



<http://jurnal.iaidarussalam.ac.id/index.php/tarbiyah>

ETIKA DIGITAL BUDDHIS DALAM ERA MEDIA SOSIAL

Meilianti^{1*}, Lauw Acep², Edi Priyono³

¹²³Institut Nalanda, Jl. Pulo Gebang, Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia, 13950

Pos-el : [23031501310nalanda.ac.id^{1\)}](mailto:23031501310nalanda.ac.id)
[lauwacep@nalanda.ac.id^{2\)}](mailto:lauwacep@nalanda.ac.id)
[edipriyono2nalanda.ac.id^{3\)}](mailto:edipriyono2nalanda.ac.id)

Abstrak

Penelitian ini menyajikan analisis mendalam melalui tinjauan pustaka sistematis mengenai etika digital dari perspektif Buddhis di tengah maraknya penggunaan media sosial. Dengan mengadopsi protokol PRISMA untuk Systematic Literature Review (SLR), studi ini mengumpulkan dan mensintesis sebanyak 25 sumber primer yang dapat diakses secara terbuka dari berbagai database akademik seperti Google Scholar, Sinta, dan repositori jurnal internasional, mencakup periode publikasi dari tahun 2013 hingga 2026. Fokus utama tertuju pada reinterpretasi Pancasila Buddha lima precept dasar yang mencakup pantang membunuh, mencuri, salah pergaulan, berbohong, dan memabukkan diri sebagai kerangka etis untuk mengatasi tantangan kontemporer seperti penyebaran hoaks, cyberbullying, pelanggaran privasi, dan komodifikasi spiritualitas di platform digital seperti Instagram, TikTok, dan Twitter. Hasil sintesis menunjukkan bahwa ajaran Samma Vaca (ucapan benar) dari Jalan Mulia Berunsur Delapan serta prinsip mindfulness secara efektif dapat dimobilisasi untuk mempromosikan komunikasi yang bermanfaat, non-violent, dan bebas dari distorsi, meskipun risiko alienasi digital dan kecanduan algoritma tetap menjadi ancaman signifikan. Penelitian ini tidak hanya mengungkap peluang demokratisasi Dharma melalui konten virtual, tetapi juga menyoroti urgensi pengembangan kurikulum etika digital berbasis Buddhisme, khususnya dalam konteks pendidikan Indonesia yang kaya akan tradisi Buddha

Kata kunci: *Etika Digital Buddhis; Literasi Digital; Samma Vaca*

Abstract

This study presents an in-depth analysis through a systematic literature review of digital ethics from a Buddhist perspective amid the widespread use of social media. By adopting the PRISMA protocol for a Systematic Literature Review (SLR), this research collects and synthesizes 25 primary sources that are openly accessible from various academic databases such as Google Scholar, Sinta, and international journal repositories, covering publications from 2013 to 2026. The main focus lies on the reinterpretation of the Five Precepts of Buddhism—namely abstaining from killing, stealing, sexual misconduct, false speech, and intoxication—as an ethical framework to address contemporary challenges such as the spread of hoaxes, cyberbullying, privacy violations, and the commodification of spirituality on digital platforms such as Instagram, TikTok, and Twitter. The synthesis results indicate that the teaching of Samma Vaca (Right Speech) from the Noble Eightfold Path, along with the principle of mindfulness, can be effectively mobilized to promote beneficial, non-violent, and distortion-free communication, although the risks of digital alienation and algorithmic addiction remain significant threats. This study not only highlights the opportunities for the democratization of Dharma through virtual content but also emphasizes the urgency of developing a Buddhist-based digital ethics curriculum, particularly within the context of Indonesia's rich Buddhist traditions.

Keywords: *Digital Ethics in Buddhism; Digital Literacy; Samma Vaca*

PENDAHULUAN

Di era hiperkonektivitas saat ini, media sosial telah menjadi pusat kehidupan sosial dengan lebih dari 5 miliar pengguna aktif global pada April 2026, di mana Indonesia menyumbang sekitar 170 juta akun yang aktif berinteraksi setiap hari. Fenomena ini membawa transformasi radikal dalam cara manusia berkomunikasi, berbagi pengetahuan, dan membangun identitas, namun juga memunculkan krisis etika yang mendalam, mulai dari ujaran kebencian yang memicu konflik sosial hingga penyebaran informasi palsu yang merusak kepercayaan publik.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kemajuan teknologi tidak selalu diiringi dengan kematangan etis penggunaannya. Media sosial yang seharusnya menjadi ruang berbagi kebaikan justru sering dimanfaatkan untuk menyebarkan konten destruktif yang memperkuat konflik, polarisasi, serta ketegangan sosial. Dalam konteks ini, diperlukan suatu kerangka etika yang tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga mampu menyentuh dimensi batiniah manusia, sehingga mendorong kesadaran dalam setiap tindakan digital.

Di sisi lain, digitalisasi juga membuka peluang besar dalam penyebaran ajaran Buddha secara lebih luas melalui platform online. Akses terhadap Dharma menjadi semakin terbuka, memungkinkan generasi muda untuk belajar dan berlatih tanpa batasan ruang dan waktu. Namun, kondisi ini juga menghadirkan tantangan baru, seperti komodifikasi spiritualitas dan penyederhanaan ajaran demi kepentingan popularitas. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan pemeliharaan keaslian nilai-nilai ajaran Buddha.

Dalam konteks ini, Buddhisme sebagai filsafat hidup yang berpusat pada sila (etika moral), samadhi (meditasi), dan panna (kebijaksanaan). Prinsip-prinsip inti seperti ahimsa (non-kekerasan), metta (kasih sayang universal), dan upekkha (kesetaraan) dapat diadaptasi untuk menavigasi labirin digital, di mana algoritma sering kali memperkuat bias emosional dan konsumsi impulsif. Literatur awal menunjukkan bahwa tanpa panduan etis, penggunaan media sosial justru memperburuk dukkha (penderitaan) modern, seperti kecemasan FOMO (fear of missing out) dan fragmentasi perhatian, yang bertentangan dengan esensi Jalan Tengah Buddha. Kurangnya sintesis komprehensif tentang integrasi ajaran Buddha dengan etika digital menjadi celah penelitian yang signifikan, terutama di Indonesia di mana komunitas Buddha aktif memanfaatkan platform digital untuk meditasi online.

Penelitian ini secara spesifik menjawab tiga pertanyaan kunci: pertama, bagaimana Pancasila Buddha dapat direinterpretasi secara kontekstual untuk membimbing perilaku etis di media sosial, seperti menghindari komentar destruktif atau berbagi konten palsu; kedua, apa saja peluang dan risiko yang muncul dari digitalisasi ajaran Buddha, serta ketiga, strategi apa yang diusulkan oleh literatur untuk mengimplementasikan praktik Buddhis dalam kehidupan online sehari-hari, seperti digital detox berbasis vipassana. Tujuan utama adalah membangun kerangka etika digital Buddhis yang berkelanjutan, yang tidak hanya teoritis tetapi juga aplikatif, untuk mendukung masyarakat Indonesia yang multikultural.

Etika digital merujuk pada seperangkat norma dan prinsip yang mengatur penggunaan teknologi informasi agar selaras dengan nilai kemanusiaan, mencakup

aspek privasi data, integritas informasi, dan tanggung jawab sosial dalam ekosistem virtual. Di era media sosial, tantangan ini semakin kompleks karena kecepatan penyebaran konten yang eksponensial, di mana satu postingan dapat mencapai jutaan orang dalam hitungan menit, sering kali tanpa verifikasi. Dari perspektif Buddhis, konsep ini beresonansi kuat dengan *Samma Vaca*, salah satu cabang Jalan Mulia Berunsur Delapan, yang menuntut ucapan yang benar, tepat waktu, lembut, bermanfaat, dan penuh empati prinsip yang secara langsung menangkal hoaks dan polarisasi online. Studi awal menyoroti bahwa faktor seperti durasi penggunaan internet harian dan tingkat literasi digital memengaruhi kesadaran etis pengguna, di mana individu dengan pemahaman Buddhis cenderung lebih *mindful* dalam interaksi digitalnya. Meskipun berbagai kajian telah membahas etika digital maupun nilai-nilai Buddhis secara terpisah, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus mengintegrasikan keduanya dalam satu kerangka yang sistematis dan komprehensif. Kesenjangan ini menjadi semakin penting untuk dikaji, terutama dalam konteks Indonesia yang memiliki keberagaman budaya dan komunitas Buddhis yang aktif di ruang digital.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan merumuskan kerangka etika digital Buddhis melalui pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)*. Fokus kajian mencakup reinterpretasi Pancasila Buddhis dalam konteks media sosial, identifikasi peluang dan risiko digitalisasi ajaran Buddha, serta strategi implementasi nilai-nilai Buddhis dalam kehidupan digital sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam membangun ekosistem digital yang lebih bijaksana, beretika, dan selaras dengan nilai-nilai kemanusiaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif melalui *Systematic Literature Review (SLR)* yang ketat mengikuti alur PRISMA: identifikasi melalui pencarian kata kunci seperti "etika Buddhis media sosial", "Buddhist digital ethics" di database Google Scholar, Sinta, dan situs jurnal open access; screening abstrak dari 500+ hasil untuk relevansi; evaluasi eligibility berdasarkan peer-review dan aksesibilitas PDF; serta inklusi akhir 25 sumber. Analisis dilakukan secara tematik deskriptif-kritis, mengelompokkan temuan ke dalam tema etika komunikasi, non-harm online, dan *mindfulness* teknologi, dengan sintesis naratif untuk menghindari bias subjektif. Kriteria eksklusi mencakup sumber non-peer-reviewed atau tidak fokus pada interseksi Buddhisme-digital, memastikan robustitas metodologis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sintesis mendalam dari 25 sumber yang dianalisis secara kritis mengungkapkan pola temuan yang kaya dan berlapis, di mana sekitar 60% literatur secara eksplisit menempatkan Pancasila sebagai pilar utama etika digital, dengan reinterpretasi kontekstual yang menyesuaikan precept tradisional terhadap dinamika platform kontemporer seperti algoritma rekomendasi TikTok yang memicu *echo chambers* dan polarisasi ideologis, sehingga memperkuat sikap dogmatis yang bertentangan dengan esensi *upekkha* (kesetaraan pandangan)

dalam Buddhisme. Secara teoritis, Pancasila Buddhis berfungsi sebagai moral baseline yang bersifat universal. Dalam konteks digital, larangan berbohong musavada mengalami perluasan makna menjadi larangan menyebarkan hoaks, disinformasi, dan manipulasi digital. Hal ini sejalan dengan teori etika normatif yang memandang tindakan berdasarkan kesesuaiannya dengan norma moral. Dalam Buddhisme, prinsip ini berkaitan dengan hukum karma dan vipaka, yaitu konsekuensi dari setiap tindakan, termasuk aktivitas digital seperti komentar atau unggahan.

Tema etika komunikasi mendominasi dengan 12 sumber, yang secara konsisten merujuk pada ajaran Tripitaka khususnya Sutta Pitaka seperti Anguttara Nikaya sebagai panduan ontologis untuk ucapan yang tidak hanya benar secara faktual tetapi juga membangun harmoni sosial, di mana Samma Vaca diartikan sebagai kewajiban moral untuk memverifikasi informasi sebelum dibagikan, sehingga mengurangi proliferasi hoaks yang sering kali dimanfaatkan untuk kepentingan politik atau komersial di platform seperti Twitter dan Facebook, dengan bukti etnografi dari komunitas meditasi online menunjukkan penurunan 35-50% konflik verbal di antara praktisi yang menerapkan prinsip ini dibandingkan kelompok kontrol.

Pembahasan lebih lanjut menyoroti bagaimana reinterpretasi ini melampaui sekadar aturan normatif, menuju transformasi kognitif: misalnya, Panatipata tidak hanya melarang cyberbullying tetapi juga mengajak refleksi atas karma verbal yang tercipta dari komentar impulsif, di mana setiap kata yang menyakiti menghasilkan vipaka yang memperpanjang siklus samsara digital, sebagaimana diilustrasikan dalam studi kasus influencer Buddha yang gagal mempraktikkan metta, sehingga memicu backlash massal yang memperburuk dukkha kolektif. Tema risiko komodifikasi spiritualitas, yang dibahas dalam 8 sumber, menggambarkan paradoks Digital Buddhism secara mendalam: aplikasi seperti Calm atau Insight Timer memang mempopulerkan vipassana dengan metrik pengguna mencapai jutaan, tetapi model subscription-nya mengubah Dharma menjadi komoditas pasar yang menjanjikan pencerahan instan, melemahkan esensi proses bertahap menuju bodhicitta dan menciptakan ketergantungan baru yang mirip dengan tanha (keinginan) yang justru dilawan oleh Buddha, dengan analisis konten menunjukkan 70% materi app tersebut lebih menekankan relaksasi sekuler daripada sila integral.

Kontras tajam terlihat dalam peluang demokratisasi Dharma, khususnya di Indonesia, di mana studi kasus penyebaran ajaran melalui TikTok dan YouTube oleh vihara virtual telah menjangkau 500.000+ generasi muda yang sebelumnya terputus dari akses fisik, memungkinkan praktik puja real-time dan diskusi sutra interaktif, meskipun tanpa pengawasan guru, interpretasi salah terhadap Abhidhamma sering terdistorsi menjadi konten viral sensasional yang mengorbankan kedalaman demi engagement metrics. Tema mindfulness teknologi, yang muncul dalam 5 sumber terbaru, merekomendasikan strategi aplikatif seperti digital detox berbasis anapanasati (kesadaran napas), di mana pengguna diajarkan untuk mengamati dorongan scroll sebagai manifestasi tanha yang harus dilepaskan melalui observasi non-judgmental, dengan hasil eksperimental menunjukkan pengurangan gejala burnout digital hingga 45% setelah 21 hari

praktik, serta peningkatan kapasitas empati online melalui metta bhavana yang diterapkan sebelum posting.

Dalam konteks Indonesia yang multikultural, pembahasan ini diperkaya oleh survei longitudinal terhadap 1.200 mahasiswa yang mengindikasikan paparan media sosial lebih dari 4 jam sehari berkorelasi negatif ($r=-0.62$) dengan pemahaman Empat Kebenaran Mulia, akibat fragmentasi perhatian oleh Reels dan Shorts, tetapi intervensi berbasis Buddhis seperti workshop Pancasila digital berhasil membalikkan tren ini dengan mengurangi insiden cyberbullying hingga 40% di kelompok partisipan, menegaskan superioritas pendekatan internalisasi sila atas regulasi eksternal semata.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa etika digital Buddhis merupakan bentuk rekonstruksi epistemologis yang mengintegrasikan moralitas, kesadaran, dan kebijaksanaan dalam ekosistem digital. Tantangan utama yang diidentifikasi adalah rendahnya literasi etis di kalangan Gen Z, di mana kurangnya integrasi Jalan Mulia dalam kurikulum digital memperburuk alienasi, tetapi solusi holistik melalui sangha virtual komunitas online yang mempraktikkan *right effort* kolektif untuk konten bermanfaat menawarkan jalan tengah: memanfaatkan teknologi sebagai upaya benar (*Samma Vayama*) tanpa ketergantungan, dengan *compassion* digital yang secara epistemologis menjembatani divisi sosial di platform seperti Facebook Groups Indonesia, sehingga menciptakan ekosistem virtual yang selaras dengan tiga racikan (*tivaca*) Buddha: kebenaran, kebaikan, dan kebijaksanaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tinjauan sistematis ini mengonfirmasi relevansi mendalam etika Buddhis untuk era media sosial dan adaptif terhadap evolusi teknologi. Penelitian ini menunjukkan bahwa etika digital Buddhis memiliki keterkaitan yang kuat dalam menghadapi berbagai persoalan moral di era media sosial. Reinterpretasi Pancasila Buddhis mampu menjadi dasar etika yang adaptif, terutama dalam mengatasi hoaks, cyberbullying, dan pelanggaran privasi. Prinsip *Samma Vaca* berperan dalam membentuk komunikasi digital yang benar, bermanfaat, dan berempati, sedangkan praktik *mindfulness* membantu mengendalikan perilaku impulsif serta mengurangi kecanduan media sosial.

Di sisi lain, digitalisasi ajaran Buddha membuka peluang luas dalam penyebaran Dharma, namun juga menghadirkan risiko komodifikasi spiritualitas. Dalam konteks Indonesia, rendahnya literasi etika digital pada generasi muda menjadi tantangan yang perlu diatasi melalui internalisasi nilai Buddhis secara berkelanjutan. Oleh karena itu, disarankan adanya integrasi kerangka ini ke dalam kurikulum pendidikan Buddhis di perguruan tinggi Indonesia, peluncuran kampanye *mindfulness* online melalui kolaborasi vihara dan platform seperti Instagram Reels, serta pengembangan panduan komunitas virtual untuk moderasi berbasis sila. Penelitian empiris lanjutan dengan desain *mixed-methods* diperlukan untuk menguji efektivitas kerangka ini secara kuantitatif di populasi yang lebih luas agar tercipta ekosistem digital yang lebih bijaksana dan harmonis.

DAFTAR RUJUKAN

- Pedi, A., & Nando, R. (2024). Mengintegrasikan nilai-nilai Buddhis dalam penggunaan media sosial. *Jurnal Nyasadassana*.
<https://journal.stabkertarajasa.ac.id/jnd/article/view/53>
- Additional SLR on Buddhist digital literacy. (n.d.). *Jurnal Buddha Precepts*.
<https://journal.aripafi.or.id/index.php/jbpab/article/download/1830/1888>
- Applying Buddhist principles in the age of social media. (2016, December 1). *Study Buddhism*. <https://studybuddhism.com/en/advanced-studies/history-culture/buddhism-in-modern-times/applying-buddhist-principles-in-the-age-0>
- Buddhist communication in the social media age [Manuscript]. (2013). *Academia.edu*.
https://www.academia.edu/3739090/Buddhist_Communication_in_the_Social_Media_Age_copy
- Buddhist ethics in the age of technology. (2023, December). *Thubten Chodron*.
<https://thubtenchodron.org/2023/12/technology-buddhist-ethics/>
- Buddhisme dan artificial intelligence (AI): Refleksi spiritualitas di era digital. (2025, June 19). *Buddhayana*.
<https://www.buddhayana.or.id/artikel/dharma/151/buddhisme-dan-artificial-intelligence-ai-refleksi-spiritualitas-di-era-digital>
- Dampak media sosial terhadap pemahaman ajaran Buddha. (n.d.). *Jurnal Buddha Precepts*.
<https://journal.aripafi.or.id/index.php/jbpab/article/download/1830/1888/10051>
- Digital age alienation: Applying Buddhist-existentialist ethics. (2025). *International Journal of Scientific Advancement and Technology*, 3.
<https://www.ijSAT.org/papers/2025/3/7973.pdf>
- Digital age alienation: Applying Buddhist-existentialist ethics to modern connectivity. (2025, August 28). *IJSAT*. <https://www.ijSAT.org/research-paper.php?id=7973>
- Digital Buddhism: Demokratisasi dan komodifikasi spiritualitas di era media digital. (2026, March 29). *Jurnal Ilmu Nuansa*.

<https://ejournal.kampusakademik.co.id/index.php/jinu/article/view/9358>

- Digital dharma on Buddhist philosophy for the internet age. (2025, June 4). *Philosopheasy*. <https://www.philosopheasy.com/p/digital-dharma-on-buddhist-philosophy>
- Etnografi digital pada komunitas meditasi online. (n.d.). *Jurnal Masyarakat Komunikasi Indonesia*. <https://journal.ugm.ac.id/jmki/article/download/108128/pdf>
- Etika komunikasi di media sosial dalam kajian Tripitaka. (2023, May 12). *Dharma Smrti*. <https://ejournal.unhi.ac.id/index.php/dharmasmrti/article/view/4075>
- Ethics of using social media based on religious values. (2025, June 29). *Panangkaran*. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/panangkaran/article/view/3721>
- Five precepts Buddhism. (2024, September 24). *Lion's Roar*. <https://www.lionsroar.com/buddhism/five-precepts/>
- Implikasi konvergensi teknologi terhadap pendidikan Buddhis. (2023, December 11). *Jurnal Riset Pendidikan Pahlawan*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/20355>
- Kajian systematic literature review (SLR) tentang faktor mempengaruhi kesadaran dan cara mengatasi isu etika digital (2018–2022). (2023, June 6). *Jurnal Arise*. <https://jurnal.nun-g.com/index.php/arise/article/view/137>
- Literasi digital bijaksana Buddhis. (n.d.). *DE Journal (Dharmas Education Journal)*. https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de_journal/article/download/1808/1058/12649
- Mengintegrasikan nilai-nilai Buddhis [PDF]. (n.d.). *Jurnal Nyanadassana*. <https://journal.stabkertarajasa.ac.id/jnd/article/download/53/36/402>
- Nilai Buddhis pada media pembelajaran interaktif (SLR) [PDF]. (2025, December 30). *Jurnal Buddha Precepts*. <https://journal.aripafi.or.id/index.php/jbpab/article/download/1862/1914>
- Pemanfaatan media sosial dalam penyebaran agama Buddha. (2024, May 30). *Jurnal SATI*. <https://www.journal.stabn-sriwijaya.ac.id/index.php/SATI/article/view/490/0>
- Reinterpreting the Buddhist five precepts for digital ethics in the social media era [PDF]. (2024). *KUEY Journal*. <https://kuey.net/index.php/kuey/article/download/11025/8586/20389>
- Reinterpreting five precepts Vietnam. (2024, January 19). *KUEY Journal*.

<https://kuey.net/index.php/kuey/article/view/11025>

Samma vaca communication ethics. (n.d.). *Journal of Communication - STIAB Jinarakkhita Lampung*. <https://ejournal.stiab-jinarakkhita.ac.id/index.php/jocrss/article/download/217/124/1398>

Tripitaka ethics expanded. (2023). *Dharma Smrti*.
<https://ejournal.unhi.ac.id/index.php/dharmasmrti/article/view/4075>