

## PENDAHULUAN

Kebutuhan masyarakat sekitar tentang panduan untuk mengatur keseimbangan di dalam diri manusia menjadi sangat penting. Untuk itu masyarakat, secara khusus yang merupakan remaja buddhis di Gema Buddhis Avalokitesvara, Jakarta Timur membutuhkan bimbingan untuk dapat membiasakan mengatur keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

## METODA PELAKSANAAN

Berdasarkan hal tersebut, maka diadakan bimbingan kepada remaja buddhis di Gema Buddhis Avalokitesvara, Jakarta Timur pada hari Minggu, 4 Oktober 2020 pada pukul 10.30 – 12.00 dengan media zoom meeting. Pelaksanaan dilakukan dengan ceramah kepada umat di vihara tersebut. Topik dari ceramah yang dibawakan adalah : “Menyeimbangkan Hidup”.

## HASIL PEMBAHASAN

Pada kegiatan ceramah yang dibawakan untuk membimbing remaja buddhis di Gema Buddhis Avalokitesvara, Jakarta Timur dibahas mengenai bagaimana cara untuk menyeimbangkan hidup. Dasar dari tujuan tersebut akhirnya membiasakan berpikir bijak akan memberikan keseimbangan di dalam hidup sehari-hari.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian bimbingan yang diberikan maka untuk melatih menyeimbangkan hidup dengan mengembangkan dan membiasakan berpikir bijaksana.

## DAFTAR PUSTAKA

Dhammananda, S. (2002). *Keyakinan umat buddha* (edisi ke-2). Bandung: Penerbit Karaniya.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy Psychosomatics*, 65, 14-23.