

## PENDAHULUAN

Kebutuhan masyarakat sekitar tentang panduan untuk mengatur pola berpikir dalam mengatasi ketegangan di dalam diri manusia menjadi sangat penting. Untuk itu masyarakat, secara khusus yang merupakan remaja buddhis di Sekolah Cahaya Sakti, Jakarta Timur membutuhkan bimbingan untuk dapat menciptakan pengaturan untuk mengatasi ketegangan dalam kehidupan sehari-hari.

## METODA PELAKSANAAN

Berdasarkan hal tersebut, maka diadakan bimbingan kepada remaja buddhis di Sekolah Cahaya Sakti, Jakarta Timur pada hari Jumat, 24 April 2020 pada pukul 11.00 – 12.30 dengan media zoom meeting. Pelaksanaan dilakukan dengan ceramah kepada umat di sekolah tersebut. Topik dari ceramah yang dibawakan adalah : “Mengatasi Ketegangan dengan Bijak”.

## HASIL PEMBAHASAN

Pada kegiatan ceramah yang dibawakan untuk membimbing remaja buddhis di Sekolah Cahaya Sakti, Jakarta Timur dibahas mengenai bagaimana cara untuk mengatasi berbagai ketegangan. Dasar dari tujuan tersebut akhirnya membetuk pola manusia untuk menjadi individu yang perlu merubah ketegangan dengan menggunakan kebijaksanaan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian bimbingan yang diberikan maka untuk mengatasi berbagai ketegangan maka diperlukan untuk mengubah pola berpikir dengan membuat masalah menjadi lebih sederhana dan menggunakan kebijaksanaan sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

## 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.