisan sosial? 6) Apakah alasan diperlukannya welas asih dan keharmonisan sosial? serta 7) Apa manfaatnya welas asih dan keharmonisan sosial?

## **B. Pembahasan**

### **1. Penyebab terjadinya kecacatan moral, sosial, dan spiritual**

Ini adalah suatu kondisi nyata dalam kehidupan sehari-hari. Seringkali kita mendengar atau menyaksikan suatu keadaan yang menjurus kepada :

Kecacatan moral, antara lain : Mengumbar hawa nafsu, menyukai perselisihan, permusuhan, balas dendam, pembunuhan, pemaksaan, kekerasan, Irihati, saling hina, saling hujat, perselingkuhan, perbuatan mesum, dan tindakan kriminal serta perbuatan anarkis lainnya.

Kecacatan sosial, antara lain : Tawuran antar kampung, tawuran pelajar, Pertikaian antar suku, pertikaian antar pemeluk agama, dan saling cela agama.

Kecacatan Spiritual : Tidak mempraktekan dan tidak taat terhadap hukum agama, tidak memiliki pengendalian diri, tidak berlatih untuk membersihkan kekotoran batin seperti kebencian, keserakahan, dan kebodohan.

Adapun penyebab dari ketiga cacat tersebut adalah Kurangnya pemahaman makna dan pengembangan welas asih secara benar. Egoisme individu-individu yang masih kuat, mereka masih memiliki pandangan bahwa mereka yang terbaik, terkenal, sempurna, dan yang tiada bandingnya dengan yang lain. Dengan kondisi seperti ini akan berkembang sifat fanatisnya yang sempit,

tidak toleran terhadap mereka yang berbeda, pemaksaan kehendak untuk mengikuti apa yang dianggapnya benar. Adanya individu yang senang dan dengan sengaja menciptakan kekacauan. Serta adanya individu yang hanya menuntut ingin dikasihi dan dicintai, tetapi lupa untuk mengembangkan perasaan welas asih dari dalam dirinya masing-masing.

## **2. Bagaimana solusi mengatasi kecacatan moral, sosial, dan spiritual**

Sebagai solusi untuk mengatasi kecacatan moral, sosial, dan spiritual adalah dengan mengembangkan suatu nilai-nilai religius seperti welas asih di dalam diri kita. Jika kita dapat merasakan manfaat nilai-nilai dari welas asih dan kemudian menanamkan pemahaman bahwa welas asih itu adalah kebenaran yang universal, maka dengan mudah kita akan melihat dasar dari prinsip untuk mencapai suatu keadaan yang baik, yaitu keharmonisan sosial.

## **3. Memahami Welas Asih dan Keharmonisan Sosial**

Dalam Agama Buddha, sifat Welas Asih itu dikenal dengan istilah Metta. Metta dalam bahasa Indonesia dapat diterjemahkan sebagai Cinta Kasih. Dalam bahasa Sanskerta disebut dengan Maitri. Maka sehubungan dengan itu jika dalam tulisan berikutnya terdapat kata 'Metta' secara spontanitas berpikirlah tentang cinta kasih atau Welas Asih.

Metta adalah ajaran kebenaran tentang welas asih atau cinta kasih dan niat baik terhadap semua makhluk hidup, dan merupakan suatu perasaan cinta tanpa nafsu, tanpa pamrih, tanpa kemelekatan (*upadana*), tanpa kepentingan pribadi, bersifat universal meliputi semua makhluk hidup, dan diimplementasikan melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan, sebagai berikut :

- 3.1 Melalui Pikiran : Menghindari kemarahan, itikad jahat, dan prasangka buruk terhadap orang lain; Menghindari keserakahan, dan tidak merasa iri terhadap keuntungan serta kemakmuran orang lain; menghindari pandangan salah, tetapi menganut pandangan benar.
- 3.2 Melalui Ucapan : Menghindari kebohongan untuk kepentingan diri sendiri atau orang lain, serta bersikap jujur; Menghindari fitnah yang dapat menimbulkan permusuhan tetapi sebaliknya berusaha menjadi penengah untuk merukunkan perselisihan; Menghindari

ucapan kasar, tetapi berbicara secara lembut dan menyenangkan; Menghindari omong-kosong.

- 3.3 Melalui perbuatan badan jasmani : Menghindari pembunuhan, dan penyiksaan makhluk hidup, tetapi tulus serta berusaha membantu untuk meringankan penderitaan makhluk lain; Menghindari pencurian; Menghindari perbuatan asusila, tetapi menepati tata-susila yang berlaku dalam masyarakat; Menghindari mengkonsumsi makanan, minuman dan zat yang dapat memabukkan dan menyebabkan lemahnya kesadaran.

Lebih lanjut Metta atau Cinta kasih universal tanpa batas itu diibaratkan seperti seperti matahari. Pada pagi hari, matahari terbit memancarkan sinar ke segenap penjuru alam semesta terhadap semua makhluk tanpa perbedaan atau tanpa pandang bulu. Cinta kasih itu dapat juga diibaratkan dengan ‘seorang ibu yang melindungi anaknya yang tunggal’, demikianlah terhadap semua makhluk. Metta membuat batin seseorang yang ‘kasar’ menjadi halus dan lembut, selalu mengharapkan kesejahteraan dan kebahagiaan pihak lain (semua makhluk termasuk setan, dan binatang).

Hal yang bertentangan dengan Metta atau welas asih adalah apabila rasa cinta itu pilih kasih terhadap suatu obyek, karena akan menimbulkan kebencian, kejahatan, irihati, kekejaman, kekikiran, serta kekhawatiran. Sedangkan hal yang tidak sesuai dengan metta adalah cinta yang berdasarkan nafsu yang bisa menimbulkan keributan antara kekasih, suami-isteri, orangtua, anak, dan saudara. Hal ini terjadi karena adanya nafsu yang jika tidak terpenuhi, biasanya menimbulkan gejolak, emosional, kebencian, dan niat jahat. Yang terdekat dengan diri kita adalah nafsu asmara, dan yang bersifat laten adalah kebencian dan niat jahat. Kita akan bisa mengenali hal-hal yang tidak sesuai dengan metta kalau kita mencoba merenungkan dan mengikisnya, serta mengembangkan metta dengan sesungguhnya.

Metta bukanlah rasa cinta yang didasarkan atas rasa ingin (nafsu) memiliki dari seorang ibu kepada anaknya. Karena hal ini bisa menimbulkan kebencian jika keinginannya tidak terpenuhi; Bukan pula cinta kasih yang didasarkan pada rasa sayang seperti suami-isteri; Bukan cinta kasih atas dasar ras, karena akan menimbulkan kepatriotan khusus dan biasanya menimbulkan

fanatisme yang dapat berakibat timbulnya penindasan antar bangsa, dan perbudakan; Metta juga bukan cinta yang didasarkan pada kesamaan agama karena bisa menimbulkan perang dan bisa menimbulkan penderitaan makhluk lain dengan adanya pembantaian terhadap binatang atau manusia. Itu semua bukan cinta kasih universal, tetapi cinta kasih yang egois.

Metta adalah sesuatu yang bisa melembutkan hati; Niat kuat terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan pihak lain (*parahita-parasukha-kamana*); Sikap bersahabat, niat baik, kebajikan, persaudaraan, keramahan, kerukunan, dan tanpa kekerasan.

Prinsip Metta atau welas asih itu adalah :

1. “Ia menghina saya, ia memukul saya, ia mengalahkan saya, ia merampas milik saya.” Jika seseorang tidak lagi menyimpan pikiran-pikiran semacam itu, maka kebencian akan berakhir. (Dhammapada 4).
2. Kebaikan patut dibalas dengan kebaikan, tetapi kejahatan jangan dibalas dengan kejahatan. Hal ini sesuai dengan Dhammapada ayat 5: “kebencian tidak akan berakhir bila dibalas dengan kebencian. Tetapi, kebencian akan berakhir bila dibalas dengan tidak membenci. Inilah hukum abadi”.
3. Tidak menghina, tidak menyakiti, mengendalikan diri sesuai dengan peraturan (Dhammapada : 185).
4. Semua orang takut akan hukuman; semua orang takut akan kematian. Setelah membandingkan orang lain dengan diri sendiri, hendaklah seseorang tidak membunuh atau mengakibatkan pembunuhan. (Dhammapada : 129).
5. Semua orang takut akan hukuman; semua orang mencintai kehidupan. Setelah membandingkan orang lain dengan diri sendiri, hendaklah seseorang tidak membunuh atau mengakibatkan pembunuhan. (Dhammapada : 130).
6. Perbuatan baik ( didasari oleh cinta kasih) yang dilakukan oleh diri sendiri Adalah teman sejati pada masa yang akan datang. (Samyutta Nikaya I,37).
7. Hendaklah orang menghentikan kemarahan dan kesombongan. Hendaklah ia mengatasi semua belenggu. Orang yang tidak lagi terikat pada batin dan jasmani, yang telah bebas dari nafsu-nafsu, tak akan menderita lagi. (Dhammapada 221).
8. Barangsiapa dapat menahan kemarahannya yang memuncak seperti menahan kereta yang sedang melaju, ia patut disebut

sais sejati. Sedangkan sais lainnya hanya sebagai pemegang kendali saja. (Dhammapada 222).

9. Kalahkan kemarahan dengan cinta kasih dan kalahkan kejahatan dengan kebajikan. Kalahkan kekikiran dengan kemurahan hati, dan kalahkan kebohongan dengan kejujuran. (Dhammapada 223).
10. Hendaknya orang berbicara benar, hendaknya orang tidak marah; hendaknya orang memberi walau sedikit kepada orang yang membutuhkan. Dengan tiga cara ini, orang dapat pergi ke hadapan para dewa. (Dhammapada 224).

Berdasarkan prinsip-prinsip dari metta atau welas asih, maka beberapa hal yang dapat diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Semoga diri sendiri berbahagia, dan dapat menjalankan hidup dengan bahagia, bebas dari derita, bebas dari mendengki dan irihati, bebas dari menyakiti dan disakiti, serta bebas dari derita batin dan jasmani.
2. Semoga Semua Mahluk Berbahagia, dan semoga mereka dapat menjalankan hidup dengan bahagia, bebas dari derita, bebas dari mendengki dan irihati, bebas dari menyakiti dan disakiti, serta bebas dari derita batin dan jasmani.
3. Semoga semua mahluk tidak kehilangan kesejahteraan yang mereka peroleh.

Kunci Sukses untuk dapat memiliki dan mempraktekkan Welas Asih agar harapan yang diinginkan menjadi efektif, maka ada beberapa hal yang harus juga dimiliki oleh setiap individu, antara lain :

1. Kesabaran
2. Pengendalian diri
3. Keikhlasan
4. Ketulusan
5. Kepedulian
6. Menghargai perbedaan
7. Merasa puas dan berterimakasih
8. Persahabatan dan persaudaraan.

Selain daripada itu terdapat juga prinsip-prinsip pengembangan Metta atau Welas Asih dalam Kitab Suci Agama Buddha Tripitaka pada bagian : *SUTTA PITAKA ; KHUDDAKA NIKAYA; Sutta Nipata; Uragavagga (Ayat 143-152) berjudul 'METTA SUTTA' (teks berbahasa Pali) sebagai berikut :*

1. Karanīyam atthakusalena  
yan taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca:  
Sakko ujū ca sūjū ca  
suvaco c'assa mudu anatimānī, (143)
2. Santussako ca subharo ca  
appakicco ca sallahukavutti  
Santindriyo ca nipako ca  
appagabbho kulesu ananugiddho, (144)
3. Na ca khuddaṃ samācare kiñci  
yena viññū pare upavadeyyuṃ  
Sukhino vā khemino hontu  
sabbe sattā bhavantu sukhittā (145)
4. Ye keci pāṇabhū' atthi  
tasā vā thāvarā vā anavasesā  
Dīgha vā ye mahantā vā  
majjhimā rassakā aṇukathulā (146)
5. Diṭṭhā vā ye vā addiṭṭhā  
ye ca dūre vasanti avidūre  
Bhūtā vā sambhavesī vā  
sabbe sattā bhavantu sukhittā (147)
6. Na paro paraṃ nikubbetha  
nātimaññetha katthacinaṃ kañci  
Vyārosanā paṭighasaññā  
nāññamaññassa dukkham iccheyya (148)
7. Mātā yathā niyaṃ puttāṃ  
āyusā ekaputtam anurakkhe  
Evam pi sabbabhūtesu  
mānasam bhāvaye aparimāṇaṃ (149)
8. Mettañ ca sabbalokasmiṃ  
mānasam bhāvaye aparimāṇaṃ  
Uddhaṃ adho ca tiriyañ ca  
asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ (150)
9. Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā (151)  
sayāno vā yāvat' assa vigatamiddho  
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya  
brahmam etaṃ vihāraṃ idhamahu
10. Diṭṭiñ ca anupagamma  
sīlavā dassanena sampanno

Kāmesu vineyya gedham  
na hi jātu gabbhaseyyaṃ punar eṭi ti (152)

Artinya :

1. Dia yang terampil mengusahakan kesejahteraan, yang ingin mencapai keadaan tenang (Nibbana), harus bertindak demikian ini : Dia harus mampu, jujur, sungguh jujur, berucap luhur, lemah lembut, dan rendah hati. (143)
2. Merasa Puas, mudah disokong/dilayani, sedikit tugasnya, sederhana hidupnya, tenang inderanya, berhati-hati, tidak kurang ajar, tidak dengan tamak melekat pada keluarga-keluarga. (144)
3. Tidak berbuat kesalahan walaupun kecil yang dapat dicela oleh para bijaksana, Hendaklah ia berpikir : Semoga semua makhluk berbahagia dan damai, semoga semua makhluk berbahagia. (145)
4. Makhluk hidup apa pun juga yang ada : yang lemah atau kuat, tinggi, gemuk atau sedang, pendek, kecil atau besar, tanpa kecuali; (146)
5. yang terlihat atau tidak terlihat, yang tinggal jauh maupun dekat, yang sudah lahir atau pun yang akan lahir, semoga semua makhluk berbahagia! (147)
6. Jangan menipu orang lain, atau menghina siapa saja di mana pun juga. Janganlah karena marah atau berniat jahat mengharap orang lain celaka. (148)
7. Bagaikan seorang ibu mau melindungi anaknya yang tunggal dengan mengorbankan kehidupannya sendiri, demikianlah terhadap semua makhluk, dipancarkannya pikiran (kasih-sayangannya) tanpa batas. (149)
8. Hendaklah pikirannya dipenuhi cinta-kasih yang tak terbatas, menyelimuti alam semesta. Ke atas, ke bawah, dan ke sekeliling, tanpa rintangan, tanpa kebencian, dan tanpa rasa permusuhan apa pun. (150)
9. Apakah sedang berdiri, berjalan, duduk, ataupun berbaring, selama masih terjaga, dia harus mengembangkan perhatian-kewaspadaan ini. Inilah yang dikatakan : Berdiam dalam Brahma (hidup termulia di sini). (151)
10. Tidak terjatuh ke dalam pandangan salah, memiliki moralitas dan kebijaksanaan, dengan melepaskan



kemelekatan terhadap nafsu indera, dia tak akan pernah terlahir lagi. (152)

Umat Buddha pada setiap kesempatan sering membaca berulang-ulang Sabda Sang Buddha ini, dan sampai sekarang diyakini oleh umat Buddha sebagai doa yang ampuh untuk membersihkan suasana rumah atau lingkungan sekitar agar tenang dan damai bebas dari segala pengaruh jahat termasuk gangguan dari mahluk-mahluk halus yang tidak kasat mata.

Bila kita mencermati prinsip-prinsip dari pengembangan metta atau welas asih yang terdapat dalam Kitab Suci Tripitaka tersebut, maka kita akan menemukan nilai-nilai kebajikan dari cinta kasih sebagai berikut :

1. Kecakapan atau kemampuan untuk melaksanakan kemoralan, meditasi yang benar, agar menjadi bijaksana dalam segala tindakan. Seseorang yang cakap akan mampu berusaha keras dalam mata pencahariannya untuk mencapai kesejahteraan diri dan keluarganya. Dengan kemampuannya seseorang akan memperoleh harta kekayaan. Dengan harta kekayaannya itu maka ia dapat melakukan kebajikan-kebajikan lainnya demi kesejahteraan dirinya di kemudian hari.
2. Kejujuran dalam perkataan dan perbuatan. Setiap orang semestinya bisa berlaku jujur terhadap dirinya sendiri dan juga kepada orang lain. Kalau ia tidak jujur terhadap dirinya sendiri maka ia juga pasti tidak akan jujur terhadap orang lain. Untuk dapat memiliki sifat welas asih, seseorang haruslah mengembangkan kejujuran dalam dirinya sehingga tercipta hubungan yang baik dari hati ke hati.
3. Ketulusan hati melalui pikiran, tidak munafik dan tidak licik. Orang tulus adalah orang yang berpendirian teguh, memiliki keberanian berbuat baik dan pengertian terhadap sesama, sehingga masyarakat akan membuka hatinya dan akan datang kepadanya pada saat akan membutuhkan bantuan.
4. Kerendahan hati, yaitu patuh, menurut, mudah dinasehati, dan tidak keras kepala. Tanpa kerendahan hati tidak mungkin sifat welas asih bisa berkembang dalam diri seseorang.

5. Lemah lembut dalam pikiran, perkataan, dan perbuatan akan menimbulkan kasih sayang. Tidak ada kebencian, dan pertengkaran. Tidak akan menimbulkan keruwetan, tetapi kenyamanan bagi diri sendiri dan orang lain.
6. Tidak sombong, yaitu tidak mementingkan diri sendiri. Orang yang tidak sombong adalah orang yang bisa melihat dan menghargai kebaikan-kebaikan yang dilakukan oleh orang lain.
7. Merasa puas, yaitu puas dengan apa yang tersedia, puas dengan apa yang telah dicapai dengan kemampuannya, dan puas dengan sesuatu yang sesuai dengan kebutuhannya. Rasa puas akan dapat mengikis kemarahan, keserakahan, dan irihati.
8. Mudah dirawat dan dilayani. Setiap orang tidak akan bisa hidup sendiri, tetapi pasti membutuhkan orang lain. Jika ia tidak bisa menyesuaikan diri dengan keadaan, menuntut untuk dipenuhi apa yang diinginkan sesuai selera, susah menerima apa yang diberikan kepadanya, maka ia akan menjadi gangguan dan menyusahkan orang lain untuk melayaninya.
9. Tidak Sibuk. Seseorang janganlah terlalu banyak memiliki kesibukan yang bisa menyebabkan lupa terhadap keluarga, dan para sahabat, tetapi harus bisa meluangkan waktu untuk keluarga dan orang lain. Dengan demikian hidupnya menjadi lebih berarti dan bermanfaat bagi orang lain. Inilah cara terbaik untuk menjalin kekeluargaan, persaudaraan dan persahabatan. Tidak akan menimbulkan persaingan, kebencian, dan permusuhan dalam keluarga dan persahabatan.
10. Sederhana hidupnya. Hidup sederhana adalah merupakan perangai luhur yang akan membuat hidupnya mudah bergaul dan bisa diterima oleh semua lapisan masyarakat. Kita akan bisa hidup gembira, berbagi kasih, berbagi kesenangan dengan sesama, sehingga tidak akan mendapat kesedihan, dan tidak akan mendapat kesusahan.
11. Tenang Inderanya. Indera di sini berarti mata, telinga, hidung, lidah, badan jasmani, dan pikiran. Ketenangan Indera adalah suatu keadaan yang tidak berlebihan pada saat gembira dan sedih yang ditimbulkan oleh indera-

indera tersebut. Demikian juga ketika menghadapi sesuatu hatinya tenang, tidak panik, dan tiada rasa takut ataupun gelisah.

12. Berhati-hati. Pengertian berhati-hati bermakna tahu dan mengerti terhadap sesuatu yang akan dilakukan. Berpikir dan mempertimbangkan dengan baik segala sesuatu yang akan dikerjakan. Tidak akan mengambil keputusan di saat masih ada keraguan.
13. Tahu Malu. Dalam berbuat apapun seseorang akan mempertimbangkan dengan baik melalui aspek kesopanan, adat, dan moralitas, sehingga dia akan terlindung untuk tidak berbuat kesalahan atau kejahatan.
14. Tidak melekat pada keluarga. Yang dimaksud dengan keluarga dalam pengertian ini adalah umat berkeluarga. Hal ini berarti agar seseorang janganlah terlalu sering pergi berkeliling kepada umat berkeluarga di sekitarnya untuk mendapatkan pemberian. Karena hal ini bisa menyebabkan gangguan kenyamanan bagi umat berkeluarga. Di samping itu seseorang yang serakah bisa menjadi melekat, bisa menjadi ketagihan terhadap apa yang diberikan oleh orang lain sehingga kelak menimbulkan hal-hal yang tidak baik. Hal ini juga merupakan salah satu cara untuk menjaga toleransi antar sesama. Saling menjaga dan saling menghargai ketenteraman hati para umat berkeluarga di lingkungan sekitarnya.
15. Tidak berbuat kesalahan sekecil apapun. Seseorang yang memiliki dan mengembangkan sifat welas asih, ia akan selalu berusaha untuk tidak melakukan kesalahan melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan. Karena kesalahan sekecil apapun pasti tidak menyenangkan dan akan menimbulkan penderitaan bagi diri sendiri dan orang lain. Seseorang akan melakukan penyelidikan dan menimbang-nimbang apa yang pantas dan tidak pantas dilakukan, serta tidak meremehkan kesalahan-kesalahan kecil yang telah dilakukan, tetapi senantiasa waspada dan dengan segera memperbaiki kesalahan yang dilakukan.
16. Cinta dan persahabatan. Seseorang yang memiliki cinta dan persahabatan yang baik dapat saling mengasihi dan

saling menguntungkan. Seperti kupu-kupu dengan bunga, walaupun kupu-kupu sering menghisap madu bunga tetapi kupu-kupu itu tidak merusak kuntum bunga. Kupu-kupu tersebut justru membantu bunga menyebarkan serbuk sari nya sehingga bunga-bunga yang lain dapat terus menghasilkan madu yang dapat dinikmati terus oleh kupu-kupu.

17. Cinta yang mewariskan kebahagiaan. Orang yang memiliki welas asih seperti orangtua dapat mewariskan karakter-karakter yang baik kepada anak-anaknya. Tidak hanya orangtua tetapi seorang guru yang baik memiliki welas asih dapat mewariskan ilmu dan pengetahuan yang dimilikinya kepada siswa atau murid-muridnya.
18. Sandaran dan tempat berlindung. Orang yang memiliki sifat welas asih seperti orangtua yang dapat menjadi sandaran dan tempat berlindung yang baik bagi anak-anaknya pada saat anak-anaknya mengalami kesulitan dan merasa takut, orangtua yang baik pasti akan memberikan nasehat dan motivasi yang baik untuk anaknya dan memberikan perlindungan dengan sepenuh hati.
19. Kemudahan untuk memaafkan. Ketika seseorang diperlakukan tidak baik oleh orang lain sehingga timbul kebencian diantara mereka, orang yang tidak memiliki welas asih tidak akan mudah untuk meminta maaf dan memaafkan. Tetapi jika seseorang yang memiliki dan mengembangkan sifat welas asih tentu saja dapat dengan mudah memaafkan sebelum orang tersebut meminta maaf.
20. Saling percaya. Orang yang mengembangkan sifat welas asih tidak akan memiliki kecurigaan terhadap orang lain. Ia akan memiliki kepercayaan yang penuh terhadap siapapun sehingga tumbuh rasa saling percaya.
21. Persamaan, tidak ada perbedaan. Bila cinta ada dihati kita maka tidak ada lagi benci pada sesama. Apabila kasih juga ada dihati kita maka terhapuslah kesombongan di jiwa. Sungguh indah hidup ini bila saling menyayangi tidak ada iri hati, benci, hidup lebih berarti, mempunyai hati, rasa, dan ingin hidup tenang dan bahagia.
22. Kasih sayang yang membawa manfaat bersama. Dengan memiliki kasih sayang kepada orang lain, ia memiliki

kepedulian terhadap orang lain dan senantiasa akan memberikan pertolongannya tanpa pamrih walaupun dirinya sendiri sedang mengalami kesusahan.

23. Kebahagiaan. Rasa sukacita yang meliputi batin dan batin dan jasmani.

Mengenai kebahagiaan yang ditemukan di dalam pelaksanaan dan pengembangan welas asih, maka kita akan dapat pula memahami bahwa kebahagiaan itu adalah kebahagiaan yang disebabkan oleh :

- Kepuasan
- Bersyukur dan berterima kasih
- Bebas dari pamrih dan nafsu keinginan
- Cinta terhadap keluarga
- Kasih sayang ibu dan ayah
- Kehangatan
- Berbagi kasih
- Memancarkan cinta kasih
- Memiliki harta kekayaan
- Dapat mempergunakan kekayaan.
- Tidak memiliki hutang
- Tidak melakukan perbuatan yang tercela
- Memiliki kawan-kawan baik

Sedangkan tahapan pengembangan Metta atau Welas Asih yaitu :

1. menghindari negatifitas, yaitu : rasa cemburu, irihati, benci, dan dengki.
2. mengembangkan positifitas, yaitu : kejujuran, kesabaran, kedamaian.
3. memancarkan Cinta kasih, yaitu : Menebarkan pikiran dan perasaan welas asih ke segenap penjuru dengan kesungguhan hati tanpa pamrih dan berharap semoga semua makhluk hidup berbahagia, bagaikan sinar matahari pagi yang memancarkan kehangatan ke segala penjuru tanpa pilih kasih dan tanpa mengharap pembalasan dari bumi. Selain itu, pemancaran pikiran cinta kasih atau welas asih diibaratkan juga sebagai seorang ibu mencintai anaknya yang tunggal penuh kasih merawat, menjaga, melindungi, tanpa pamrih, tanpa mengharapkan balasannya.

Jika ketiga tahapan pengembangan metta atau welas asih itu bisa dilaksanakan dengan benar dan baik, maka dampak nyata yang langsung ditimbulkan adalah terciptanya suatu kebahagiaan bersama dalam bentuk keharmonisan sosial.

#### **4. Keharmonisan Sosial**

Keharmonisan sosial terdiri dari dua kata, yaitu keharmonisan dan sosial. Keharmonisan berasal dari kata harmonis. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, harmonis adalah suatu hal yang bersangkutan paut dengan harmoni yang berarti keselarasan; keserasian. Sedangkan Sosial adalah suatu hal yang berkenaan dengan masyarakat.

Jika diterjemahkan secara bebas, maka keharmonisan sosial adalah suatu keadaan hubungan yang serasi antara sesama manusia dan makhluk hidup lainnya yang dilandasi dengan toleransi, saling menghormati, saling menghargai, kesetaraan dalam pengamalan ajaran agamanya dan kerjasama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.

Keharmonisan itu diibaratkan sebagai melodi dalam musik yang mendengarkan suara merdu, indah, menyejukkan, dan mendamaikan suasana hati. Demikian juga Keharmonisan Sosial itu ibaratnya adalah sebuah melodi kehidupan yang bisa membuat suasana kehidupan penuh dengan tatanan kasih sayang persaudaraan, rukun, damai, sejahtera, saling berbagi, saling memberi, saling menghormati, dan saling menghargai. Begitu indah dan bahagianya hidup ini bila selalu dalam keharmonisan.

Prinsip dasar yang perlu diketahui sehingga kita memiliki pemahaman yang benar tentang keharmonisan sosial, antara lain :

- Jangan menilai sesuatu dari segi buruknya, tetapi nilailah dari segi baiknya (Jangan melihat sesuatu hanya dari luarnya saja, tetapi lihat juga ke dalamnya).
- Janganlah selalu mencari-cari kesalahan yang dilakukan oleh orang lain, tetapi perhatikanlah apa yang sudah dan apa yang belum dilakukan oleh diri sendiri.
- Menjalinkan Persahabatan sejati yang diibaratkan sebagai mata dengan tangan. Ketika tangan terluka, mata ikut merasakan kepedihan. Sebaliknya jika mata mengalami kepedihan dan menangis maka tanganlah yang menghapus air matanya.

- Setiap makhluk hidup sama-sama Memiliki keinginan untuk hidup secara tenang, damai, dan berbahagia.
- Setiap makhluk hidup tidak bisa hidup sendiri, saling membutuhkan, dan saling menguntungkan.
- Setiap orang ingin bahagia dalam keluarga, dengan ayah-ibu, suami-isteri dan anak-anak.
- Saling menerima perbedaan.
- Saling membantu mencari solusi menghadapi kesulitan dan bahaya yang timbul secara bersama-sama.

Secara ringkas hal-hal yang dapat menyebabkan timbulnya keharmonisan dalam kehidupan manusia yang diliputi berbagai macam perbedaan adalah cinta kasih, toleransi, taat beragama, taat peraturan, rukun, sejahtera, cerdas, dan peduli terhadap sesama berdasarkan kebenaran. Kepedulian yang benar akan menyebabkan terjalinnya hubungan silaturahmi yang kuat dalam kehidupan sosial bermasyarakat untuk saling menolong dan saling membutuhkan.

### **C. Tentang Toleransi**

Toleransi merupakan nilai yang penting dalam etika kehidupan, khususnya dalam kehidupan beragama. Kita harus mengembangkan toleransi, karena sikap toleransi ini akan membantu kita menghindari masalah yang tidak kita inginkan.

Toleransi juga membantu kita memahami kesulitan orang lain, menghindarkan kita dari memberikan kritik yang merusak, dan menyadari bahwa setiap orang ada kekurangannya. Toleransi juga akan menyebabkan kita menjadi sadar, bahwa kelemahan yang ada pada orang lain juga ada pada kita.

### **D. Sikap orang yang memiliki toleransi**

1. Ia akan menyadari adanya kebenaran dalam setiap agama.
2. Ia tidak suka mengganggu kebebasan berpikir orang lain yang merupakan hak dari setiap individu.
3. Ia tidak gampang tersinggung dan terprovokasi.
4. Ia mampu memberikan kemungkinan orang lain untuk benar meskipun ia tidak sependapat dengan mereka.
5. Ia tidak keras kepala atau ngotot dengan pendapatnya sendiri,

6. Jika ia mengangap orang lain salah, ia akan berusaha untuk membujuknya agar bisa melihat kesalahannya itu dengan penalaran yang jernih, namun ia tidak pernah memaksa orang lain untuk menerima gagasannya.

Itulah sebabnya maka toleransi juga memegang peranan penting dalam terciptanya keharmonisan sosial.

Selanjutnya lebih khusus di dalam Kitab Suci Agama Buddha (Tripitaka), pada bagian Anguttara Nikaya IV dijelaskan tetang **keharmonisan**, bagaimana kita dalam bertingkah laku agar pergaulan itu damai, rukun, tidak bentrok, dan berselisih bukan hanya antar pribadi tapi juga dalam keluarga. Ada empat hal yang harus diperhatikan yakni:

1. Dana : Kerelaan untuk berbagi, beramal, dan memberikan sebagian yang kita miliki itu untuk orang lain.
2. Piyavacca : Bicaralah dengan sopan santun, tidak kasar, sekalipun mereka melakukan kesalahan kepada orang lain atau bila terjadi kesalah pahaman, bicaralah dengan baik-baik.
3. Athacchariya : Melakukan sesuatu perbuatan, bantuan yang berguna untuk orang lain.
4. Samananta : Tidak sombong, tidak menganggap diri kita lebih dari orang lain dan menganggap orang lain kurang dari dirinya.

Kalau bisa melaksanakan keempat hal ini kita dapat hidup rukun dan damai dengan orang disekeliling kita. Baik dalam keluarga, dalam organisasi misalnya organisasi sosial keagamaan atau organisanisasi lainnya, dikantor, ditempat kerja, disekolah, atau di dalam kehidupan masyarakat.

Selain itu untuk mencapai suatu kehidupan yang harmonis, ada 4 hal yang harus dihadapi, antara lain :

1. Ancaman;
2. Gangguan;
3. Hambatan;
4. Tantangan.

Ancaman, hambatan, dan gangguan untuk terciptanya keharmonisan sosial terdiri dari: Faktor Agama adalah eksklusivisme, yaitu kecenderungan yang memiliki pemahanan bahwa agama yang dianut oleh diri sendiri dan kelompoknya



adalah agama yang paling baik, benar, mutlak, superior, dan menyelamatkan, sedangkan orang yang beragama lain adalah sesat, kafir, celaka, dan harus di jauhi atau dibujuk agar mengikuti agamanya.

Adapun faktor Non Agama adalah kesenjangan ekonomi, yaitu cenderung melihat hanya diri sendiri yang kaya dan hebat dari segala hal, dan melihat hanya kelompoknya sendiri sebagai satu-satunya yang ada. Keberadaan kelompok lain tidak masuk dalam perhitungan, dipandang sebagai serba kurang dari kelompoknya sendiri.

Kedua hal tersebut akan berdampak buruk seperti Membuat orang sombong, Mau menang sendiri, Merendahkan orang lain, Merasa paling benar dan orang lain salah, serta Kepentingan kelompok sendiri menjadi satu-satunya pusat perhatian. Itulah yang menjadi tantangan bagi kita untuk menghadapi ancaman, hambatan, dan berbagai gangguan untuk terciptanya suatu keharmonisan sosial.

## **5. Bagaimana Welas asih itu bisa menciptakan keharmonisan sosial?**

Untuk dapat lebih memahami bagaimana Welas asih itu bisa menciptakan keharmonisan sosial, berikut ini marilah kita menggunakan prinsip dari Hukum Paticca Samuppada, yaitu Hukum Sebab Musabab yang saling bergantung. Hukum Paticca Samuppada ini adalah merupakan salah satu keyakinan umat Buddha di samping keyakinan terhadap Tuhan Yang Mahaesa, *Triratna* (Tiga permata mulia : Buddha, Dharma, Sangha), Hukum *Cattari Ariya Saccani* (Empat kesunyataan mulia), Hukum *Tilakkhana* (Tiga corak umum), *Karma* dan *Tumimbal Lahir*, serta keyakinan terhadap adanya *Nibbana* (Nirwana) yaitu Kebahagiaan Mutlak.

Prinsip dari Hukum Paticca Samuppada ini diberikan dalam 4 formula pendek sebagai berikut :

1. *Imasming Sati Idang Hoti*  
Dengan adanya ini, maka terjadilah itu.
2. *Imassupada Idang Upajjati*  
Dengan timbulnya ini, maka timbulah itu.
3. *Imasming Asati Idang Na Hoti*  
Dengan tidak adanya ini, maka tidak terjadilah itu.

4. *Imassa Nirodha Idang Nirujjati*

Dengan terhentinya ini, maka terhentilah juga itu.

Jika kita menggunakan prinsip dari Hukum Paticca Samuppada ini, maka hubungan Metta atau Welas Asih dengan Keharmonisan adalah sebagai berikut :

1. Dengan adanya Metta, maka terjadilah Keharmonisan
2. Dengan timbulnya Metta, maka timbulah keharmonisan.
3. Dengan tidak adanya Metta, maka tidak terjadilah Keharmonisan
4. Dengan terhentinya Metta, maka lenyap juga keharmonisan.

Memperhatikan hubungan welas asih dengan keharmonisan sosial dalam prinsip Hukum Paticca Samuppada tersebut, maka di sini tampak sangat jelas bahwa metta (cinta kasih) atau welas asih itu sangat erat kaitannya dengan keharmonisan. Bila kita memiliki sifat welas asih maka secara tidak langsung kita telah berpartisipasi menciptakan keharmonisan dalam lingkungan kita sendiri bahkan dalam lingkup yang lebih luas yaitu keharmonisan sosial.

**6. Manfaat Welas Asih dan Keharmonisan Sosial**

Seseorang yang memiliki sifat welas asih akan mendapatkan 11 Manfaat dalam hidupnya, antara lain:

1. Tidur nyenyak.
2. Terbangun dengan nyaman.
3. Tidak terganggu mimpi buruk.
4. Disukai oleh banyak orang.
5. Disukai oleh binatang dan makhluk halus.
6. Terhindar dari racun, api dan senjata tajam.
7. Dilindungi oleh para dewa
8. Mudah berkonsentrasi, tenang dan damai.
9. Berwajah menyenangkan, cantik, penyabar
10. Meninggal dengan tenang.
11. Terlahir di alam surga

Manfaat Keharmonisan Sosial

1. Menjaga kerukunan
2. Menjaga ketertiban
3. Menjalin silaturahmi

4. Dapat menerima perbedaan
5. Saling membantu
6. Saling memberi
7. Saling menghargai
8. Hidup aman tenteram
9. Hidup bahagia tanpa iri, dengki, dan permusuhan.
10. Hidup bermanfaat bagi orang lain.

### **7. Alasan diperlukannya Welas Asih dan keharmonisan sosial**

Berdasarkan atas manfaat dari Welas Asih dan Keharmonisan Sosial, maka Welas Asih diperlukan untuk menghapuskan noda kesombongan di dalam diri kita agar tiada lagi irihati dan kebencian pada sesama. Akan Sungguh indah hidup ini bila kita saling menyayangi, tiada iri, tiada benci yang akan membuat hidup kita menjadi lebih bermakna dan lebih berarti.

Dengan memiliki sifat welas asih maka kita akan dapat menyadari bahwa sesungguhnya kita sebagai sesama manusia adalah sama, tiada berbeda, punya hati, punya rasa, dan punya keinginan untuk memelihara kelangsungan hidup tenteram dan bahagia.

Keharmonisan sosial diperlukan karena di dalam kehidupan ini terdapat beraneka perbedaan dan persoalan-persoalan. Untuk dapat menghadapi perbedaan dan persoalan itu terkadang kita membutuhkan adanya individu lainnya sebagai komunitas dalam rangkaian jalannya roda kehidupan yang dinamis, serasi, indah, dan seimbang dengan azaz manfaat saling membutuhkan.

### **E. Kesimpulan**

Cinta Kasih yang dikembangkan melalui Pikiran, Ucapan, dan perbuatan, akan menciptakan Keharmonisan Sosial, antara lain :

1. Patuh Kepada Hukum Agama
2. Patuh Kepada Hukum Negara
3. Hormat kepada yang patut dihormati
4. Cinta Bangsa, Bahasa, dan Tanah Air
5. Cinta terhadap sesama yang miskin
6. Gemar berdana

7. Memiliki kepedulian
8. Dapat Dipercaya
9. Toleran
10. Sederhana Hidupnya
11. Hidupnya Bermanfaat Bagi Orang Lain.

## **F. Saran-saran**

Agar sifat cinta kasih atau welas asih melekat dan menjiwai diri kita serta menjadi karakter diri kita seutuhnya demi tercapainya keharmonisan sosial, maka :

Kita hendaknya selalu mengembangkan kebajikan melalui ucapan pikiran dan perbuatan dengan berharap “Semoga semua makhluk hidup berbahagia”. Jika kita ingin dicintai dan dikasihi oleh sesama makhluk hidup lainnya, maka sudah sepantasnya kita juga memancarkan cinta kasih yang universal terhadap semua makhluk, karena cinta-kasih, dibimbing oleh kesadaran yang terdapat pada setiap makhluk hidup. Karena itu sangat memungkinkan bagi kita untuk menjalani hidup secara damai dan harmonis.

Dengan selalu berlatih memancarkan Metta (cinta kasih yang bukan dilandasi nafsu indera) terhadap semua makhluk hidup lainnya, maka kita pun akan senantiasa dicintai, dikasihi, dan dilindungi oleh sesama makhluk hidup lainnya, sehingga kehidupan kita akan menjadi tenang, damai bebas dari rasa kebencian dan permusuhan, sehingga dengan demikian timbulah keharmonisan sosial.

Hendaknya kita selalu merenungkan hakekat kehidupan beragama yang benar. Jangan menaruh dendam di hati. Kembangkanlah Metta melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan. Pupuklah sebanyak mungkin kebajikan, serta hilangkan kemauan jahat.

Jadikan ajaran agama kita sebagai penerang hidup kita, agar kita semua dapat hidup tenteram dan berbahagia. Dengan Metta kita bina persaudaraan dengan segenap manusia di bumi, khususnya di bumi Indonesia yang kita cintai ini. Dalam Dhammapada 197 dan 223 disebutkan: Sungguh berbahagia jika kita hidup tanpa membenci di antara orang-orang yang membenci; di antara orang-orang yang membenci kita hidup tanpa membenci. Kalahkan kemarahan dengan cinta kasih, dan kalahkan kejahatan

dengan kebajikan. Kalahkan kekikiran dengan kemurahan hati, dan kalahkan kebohongan dengan kejujuran.

Hindari cara-cara pemaksaan dan kekerasan, karena Pemaksaan dan kekerasan adalah penggunaan kekuatan dengan tujuan membuat orang lain melakukan apa yang dikehendaki tanpa mempertimbangkan baik atau buruk akibatnya. Pemaksaan dan kekerasan itu berasal dari prinsip untuk mewujudkan keinginan. Tetapi yang tanpa kekerasan tentu berasal dari prinsip cinta kasih yang berwujud pengendalian diri untuk melepaskan diri dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan.

Berikan kesempatan kepada orang lain untuk ikut menikmati apa yang telah diperoleh secara halal. Dengan kata lain tidak memakai atau menyimpan harta kekayaan untuk sendiri saja; Miliki dasar tingkah laku sehari-hari yang sama dengan orang-orang yang menjalankan kemoralan (sila) dengan baik; Miliki ukuran atau patokan yang sama dengan orang bijaksana mengenai pandangan hidup yang benar.

### **Daftar Pustaka**

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Edisi Ketiga, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka, 2003.
- Panjika. *Kamus Buddha Dharma Pali-Sanskerta-Indonesia*. Jakarta: Tri Sattva Buddhist Centre, 2004.
- Dhammapada Sabda-Sabda Buddha Gotama*. Jakarta: Hanuman Sakti, 1997.
- Sangha Theravada Indonesia, *Paritta Suci*. Jakarta: Yayasan Sangha Theravada Indonesia, 2011
- H. R. H. The Late Patriach Prince Vajiranavarorasa, *Dhamma Vibhaga*. Yogyakarta: Vidyasena Vihara Vidyaloka, 2002.
- H, Saddatissa, *Sutta Nipata*. Klaten: Vihara Bodhivamsa, 1999.
- Pandita S.Widyadharma. *Intisari Agama Buddha*. Jakarta: Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda.

\*Dewa Made Jaya Ambara, S.Pd.B adalah Kepala Pembimas Agama Buddha Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Lampung.