

## Pendekatan Buddhis terhadap Māra : Dampak Nafsu, Kebencian, dan Delusi dalam Hubungan Interpersonal

Hadi Wijaya Halim<sup>1\*</sup>, Andika Febrianto<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Institut Nalanda, Indonesia

Jl. Raya Pulo Gebang No.107, RT.13/RW.4, Pulo Gebang, Kec. Cakung,  
Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta, 13950.

Email : [hadihalim@nalanda.ac.id](mailto:hadihalim@nalanda.ac.id), [andikafebrianto@nalanda.ac.id](mailto:andikafebrianto@nalanda.ac.id)

---

### ABSTRACT

*This research aims to discover the Buddhist strategies of Māra in Buddhism symbolizes desire, hatred, and delusion, which manifest and disrupt interpersonal relationships in daily life. By analyzing how these mental defilements affect human interactions, the author aims to understand better the root causes of conflict and disharmony in relationships. Buddhist teachings offer strategies to overcome the negative influence of Māra, enabling individuals to cultivate healthier, more meaningful, and harmonious relationships. These strategies include developing self-awareness, practicing compassion, and understanding the impermanence of all things. As Buddhists, it is essential to recognize and overcome our internal Māra to improve the quality of interpersonal relationships and achieve emotional well-being.*

**Keywords:** *Māra, Strategies, Buddhists, Interpersonal Relations*

---

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggali strategi Buddhis untuk mengatasi Māra dalam agama Buddha yang melambangkan nafsu, kebencian, dan delusi, termanifestasi dan merusak hubungan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menganalisis bagaimana pengotor batin ini mempengaruhi interaksi antarmanusia, Penulis bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang akar penyebab konflik dan disharmoni dalam hubungan. Dalam ajaran Buddha terdapat strategi untuk mengatasi pengaruh negatif Māra, Sehingga memungkinkan individu untuk membangun hubungan yang lebih sehat, lebih bermakna, dan harmonis. Strategi ini meliputi pengembangan kesadaran diri, praktik welas asih, dan pemahaman akan perubahan yang tak kekal. Sebagai umat Buddha penting untuk mengenali dan mengatasi Māra internal kita untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan mencapai kesejahteraan emosional.

**Kata kunci:** *Māra, Strategi, Umat Buddha, Hubungan Interpersonal*

**Riwayat Artikel** : Diterima: 10-03-2025

Disetujui: 17-03-2025

---

#### Alamat Korespondensi:

Hadi Wijaya Halim

Institut Nalanda, Indonesia

Jl. Raya Pulo Gebang No.107, RT.13/RW.4, Pulo Gebang, Kec. Cakung,  
Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta, 13950.

Email : [hadihalim@nalanda.ac.id](mailto:hadihalim@nalanda.ac.id)

---

## 1. LATAR BELAKANG

Māra atau Mrtyu dalam Buddhisme merujuk kepada metafora ‘setan’, makhluk setan atau iblis. berstatus raja surgawi ganas yang mencoba menghentikan Pangeran Siddharta Gotama mencapai Nirwana dengan rayuan bala tentara surgawinya dan perwujudan wanita cantik dalam berbagai kejadian sering dipanggil sebagai putri Māra. Māra sering digambarkan sebagai ‘penguasa kematian’ karena ia terus memengaruhi makhluk hidup dalam siklus kelahiran kembali (*samsara*), Māra muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari iblis yang menakutkan hingga dewa yang berkuasa di alam indria. Salah satu kisah yang paling terkenal adalah pertempuran Māra di mana Māra berusaha

menggagalkan pencapaian pencerahan Siddhartha Gautama dengan mengirimkan pasukan iblis dan ketiga putrinya, yaitu Tanhā (nafsu kehausan), Aratī (ketidakpuasan), dan Ragā (kemelakatan). Māra tidak hanya relevan dalam konteks spiritual yang mendalam akan tetapi Pengaruhnya juga dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada hubungan interpersonal. Nafsu, kebencian, dan delusi yang merupakan inti dari Māra dapat merusak komunikasi, memicu konflik, dan menghancurkan ikatan emosional (Hidayat, 2023). Memahami bagaimana kekuatan ini beroperasi dalam hubungan kita adalah langkah penting untuk mengembangkan hubungan yang lebih sehat dan harmonis. Penelitian ini bermaksud untuk mengkaji manifestasi Māra dalam hubungan interpersonal sehari-hari dan strategi berdasarkan ajaran Buddha untuk mengatasi pengaruh negatif.

Strategi adalah langkah-langkah yang sistematis dalam melakukan rencana secara menyeluruh (makro) dan berjangka panjang dalam mencapai tujuan (Ahmad 2020:2). Tujuan dari strategi tersebut untuk membentuk hubungan interpersonal yang lebih baik dalam kehidupan dan terhindar dari Māra. Hubungan Interpersonal yang sehat memiliki pengaruh positif terhadap kualitas hidup individu, termasuk meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi risiko gangguan mental. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang harmonis mendukung kesehatan mental dan kebahagiaan individu, terutama melalui komunikasi yang efektif dan empati (Yuliana, 2020). Dengan demikian, di era modern ini tekanan hidup seperti tuntutan pekerjaan, budaya individualisme, dan ketergantungan pada teknologi menyebabkan penurunan kualitas hubungan interpersonal. Sebagai Umat Buddha tentu kita perlu belajar tentang Dhamma untuk terhindar dari Māra dan membantu banyak makhluk hidup yang ada di bumi dengan praktik welas asih (Hadi, 2023).

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Konsep Māra**

Konsep Māra tidak dipahami secara harfiah sebagai sosok iblis eksternal yang mengganggu, tetapi lebih sebagai representasi simbolis dari kekuatan-kekuatan internal yang merintangi hubungan interpersonal yang sehat dan harmonis. Māra terdapat beberapa konsep yang harus dipahami seperti pengotor batin (*kilesa*) menjadi landasan penting. *Kilesa*, seperti *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian), dan *moha* (delusi), dipandang sebagai akar penyebab penderitaan (*dukkha*) dalam kehidupan, termasuk

dalam hubungan interpersonal. *Kilesa* ini memengaruhi cara kita berpikir, merasakan, dan bertindak dalam interaksi dengan orang lain, sering kali menghasilkan konflik, kesalahpahaman, dan ketidakbahagiaan. Misalnya, keserakahan dapat termanifestasi dalam hubungan sebagai keinginan untuk mengendalikan pasangan atau ekspektasi yang tidak realistis, sementara kebencian dapat memicu kemarahan, dendam, dan permusuhan. Delusi, atau kebingungan, dapat menyebabkan kita melihat orang lain (atau diri kita sendiri) secara tidak akurat, merusak komunikasi yang jujur dan terbuka.

Māra dilihat sebagai personifikasi dari penghalang menuju pencerahan. Dalam konteks hubungan, ini mengacu pada godaan untuk menyerah pada perilaku destruktif, untuk menghindari kerentanan, atau untuk menolak pertumbuhan pribadi dapat dipahami sebagai manifestasi dari Māra. Hubungan yang sehat memerlukan komitmen untuk terus berkembang menghadapi tantangan dengan kesabaran dan welas asih, serta melepaskan keterikatan pada ego. Terdapat empat jenis Māra: *Kleśa-māra* (perwujudan kondisi batin yang tidak terampil), *Mṛtyu-māra* (kematian), *Skandha-māra* (keberadaan yang terkondisi), dan *Devaputra-māra* (godaan dari alam indrawi). Dalam hubungan, ini dapat diartikan sebagai: *Kleśa-māra*: Emosi negatif seperti keserakahan, kebencian, dan delusi yang merusak hubungan, *Mṛtyu-māra*: Ketakutan akan kehilangan, perubahan, dan akhir dari suatu hubungan, *Skandha-māra*: Keterikatan pada identitas diri dan harapan yang tidak realistis dalam hubungan, *Devaputra-māra*: Godaan eksternal yang mengancam kesetiaan dan komitmen.

### **Konsep Hubungan Interpersonal**

Pengertian Hubungan Interpersonal Pada dasarnya manusia hidup sebagai makhluk individu sekaligus sosial. Sebagai makhluk individu maka manusia memiliki keunikan dengan makhluk lainnya dan merupakan makhluk social yang tidak dapat hidup sendirian, melainkan memerlukan pertolongan dengan makhluk lainnya. Manusia berkeinginan untuk menjalin hubungan dengan individu-individu lainnya dan saling memerlukan satu sama lainnya, hubungan ini sering disebut sebagai hubungan interpersonal. Hubungan Interpersonal di era saat ini adalah perubahan sikap dan tata krama yang mulai berkurang dikarenakan adanya tuntutan hidup sebagaimana manusia lebih cenderung emosi atau ketidakstabilan diri yang membuat kemampuan dalam bersosialisasinya kurang baik.

Dalam Hubungan Interpersonal terdapat tiga tahap yaitu: pembentukan hubungan, peneguhan hubungan, dan pemutusan hubungan. Peneguhan hubungan melibatkan

pemeliharaan keseimbangan melalui keakraban, kontrol, respons yang tepat, dan nada emosional yang tepat (Jalalludin Rakhmat, 2015).

### **Konsep *Buddhist***

Dalam agama Buddha Kehadiran Buddha di tunjukan secara simbolis dengan sebuah pohon (pencerahan), dengan sebuah roda (dharma) atau dengan jejak kaki, karena ia khawatir setelah kematian orang akan memuja suatu gambaran yang berbentuk pribadi (Fitriana, 2012: 32). Umat Buddha senantiasa mencari mata penghasilan dengan hal-hal yang baik, dan melarang melakukan dengan hal yang salah dengan cara yang rendah yaitu meramalkan, akan ada hujan yang lebat, kurang hujan, panen akan baik atau buruk, akan terjadi kedamaian, akan terjadi kekacauan, meramal tanpa menjumlah dengan cepat hal ini tidak lakukan oleh Buddha Gautama (Kitab Suci Tripitaka, 1988: 13).

Agama Buddha merupakan salah satu dari psikologi timur, bahkan psikologis Buddhisme telah terintegrasi dengan psikologi barat modern. Para guru, dokter dan penulis terkenal dari barat, seperti Carl Jung, Erich Fromm, Alan Watts, Tara Brach, Jack Kornfield, Joseph Goldstein dan Sharon Salzberg telah berusaha menjembatani dan mengintegrasikan psikologi dan Buddhisme dengan cara menawarkan makna, inspirasi, untuk menyembuhkan penderitaan manusia (Aich, 2013).

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bertujuan untuk menggali strategi Buddhis untuk mengatasi Māra. Metode penelitian kualitatif dipilih karena bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam, dengan fokus pada makna, interpretasi, dan pengalaman subjektif. Penelitian ini berlandaskan pada filsafat postpositivisme dan dilakukan pada kondisi objek yang alamiah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka (*library research*). Penelitian ini berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang relevan dengan konsep Māra. Metode kajian pustaka atau studi kepustakaan merupakan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian (Zed, 2003:3). Peneliti mengumpulkan data-data yang relevan dengan topik penelitian, mencermatinya, dan mengolah data-data sebagai bahan penelitian. Sugiyono (2018:291) menjelaskan bahwa “Studi kepustakaan berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang terkait dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti”.

Berdasarkan teori tersebut, penelitian ini dilakukan dengan mengkaji pustaka untuk mencapai tujuan penelitian. Penelitian dilakukan dengan tiga tahapan, yakni:

- *Esanā*: Tahap pengumpulan data, yakni dengan mengumpulkan informasi baik dari sumber primer maupun sekunder. Sumber primer dalam kajian Buddhis mengacu pada kitab suci utama, yakni Kanon Pali atau Tipitaka. Sumber sekunder mengacu pada buku, jurnal, artikel, dan penelitian yang ada kaitannya dengan topik penelitian.
- *Vimamsā*: Tahap analisis data. Analisis data dalam penelitian dilakukan dengan mengikuti model Miles dan Huberman, yakni reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data adalah proses memilah data untuk mendapatkan data yang penting untuk penelitian. Penyajian data adalah tahapan menyajikan atau proses menyampaikan data penelitian baik dalam bentuk teks atau tabel untuk memperjelas hasil penelitian.
- *Anubodha*: Tahap penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan dilakukan guna menjawab rumusan masalah.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Māra dalam Agama Buddha**

Māra dalam tradisi Buddhisme adalah raja iblis yang datang menggoda Pangeran Siddharta (Buddha Gautama) yang duduk di bawah pohon bodhi, untuk menghalanginya mencapai pencerahan. Selain terkenal dengan sebutan “Sosok Penggoda Buddha”, Māra juga sering disebut ‘*papima maro*’ (Māra si Jahat), dan ‘*namuci*’ (penentang pembebasan). Sebagai pribadi yang nyata Māra dianggap sebagai dewa yang menguasai surga tertinggi dari alam indria (*kamvacara*), dan juga disebut sebagai dewa yang memegang kekuasaan atas hal yang bukan ciptaannya (*dewa paranimmitavasavatti*). Menurut tradisi, ketika Boddhisattva Siddharta Gautama sedang duduk di bawah pohon Bodhi, Māra dengan sia-sia mencoba menghalangi pencapaian Pencerahannya. Pertama dengan menakut-nakuti dia melalui sekumpulan iblisnya, dan kemudian dengan daya pikat ketiga putrinya yang disebut *mara-yuddha*. Siddharta menjadi seorang guru yang bijaksana dan populer, mampu melakukan perjalanan ke pemahaman mendalam tentang sifat realitas selama periode meditasi, Umat Buddha percaya bahwa Siddharta mencapai pencerahan sambil duduk di bawah Pohon Bodhi. Siddharta tidak menyerah, Māra menuntut untuk mengetahui otoritas apa yang dimiliki manusia biasa untuk mencari pencerahan. Siddhartha meletakkan tangannya di tanah, yang berarti, Saya menjadi saksi.

Akhirnya, Siddhartha menjadi seorang Buddha, atau makhluk yang tercerahkan. Ia sering disebut Gautama Buddha.

Kehadiran Māra yang dirasakan di dunia adalah Menyebabkan ketakutan akan kehilangan dan berpotensi mengarah pada tindakan negatif. Māra menggunakan berbagai cara, termasuk ilusi, penipuan, dan ancaman. Buddha mengatasi Māra dengan mengenali dan menghentikan proses berpikir yang terkait dengan pengaruh Māra, seperti nafsu, ketidakpuasan, kelaparan, haus, keinginan, kemalasan, ketakutan, keraguan, kegelisahan, ketagihan, memuji diri sendiri, dan meremehkan orang lain.

Māra tidak hanya memiliki satu bentuk, tetapi muncul dalam berbagai manifestasi seperti;

- **Māra sebagai godaan** : Māra sering mencoba menggoda para praktisi spiritual dengan janji kesenangan, kekuasaan, dan pengakuan.
- **Māra sebagai kematian** : Māra juga mewakili kematian fisik dan siklus kelahiran kembali (*samsara*). Kematian adalah akhir dari kehidupan saat ini, tetapi juga awal dari kehidupan baru yang dipengaruhi oleh *karma*. Māra, tentang hal ini melambangkan ketakutan karena kematian dan ketidakmampuan untuk melepaskan diri dari siklus penderitaan.
- **Māra sebagai kondisi mental negatif** : Suatu perwujudan dari emosi negatif seperti keserakahan, kebencian, kebingungan, dan keraguan.
- **Māra sebagai “Tuhan” Duniawi (Devaputra Māra)** : Dalam kosmologi Buddhis, ada dewa-dewa yang tinggal di alam keinginan (*kama-loka*). Devaputra Māra adalah salah satu dewa ini yang memiliki kekuasaan atas kesenangan dan kenikmatan duniawi.

### **Sebab dan Akibat Māra**

Dalam agama Buddha, munculnya Māra berkaitan dengan kondisi batin yang tidak terampil dan ketertarikan pada dunia materi. Sebab dan akibat munculnya Māra:

### **Sebab Munculnya Māra**

- Keterikatan (*attachment*): Semakin seseorang melekat pada kesenangan duniawi, semakin sulit untuk melepaskannya. Ketertarikan ini menimbulkan ketakutan akan kehilangan, yang kemudian dapat mendorong tindakan negatif.
- Kondisi Batin yang Tidak Terampil (*unskillful Mental States*): *Kleśa-māra* adalah perwujudan dari kondisi batin seperti keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan

delusi (*moha*). Kondisi-kondisi ini mengaburkan pandangan seseorang dan menghalangi kebijaksanaan.

- Kurangnya Kesadaran (*lack of awareness*): Kurangnya pemahaman mengenai pikiran dan emosi diri sendiri menjadikan individu rentan terhadap pengaruh Māra. Tanpa adanya kesadaran, seseorang dapat terjebak dalam lingkaran pikiran negatif dan perilaku yang merugikan.
- Karma Buruk (*bad karma*): *Abhisankhāra Māra* adalah metafora untuk buah karma buruk (*akusala-vipāka*). Tindakan negatif di masa lalu dapat menciptakan kecenderungan untuk mengalami pikiran dan emosi negatif di masa depan.
- Lima Gugusan Kehidupan (*five aggregates*): *Rūpakkhandha*, *Vedanā*, *Saññākkhandha*, *Saṅkhārakkhandha*, dan *Viññāṇakkhandha*.

#### **Akibat Munculnya Māra**

- Penderitaan (*suffering*): Māra Mengakibatkan kesengsaraan dengan memicu perasaan negatif, menimbulkan rasa takut dan cemas, serta mendorong perilaku yang tidak terampil.
- Perbuatan Buruk (*bad actions*): Semakin kita melekat pada sesuatu, semakin kita sulit untuk melepaskannya. Hal ini menyebabkan kita merasa cemas akan kehilangan hal tersebut, bahkan mendorong kita untuk melakukan tindakan negatif demi mempertahankannya.
- Kelahiran Kembali (*rebirth*): Dengan tetap terikat pada dunia materi dan dikendalikan oleh emosi negatif, seseorang terus berputar dalam siklus *samsara*.

#### **Strategi Mengelola Hubungan Interpersonal dalam Agama Buddha**

Manusia sebagai makhluk sosial memerlukan hubungan yang harmonis dengan sesama untuk dapat hidup, berkembang, dan memberikan manfaat kepada orang lain. Interaksi yang terjadi di berbagai tempat dan waktu memerlukan komunikasi yang efektif agar terjadi pertukaran informasi, ide, dan pendapat. Hal ini penting untuk mencapai kesepakatan dan tujuan bersama (Ashfahani, 2019). Definisi hubungan sosial merujuk pada analisis sosiologis yang berfokus pada interaksi antara individu, interaksi antar kelompok, serta hubungan antara individu dan kelompok dalam konteks kehidupan masyarakat (Soekanto, 2012:385).

Dalam pandangan Buddhis, mengatasi Māra dalam hubungan interpersonal berarti adalah mengatasi emosi negatif dan rintangan batin yang merusak hubungan yang

sehat. Ada beberapa cara untuk menjaga hubungan interpersonal yang baik berdasarkan prinsip-prinsip ajaran Buddha:

- Pengendalian Diri (*samvara*): Agama Buddha menekankan pentingnya pengendalian diri atau kontrol batin (*samvara*). Ini melibatkan menutup atau menyumbat aliran pikiran-pikiran negatif atau jahat. Praktiknya termasuk pengendalian diri melalui perhatian (*satisamvara*), pengetahuan (*ñānasamvara*), kesabaran (*khantīsamvara*), dan semangat (*vīriyasamvara*).
- Komunikasi yang Benar (*samma-vacca*): Komunikasi yang benar sesuai dengan ajaran Buddha melibatkan menahan diri dari berbohong, memfitnah, berucap kasar, dan percakapan yang tidak bermanfaat. Ucapan hendaknya sesuai dengan Dhamma, menciptakan keharmonisan dan persahabatan.
- Kesadaran (*mindfulness*): Meningkatkan pemahaman mengenai emosi dan pikiran pribadi merupakan langkah yang krusial. Dengan menjaga kesadaran tanpa segera bereaksi, individu dapat mengurangi kecenderungan pikiran untuk menciptakan kekhawatiran.
- Kecerdasan Emosional: Kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan untuk menunjukkan empati, kepedulian, dan perhatian, memiliki dampak yang signifikan terhadap hubungan antarpribadi. Kebiasaan positif yang diperoleh dari pengalaman dicintai dan diterima tanpa syarat akan membentuk sikap berani dan semangat untuk tidak takut menghadapi kegagalan.
- Komunikasi Interpersonal: Mengaplikasikan metode komunikasi interpersonal yang diajarkan oleh Buddha dapat memberikan dampak yang menguntungkan. Buddha senantiasa menerapkan pendekatan yang lembut dan penuh kasih sayang dalam menyelesaikan permasalahan.
- Mengelola Amarah: Menguasai pengendalian emosi dan mengekspresikannya dengan cara yang konstruktif adalah hal yang sangat krusial. Proses ini mencakup identifikasi faktor-faktor yang memicu kemarahan, mempertimbangkan respons sebelum bertindak, serta mengubah pola pikir yang tidak produktif.
- Meditasi: Meditasi memiliki potensi untuk mengurangi rasa takut dan kecemasan. Dengan melakukan meditasi, fokus yang mendalam pada tubuh atau aspek fisik dapat berkontribusi dalam mengatasi perasaan ketakutan.

- Pandangan Benar dan Pikiran Benar: Usaha yang sah harus didasarkan pada pandangan yang tepat dan pemikiran yang benar. Tindakan yang keliru dapat mengakibatkan komunikasi yang tidak produktif, pemborosan, bahkan penderitaan.

Mengatasi Māra bukan berarti bertempur dengan entitas eksternal melainkan mengenali dan mengatasi kekuatan-kekuatan internal yang menghalangi kita:

- Kesadaran (*mindfulness*): Menyadari pikiran, emosi, dan sensasi tanpa menghakimi adalah langkah pertama. Ketika kita menyadari kehadiran Māra (dalam bentuk pikiran negatif atau godaan), kita memiliki pilihan untuk tidak bereaksi terhadapnya.
- Kebijaksanaan (*wisdom*): Memahami esensi dari realitas, seperti sifat yang tidak kekal dan tanpa identitas, dapat mengurangi pengaruh Māra. Ketika kita menyadari bahwa segala sesuatu mengalami perubahan dan tidak ada yang bersifat permanen, kita menjadi kurang terikat pada hal-hal yang bersifat duniawi.
- Welas Asih (*compassion*): Mengasah rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dan orang lain dapat mengurangi kebencian serta permusuhan.
- Disiplin Diri (*self-discipline*): Melatih diri untuk mengatur keinginan dan membangun kebiasaan yang baik, seperti meditasi dan melakukan kebaikan, dapat meningkatkan kemampuan kita untuk menahan godaan Māra.

Dalam *Vitakkasaṅṭhāna Sutta, Majjima Nikāya*, Buddha Memberikan metode untuk mengatasi pikiran-pikiran yang tidak teratur, termasuk yang dipengaruhi oleh kebencian dan kemarahan (M. I. 119). Dalam konteks ini, Buddha menyampaikan lima cara, di antaranya:

- Mengembangkan cinta kasih (*mettā*)
- Mengembangkan welas asih (*karuṇā*)
- Mengembangkan keseimbangan batin (*upekkhā*)
- Mengacuhkan (*asatiāmanasikāro*)
- Menerapkan gagasan kamma (*kammasakatā*)

Untuk menciptakan hubungan yang sehat dan bahagia, sangat penting untuk memastikan bahwa usaha kita didasarkan pada perspektif yang tepat dan pemikiran yang benar. Hal ini mencakup pengembangan pemahaman yang akurat tentang diri sendiri dan orang lain, serta memelihara pikiran-pikiran yang penuh kasih dan pengertian. Dengan cara ini, usaha kita akan menjadi lebih efektif dan mengarah pada hubungan yang lebih

bermakna dan memuaskan. Sang Buddha membabarkan syair 331, 332, dan 333 berikut ini :

- Sungguh bahagia mempunyai kawan pada saat kita membutuhkannya;
- sungguh bahagia dapat merasa puas dengan apa yang diperoleh;
- sungguh bahagia dapat berbuat kebaikan menjelang kematian;
- dan sungguh bahagia dapat mengakhiri penderitaan

- 
- Berlaku baik terhadap ibu berlaku baik terhadap ayah juga merupakan kebahagiaan.
  - Berlaku baik terhadap pertapa merupakan suatu kebahagiaan dalam dunia ini;
  - Berlaku baik terhadap para Ariya juga merupakan kebahagiaan.

- 
- Moral (*Sila*) akan memberikan kebahagiaan sampai usia tua;
  - Keyakinan yang telah ditanam kuat akan memberikan kebahagiaan;
  - Kebijakan yang telah diperoleh akan memberikan kebahagiaan;
  - Tidak berbuat jahat akan memberikan kebahagiaan.

Dengan memahami berbagai manifestasi Māra dan mengembangkan kesadaran, kebijaksanaan, welas asih, dan disiplin diri, kita dapat mengatasi kekuatan-kekuatan ini dan mencapai pembebasan dari penderitaan.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Māra, dalam konteks ajaran Buddha, tidak hanya merupakan sosok eksternal yang menakutkan, tetapi juga merupakan representasi yang kompleks dari berbagai rintangan batin, godaan duniawi, dan segala hal yang menghalangi pencapaian pencerahan (*Nibbana/Nirvana*). Memahami Māra berarti menyelami akar penyebab penderitaan serta cara untuk mengatasinya. Māra muncul dalam berbagai bentuk, seperti *Kleśa-māra* (emosi negatif), *Mṛtyu-māra* (kematian), *Skandha-māra* (keberadaan yang terkondisi), dan *Devaputra-māra* (godaan dunia). Kehadirannya dapat dirasakan melalui keterikatan, kebencian, kebodohan, ego, dan ketakutan. Menghadapi Māra bukanlah sebuah pertempuran di luar diri, melainkan perjuangan internal untuk mengembangkan kesadaran, kebijaksanaan, welas asih, dan disiplin diri. Kisah Buddha Gautama yang mengatasi Māra di bawah pohon Bodhi menjadi simbol penting yang menekankan nilai

ketenangan batin, keyakinan, dan pemahaman akan kebenaran. Māra merupakan tantangan yang perlu dihadapi dan diatasi, bukan musuh yang perlu ditakuti.

### Saran

- Kembangkan Kesadaran Penuh (*mindfulness*): Latihlah kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh tanpa memberikan penilaian. Hal ini akan memudahkan Anda untuk mengenali saat Māra (dalam bentuk pikiran negatif atau godaan) muncul, serta memberikan kesempatan untuk tidak bereaksi secara impulsif. Terapkan teknik meditasi Vipassana untuk melatih kesadaran penuh.
- Pelajari dan Praktikkan Ajaran Buddha (*dhamma*): Pelajari Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Mulia Berunsur Delapan.
- Kembangkan Kebijaksanaan (*wisdom*): Renungkan hakikat realitas, seperti ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa-diri (*anatta*).
- Kembangkan Welas Asih (*compassion*): Kembangkan welas asih terhadap diri sendiri dan orang lain.
- Cari Dukungan dari Komunitas Spiritual (*Sangha*): Bergabung dengan komunitas Buddhis dapat memberikan dukungan dan bimbingan dalam perjalanan spiritual Anda.
- Ingat Tujuan Akhir: Ingatlah tujuan akhir dari praktik spiritual adalah untuk mencapai *Nibbana/Nirvana*, pembebasan dari semua penderitaan.

### DAFTAR REFERENSI

Afrilia and Arifina. 2020. Buku Ajar Komunikasi Interpersonal. Magelang: Pustaka Rumah Cinta

Bhikkhu Varasaddho, Tentang Mara, Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya, 2024.

Erina Nur Faridha & Meilani Purwanti, Strategi Efektif dalam Mengelola Hubungan Interpersonal di Tempat Kerja: Pilar Kesuksesan Tim yang Berkelanjutan, Vol.11 No.25, 2025. ISSN 2477-1686, KPIN.

Hidayat, N., Sutrisno, S., & Permatasari, T. (2023). Transformasi Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda menjadi Institut Agama Buddha Nalanda: Tinjauan Studi Kelayakan dalam Konteks Sosial Budaya. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4174–4189. Retrieved from <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5331>

Nazhifi Aufar MA & Risna Febriani, 2023. Pengaruh Daya Tarik Interpersonal Terhadap Hubungan Interpersonal Pada Remaja di Kota.

Nasichah, Yundari Indriani, Fauzan Nurul Fatah, & Amanda Tiara Putri, Komunikasi Efektif Dalam Meningkatkan Kualitas Hubungan Interpersonal di Lingkungan Kelas BPI 4B UIN Jakarta, *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* Volume 1, Nomor 12, July 2024, Halaman 504-510 E-ISSN: 3025-6704 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12821036>

Marsini, Priski Setiawan, & Sulaiman, Hubungan Sosial Masyarakat Buddhis Berlandaskan Dhamma, Vol.3 No.1, 2021. *JIAPAB. Sariputta, Dhammapada*, 385, Cerita Kisah Mara. Māradheyya Sutta (Kerajaan mara, Iti 59)

Suryani, Julia Surya, Partono Nyanasuryanadi, & Budi Utomo, Komunikasi Interpersonal Buddha dan Implementasi Dalam Pelayanan Kepada Umat. Vol.24 No.1, 2024. *DHARMA SMRTI, Jurnal Ilmu Agama & Kebudayaan*.

Tri Saputra Medhacitto and Sukhitta Dewi, 2024. Strategi Buddhis Mengatasi Kemarahan: Kajian Analitis Berdasarkan Sutta Pitaka

Toharrudin, Konsep Ajaran Buddha Dharma tentang Etika, Vol.5 No.2, 2016. *Jurnal Raden Fatah*.

