

PENDAHULUAN

Kebutuhan masyarakat sekitar tentang panduan untuk mengatur pola berpikir dalam mengatasi sumber stres di dalam diri manusia menjadi sangat penting. Untuk itu masyarakat, secara khusus yang merupakan umat di Gema Buddhis Avalokitesvara, Jakarta Timur membutuhkan bimbingan untuk dapat menciptakan pengaturan untuk mengatasi sumber stres dalam kehidupan sehari-hari.

METODA PELAKSANAAN

Berdasarkan hal tersebut, maka diadakan bimbingan kepada umat Gema Buddhis Avalokitesvara, Jakarta Timur pada hari Minggu, 26 April 2020 pada pukul 11.00 – 12.00 dengan media zoom meeting. Pelaksanaan dilakukan dengan ceramah kepada umat di wihara tersebut. Topik dari ceramah yang dibawakan adalah : “Mengatasi Stres tanpa Stres”.

HASIL PEMBAHASAN

Pada kegiatan ceramah yang dibawakan untuk membimbing umat Gema Buddhis Avalokitesvara, Jakarta Timur dibahas mengenai bagaimana cara untuk mengatasi berbagai sumber stres. Dasar dari tujuan tersebut akhirnya membuat pola manusia untuk menjadi individu yang perlu merubah pola berpikir dengan membuat masalah hidup menjadi lebih sederhana.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian bimbingan yang diberikan maka untuk mengatasi berbagai sumber stress maka diperlukan untuk mengubah pola berpikir dengan membuat masalah menjadi lebih sederhana dan menerima perubahan dengan cepat sehingga adaptasi pada perubahan dapat menghasilkan kebiasaan baru yang dapat mengubah sumber stress menjadi peluang untuk kesuksesan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ong, A. D., Horn, J. L., & Walsh, D. A. (2007). *Stepping into the light: modeling the intraindividual dimensions of hedonic and eudaemonic well-being*. In Anthony D. Ong & Manfred H. M. Van Dulmen (Eds) Oxford handbook of methods in positive psychology (p. 12-25). New York: Oxford University Press.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy Psychosomatics*, 65, 14-23.

