

Kebahagiaan pada Bhikkhu Theravada

Mutia Husna Avezahra, Fattah Hanurawan*, Ninik Setiyowati

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: fattah.hanurawan.fpsi@um.ac.id

Abstract

The essence of Buddhism teaching is endowed from the core ideas of Siddhartha Gautama, or who was then called as Shakyamuni Buddha. Buddhist's life guide is set in sila, in which it is in accordance with the group (Buddhist Parisad). In actual practice, the Theravada Bhikkhu leave their family life to have a simple life, they should not eat after the noon, they are not allowed to listen to a song, watch dance performance, not allowed to do anything that aims to fulfill sense happiness. By observing Bhikkhu's life that is full of limitations, the researcher interested to study the happiness in Theravada Bhikkhu. The research aims at revealing the happiness in Theravada Bhikkhu in Indonesia. Qualitative is chosen as the method, with phenomenological approach model. The research subject includes three Theravada Bhikkhu in Padepokan Dhammadipa Arama Batu East Java, Indonesia. The data collected by in-depth interviews, field notes, and gathered from documents. The data were analyzed using thematic analysis and validated using participant checks. The results showed that the meaning of happiness for Theravada Bhikkhu is the creation of clean mental state; a condition in which the mind is free from things that shackle the self. In this study, happiness in Theravada Bhikkhu is reflected in three aspects: cognitive, positive relationships with others, and personality.

Keywords: buddhism; happiness; meditation; mindfulness; theravada bikkhu

Abstrak

Hakikat ajaran Budha dapat diketemukan melalui pemikiran inti dari pemikiran Sidharta Gautama atau kemudian disebut Shakyamuni Budha. Panduan kehidupan umat Budha diatur dalam sila sesuai dengan kelompok umat Budha (Budha Parisad). Di dalam praktik yang nyata, para Bhikkhu Theravada meninggalkan kehidupan berkeluarga, menjalani kehidupan sederhana, tidak boleh makan lebih dari jam 12 siang, tidak diperbolehkan mendengarkan lagu, melihat tari-tarian dan tidak melakukan sesuatu yang bertujuan kesenangan indria semata. Melihat tata cara kehidupan Bhikkhu yang penuh batasan itulah, penulis tertarik untuk meneliti tentang kebahagiaan pada Bhikkhu Theravada. Tujuan penelitian ini adalah mengungkapkan kebahagiaan pada Bhikkhu Theravada di Indonesia. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan model pendekatan fenomenologi. Subjek pada penelitian ini adalah tiga Bhikkhu Theravada di Padepokan Dhammadipa Arama Batu Jawa Timur Indonesia. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam (in depth interview), catatan lapangan (field notes) dan dokumen. Teknik analisis data menggunakan analisis tematik dan validasi data menggunakan cek partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna kebahagiaan pada Bhikkhu Theravada adalah terciptanya kondisi batin yang bersih, artinya sebuah kondisi di mana batin terbebas dari hal-hal yang dapat membelenggu diri. Kebahagiaan pada Bhikkhu Theravada pada penelitian ini tergambar pada tiga aspek kebahagiaan yakni aspek kognitif, aspek hubungan positif dengan orang lain dan aspek kepribadian.

Kata kunci: bikkhu theravada; budha; kebahagiaan; kesadaran; meditasi

1. Pendahuluan

Hakikat ajaran Budha dapat ditemukan melalui inti dari pemikiran Sidharta Gautama, yang kemudian dikenal dengan nama Shakyamuni Budha. Perjalanan sang Budha mencari pencerahan dan apa saja yang dilakukannya setelah mendapatkan pencerahan tersebut, menjadi suatu inti kehidupan yang dipelajari banyak orang dan diajarkan turun temurun dari satu generasi ke generasi yang lain.

Pada ajaran Budha terdapat sila sebagai moral yang memiliki kedudukan, karena sila mempunyai hubungan dengan karma. Misalnya dalam ungkapan “adhammo nirayamam neti, dhammo papeti suggatim”, yang berarti ‘yang jahat masuk neraka, yang baik masuk surga’. Menurut Rashid (1997) sila adalah sikap- batin atau kehendak yang tercetus sebagai ucapan benar, perbuatan benar, dan penghidupan benar. Sila seperti itu hanya dimiliki oleh mereka yang telah mencapai tingkat kesucian (ariya puggala). Bagi mereka yang belum mencapai tingkat kesucian, maka perlu melatih diri dengan melaksanakan peraturan- pelatihan yang sesuai dengan cara hidup serta kemampuan masing-masing. Ditinjau dari cara menjalani kehidupannya, umat Budha terdiri dari dua kelompok besar, yaitu Gharavasa (perumah tangga) dan Pabbajita (orang yang meninggalkan kehidupan berumah tangga). Pabbajita terdiri dari: bhikkhu (laki- laki), bhikkhuni (perempuan), samanera (laki-laki) dan samaneri (perempuan). Terdapat dua aliran besar dalam ajaran Buddha di Indonesia yakni Mahayana dan Theravada. Menurut Rashid (1997) sejarah terpecahnya aliran Buddhis ini bermula pada konsili kedua, yakni 100 tahun setelah Buddha mencapai Parinibbana. Pada konsili pertama (3 bulan setelah Buddha mencapai Parinibbana) para Arahat masih diakui otoritasnya dalam menentukan mana yang Dharma dan mana yang bukan Dharma, mana yang Vinaya dan mana yang bukan Vinaya. Namun, pada konsili kedua tersebut, otoritas para Arahat digugat oleh sekelompok Bhikkhu yang dipimpin oleh Bhikkhu Mahadeva. Mereka berpendapat, bahwa dalam menentukan Dharma dan Vinaya tidak dibedakan antara Arahat dan bukan Arahat. Kelompok yang menggugat Arahat, yang jumlahnya besar itu kemudian memisahkan diri dan mengadakan Konsili sendiri. Kelompok yang memisahkan diri tersebut dinamakan Mahasanghika (Kelompok Besar). Sementara itu, kelompok yang memandang bahwa para Arahat yang mempunyai otoritas menentukan Dharma dan Vinaya disebut Staviravada (Sansekerta) atau Theravada (Pali). Dalam perkembangan selanjutnya, Theravada dan Mahasanghika, masing-masing terpecah lagi dalam berbagai sekte.

Para penganut aliran Theravada memiliki tujuan untuk mencapai Nirvana (Nibbana) dengan menjadi Arhat (orang yang mencapai kesucian tertinggi). Hal ini diwujudkan dalam penanaman kebijaksanaan, pengertian dan pengamalan. Di dalam praktik yang nyata, para Bhikkhu Theravada meninggalkan kehidupan berkeluarga, tidak boleh makan lebih dari jam 12 siang, tidak makan banyak, tidak makan daging, tidak diperbolehkan mendengarkan lagu atau melihat tari- tarian serta tidak boleh melaksanakan hal-hal yang hanya bertujuan kesenangan indria semata (Widya, 2010).

Bhikkhu Theravada adalah seorang yang menjalani ketentuan penetapan Sang Budha dalam Vinaya Pitaka. Bhikkhu Theravada harus ditahbiskan terlebih dahulu melalui Upasampada. Namun sebelum menjadi seorang Bhikkhu, orang tersebut harus meninggalkan kehidupan berumah tangga dan menjalankan kehidupan suci sebagai seorang samanera melalui penahbisan Pabajja. Bhikkhu Theravada terikat dengan ketentuan yang telah ditetapkan sang Budha dalam Vinaya Pitaka. Dimana kehidupan Bhikkhu pada aliran Theravada diatur pada sila yang tinggi (Pattimokkhasila), yakni Bhikkhu Theravada harus melaksanakan 227 peraturan pelatihan (Rashid, 1997). Oleh karena itulah, penelitian ini memilih untuk mengambil subjek dengan ajaran Budha Theravada, mengingat aliran Theravada masih mempertahankan aturan serta ajaran asli sebagaimana pada masa Budha Gaotama masih hidup.

Melihat tata cara hidup seorang Bhikkhu ini, sepiantas seperti seorang yang menjauhi kenikmatan duniawi. Hal-hal yang menjadi sumber kesenangan (pleasure) justru menjadi

larangan bagi seorang Bhikkhu. Namun di sisi lain, juga terdapat gaya hidup seorang Bhikkhu yang dapat menumbuhkan karakter positif, yakni adalah kebiasaan meditasi. Van Den Berg dan Mulder (dalam Haryanto, 2004) mengemukakan meditasi dapat menambah kekuatan ego (ego strenght), kepuasan (satisfaction), aktualisasi diri (self actualization), percaya pada orang lain (trust in other) dan peningkatan gambaran diri (self image). Sehingga dapat ditarik sebuah garis besar fokus penelitian ini adalah untuk mengungkapkan kebahagiaan pada Bhikkhu Theravada di Indonesia.

Di dalam pendekatan Budhhis, dimensi kebahagiaan dapat dijelaskan melalui pengertian sukha. Ekman, Davidson, Richard dan Wallace (dalam Ricard, 2011) mencoba menerjemahkan sukha dari bahasa Sanskrit sebagai berikut:

Keadaan berkembang yang timbul dari keseimbangan mental dan wawasan ke dalam sifat realitas. Lebih daripada emosi sekilas atau suasana hati yang terangsang oleh rangsangan sensorik dan konseptual, sukha adalah sifat abadi yang muncul dari keadaan keseimbangan mental. Hal tersebut memerlukan kesadaran konseptual yang terstruktur dan tanpa filter dari sifat sejati realitas.

Kebahagiaan tertinggi dalam persepektif Buddhis didefinisikan sebagai kehadiran potensi di setiap waktu (Compton dan Hoffman, 2013). Rahula (dalam Compton dan Hoffman, 2013) menjelaskan bahwa ajaran Budha menegaskan suatu kebenaran yang tidak terbantahkan oleh eksistensi manusia, yakni adanya perubahan yang konstan. Meskipun manusia memiliki keinginan maupun memiliki upaya untuk mencegah suatu hal, namun kehidupan senantiasa selalu berubah. Ketika manusia membiarkan diri untuk mengetahui realitas yang tidak terhindarkan telah berubah, hal tersebut membuat manusia cemas, khawatir, takut dan tidak aman. Selain itu, penyebab ketidakbahagiaan selanjutnya adalah manusia yang mendambakan keamanan, kestabilan, permanen dan kesempurnaan untuk mengakhiri keraguan dan kekhawatiran. Pada pemikiran ini, adanya keamanan, kestabilan, permanen dan kesempurnaan merujuk dari kemelekatan dan ketamakan.

Untuk menanggulangi sebab-sebab ketidakbahagiaan tersebut, ajaran Budha menawarkan rute menuju kebahagiaan melalui praktik disiplin meditatif. Seseorang yang mengalami Nibbana akan memiliki pengalaman pencerahan, masing-masing diantaranya akan meningkatkan wawasan (insight) mendalam. De Silva (dalam Compton dan Hoffman, 2013) menjelaskan bahwa ajaran Budha dapat menumbuhkan rasa kesejahteraan dengan membangun ketenangan, penerimaan pada seluruh aspek kehidupan dan wawasan (insight) kesadaran manusia melalui pratik meditasi.

Pendekatan lain untuk memeriksa kebahagiaan seorang individu dapat melalui Subjective Well-Being yang dikembangkan oleh Diener. Penelitian untuk mengetahui kebahagiaan seseorang dengan menggunakan Subjective Well-Being, yakni merupakan studi sistematis yang berfokus pada kelompok manusia yang lebih lebar dengan memanfaatkan statistik maupun metodologi ilmu kontemporer. Subjective Well-Being juga dapat mencerminkan bagaimana manusia mengevaluasi dan menafsirkan pengalaman manusia itu sendiri melalui beberapa aspek penting yang diteliti sebagai penentu kebahagiaan. Compton dan Hoffman (2013) mencoba memetakan menjadi dua garis besar aspek untuk mempermudah pemahaman tentang kebahagiaan yakni melalui pengkajian Top-Down dan pengkajian Bottom-Up.

Posisi teori Subjective Well Being pada penelitian ini adalah sebagai kerangka untuk menunjukkan peta kebahagiaan yang terdapat pada Bhikkhu Theravada. Aspek-aspek kebahagiaan yang digunakan hanya mengantarkan data pada label-label aspek kebahagiaan, sehingga melalui data tersebut, peneliti dapat mengkonstruksikan seperti apa kebahagiaan pada Bhikkhu Theravada. Sebagaimana Creswell (dalam Poerwandari, 2007) mengemukakan posisi dan fungsi penggunaan teori pada penelitian kualitatif adalah sebagai kerangka atau batasan masalah, hal tersebut telah dibahas di bab pendahuluan melalui telaah lieteratur yang relevan dengan topik penelitian, yakni kebahagiaan

Tata cara kehidupan Bhikku seakan memiliki dua sisi berkebalikan seperti sebuah koin, satu sisi penuh dengan batasan atau larangan yang diatur dalam sila dan vinaya, sementara di sisi lain ternyata tata cara kehidupan tersebut dapat menimbulkan ketenangan pikiran yang memproduksi kebahagiaan. Hal tersebut sejatinya dapat dibahas melalui perspektif Psikologi positif, dimana psikologi jenis ini akan memasukkan perasaan-perasaan positif semacam kepuasan, kebahagiaan, dan harapan (Seligman, 2005). Pembahasan tentang tema kebahagiaan ini juga sejatinya merupakan pernyataan subjektif dari keadaan diri, dimana unsur seorang individu memandang dirinya dalam konsep-konsep kebahagiaan menjadi titik penjelasan bagaimana seorang tersebut dapat berbahagia.

2. Metode

2.1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif. Pengertian Metode penelitian kualitatif dalam psikologi sebagaimana yang diungkap Colman (dalam Hanurawan, 2012) adalah metode penelitian yang mendeskripsikan objek penelitian melalui prosedur dan data yang bersifat non numerikal (non angka) terhadap objek psikologi. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan model fenomenologi, sebagaimana diungkapkan oleh Hanurawan (2012) bahwa "Pada rancangan fenomenologi, penelitian ditekankan pada cara manusia sebagai subjek berinteraksi dengan dunia gejala, baik terhadap obyek-obyek empirik maupun peristiwa". Sedangkan menurut Polkinghorne (dalam Herdiansyah, 2015) menyatakan bahwa fenomenologi merupakan suatu studi untuk memberikan gambaran tentang suatu arti dari pengalaman-pengalaman beberapa individu mengenai suatu konsep tertentu. Creswell (dalam Herdiansyah, 2015) menyatakan bahwa model fenomenologi lebih sesuai dengan ilmu psikologi atau pendekatan psikologi yang memfokuskan pada arti dari pengalaman individual.

Dalam penelitian ini, makna kebahagiaan dimaknai secara individual bagi Bhikkhu Theravada, sesuai dengan pengertian fenomenologi sebagai disiplin rancangan metode penelitian kualitatif.

2.2. Partisipan

Sumber data utama pada penelitian ini berasal dari tiga partisipan penelitian yakni Bhikkhu Theravada. Karakteristik utama partisipan pada penelitian ini adalah: 1) Laki-laki, berusia lebih dari 20 tahun. 2) Telah dihabiskan menjadi Bhikkhu melalui Upasampada. 3) Berdasarkan usia kebhikkhuan yang beragam tingkatannya: Navaka bhikkhu, Majjhima bhikkhu, Mahathera bhikkhu.

Penelitian ini juga menggunakan sumber data sampingan atau informan pendukung untuk memperkaya data.

2.3. Metode Pengumpul Data

Pada penelitian kali ini, metode pengumpul data pada metode kualitatif adalah wawancara kualitatif, observasi kualitatif, dokumen pribadi dan biografi atau autobiografi. Adapun uraian-uraian atau deskripsi mengenai metode pengumpul data dalam metode kualitatif adalah sebagai berikut.

2.3.1. Wawancara

Wawancara pada penelitian kualitatif ini adalah wawancara mendalam (in-depth interview). Melalui wawancara mendalam, peneliti dapat memperoleh informasi yang mendalam tentang makna subjektif pemikiran, perasaan, perilaku, sikap, keyakinan, persepsi, niat perilaku, motivasi, dan kepribadian partisipan tentang suatu objek fenomena psikologi.

2.3.2. Observasi

Penelitian ini menggunakan observasi kualitatif, dimana observasi (pengamatan) yang dilakukan oleh peneliti dalam setting alamiah dengan tujuan mengeksplorasi atau menggali suatu makna fenomena yang ada dalam diri partisipan. Peneliti memberi informasi bahwa kehadirannya adalah untuk melakukan penelitian.

2.3.3. Catatan Lapangan

Catatan lapangan berisi deskripsi tentang hal-hal yang diamati, apapun yang oleh peneliti dianggap penting. Catatan lapangan dibuat secara lengkap, dengan keterangan tanggal dan waktu yang juga lengkap. Catatan lapangan dibuat deskriptif memuat informasi-informasi dasar observasi.

2.3.4. Data Sekunder

Data sekunder pada penelitian ini terdiri dari dua data yaitu: a) Dokumen pribadi, dokumen pribadi adalah segala sesuatu dalam bentuk tulisan, foto, rekaman elektronik yang diciptakan untuk tujuan personal (surat, diari, video, dan foto). B) Autobiografi dan Biografi, autobiografi yang digunakan adalah sebuah buku berjudul 'Menapak Pasti' yang ditulis oleh Jayamedho pada tahun 2011. Biografi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebuah buku dengan judul 'Jangan Pernah Berhenti' yang ditulis oleh Wardoyo pada tahun 2011.

2.4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis tematik. Analisis tematik memungkinkan peneliti menemukan 'pola' pada informasi yang telah dikumpulkan. Boyatzis (dalam Poerwandari, 2007) setelah menemukan pola, peneliti mengklasifikasi atau meng'encode' pola tersebut dengan memberi label, definisi atau deskripsi. Strauss dan Corbin (dalam Poerwandari, 2007) menawarkan langkah-langkah teknis untuk menganalisis transkrip adalah sebagai berikut: 1) Koding terbuka (Open Coding). Pada penelitian ini koding terbuka dilakukan pada tahap dua analisis data, yakni catatan reflektif dan interpretasi awal.

Pada tahap tersebut peneliti memberikan label berupa aspek kebahagiaan pada pernyataan partisipan. 2) Koding aksial (Axial Coding). Koding aksial pada penelitian ini dilakukan pada tahap ketiga, yakni kategorisasi data. Pada tahap tersebut peneliti menjadikan satu kategori pada masing-masing aspek kebahagiaan, sehingga dapat melihat keutuhan jalan cerita yang dipaparkan partisipan.

2.5. Pengecekan Keabsahan Temuan

Validitas dalam sebuah penelitian itu diperlukan untuk mendeskripsikan kebenaran atau keabsahan. Validitas sangat menunjang dalam kebenaran pengambilan kesimpulan yang diambil peneliti setelah melalui serangkaian proses penelitian. Berdasarkan Hanurawan (2002:78) penemuan validitas dalam penelitian fenomenologi terhadap suatu partisipan atau kelompok partisipan dilakukan melalui cek partisipan atau cek anggota partisipan. Cek partisipan dilakukan pada dua orang samanera dengan metode diskusi, peneliti memberikan tanda cek (√) pada pernyataan samanera yang sesuai dengan temuan penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

Kebahagiaan pada Bhikkhu Theravada di Indonesia tidak dapat dilepaskan dari pandangan hidup ajaran agama Budha yang disampaikan oleh Sidharta Gautama. Dalam ajaran tersebut, terdapat pandangan bahwa semua bentuk tidak kekal, tidak abadi dan tidak tetap. Hal ini berdasarkan konsep Ketuhanan di dalam agama Budha yang dalam bahasa pali adalah "Atthi Ajatam Abhutam Akatam Asamkhatam". Ketuhanan yang Mahaesa adalah suatu yang tanpa aku (annata), yang tidak dapat dipersonifikasikan dan yang tidak dapat digambarkan dalam bentuk apapun (Wowor, 1984).

Semua hal tidak kekal termasuk kehidupan itu sendiri, ajaran Budha memperkenalkan adanya 31 alam kehidupan. Selama manusia belum mencapai kesucian atau kebebasan mutlak maka alam kehidupan manusia akan berubah terus (Wowor, 1984). Oleh karena itu ajaran Budha kental dengan hubungan kausal (sebab akibat) melalui hukum karma dan konsep rebirth.

Karma dapat menentukan kehidupan seseorang dikarenakan terdapat motif-motif tertentu yang menentukan perilaku manusia, sehingga timbul akibat yang bersesuaian, sebagaimana yang diungkap Wowor (1984) bahwa seseorang akan lahir kembali di salah satu alam dari 31 alam kehidupan dan kelahiran tersebut tergantung dari amal perbuatan selama hidup, serta sampai dimana kematangan batin seorang individu. Cita-cita tertinggi umat Budha adalah mencapai Nibbana, sebagaimana Johansson (dalam Kalupahana, 1984) Nibbana merupakan summum bonum (kebaikan tertinggi dalam filsafat). Hanya orang-orang yang mencapai kesucian tertinggi (Arahat), yang dapat mencapai Nibbana. Nibbana bukanlah alam, namun sesuatu keadaan batin yang terbebas dari belenggu.

Melalui gambaran bagan yang telah tertera, dapat dirumuskan satu pola khusus yang menjadi substansi temuan penelitian ini. Secara garis besar pola khusus tersebut berasal dari pandangan tentang jalan utama untuk dapat terlahir di alam yang baik melalui praktik meditasi. Meditasi adalah cara untuk mengendalikan pikiran, melatih pikiran untuk tetap sadar dan memegang obyek secara konsisten, sebagai upaya manusia untuk menghadapi hidup yang tidak memuaskan. Meditasi yang diajarkan oleh sang Budha adalah meditasi untuk melepaskan diri dari cengkraman kotoran pikiran, nafsu keinginan dan ketidakpuasan. Di dalam proses pengelolaan batin yang demikian, tercipta kondisi batin yang bersih sehingga dapat

memunculkan kedamaian dari dalam diri. Maka, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan pada Bhikkhu Theravada adalah terciptanya kondisi batin yang bersih, artinya sebuah kondisi dimana batin terbebas dari hal-hal yang dapat membelenggu diri.

Melalui penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa konsep kebahagiaan pada Bhikkhu Theravada berbeda dengan konsep kebahagiaan barat. Hal ini menjadi suatu temuan yang khas pada Psikologi Timur, namun tetap dapat dijelaskan dengan kerangka kebahagiaan yang ilmiah berdasarkan landasan teori Subjective Well Being. Meskipun penelitian ini tidak dapat mengukur seberapa bahagia Bhikkhu Theravada dalam kacamata teori Subjective Well Being, namun penelitian ini dapat mengakses aspek- aspek yang menyusun kebahagiaan pada Bhikkhu Theravada.

3.1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif menggambarkan diri Partisipan 1 (P1) dan Partisipan 2 (P2) sebagai diri yang merasa cukup puas dalam menjalani kehidupan, sementara Partisipan 3 (P3) menggambarkan diri yang berharap menjadi orang yang sederhana. Cukup puas dalam menjalani kehidupan dapat berarti sebagai penerimaan diri atas situasi maupun kondisi yang terdapat dalam kehidupan individu. Penerimaan diri ini tersusun oleh beberapa komponen kehidupan, yaitu: merasa diterima oleh orang lain, diri yang memiliki idealitas dan percaya terhadap kemampuan diri (Compton dan Hoffman, 2013).

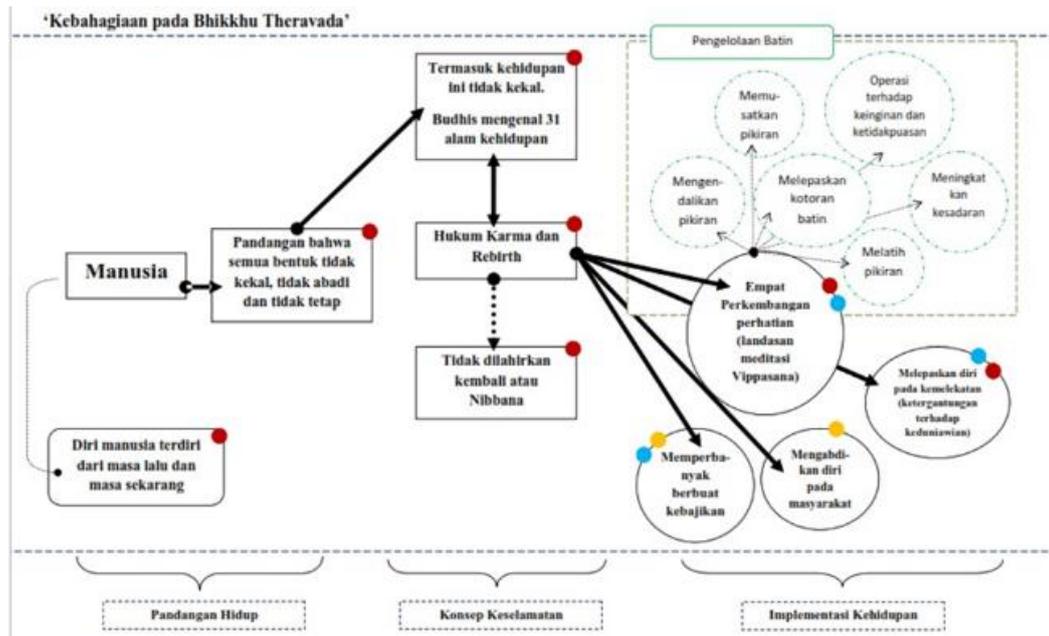
3.2. Aspek Hubungan Positif dengan Orang Lain

Pada aspek hubungan positif dengan orang lain, digambarkan ketiga partisipan melalui pengabdian diri pada masyarakat yang tercermin dari prioritas kehidupan ketiga partisipan sebagai Bhikkhu, yakni melaksanakan kebaikan ajaran agama untuk nilai-nilai kemanusiaan. P1, P2 dan P3 mendedikasikan kehidupan untuk banyak orang dengan cara menjalin hubungan positif dengan siapa saja, baik sesama Bhikkhu, samanera dan attasilani, umat Budhis maupun masyarakat non Budhis. Compton dan Hoffman (2013) menjabarkan bahwa terdapat korelasi positif antara perilaku menyejahterakan orang lain dengan kesejahteraan diri sendiri, hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak seorang individu melakukan kebajikan untuk orang lain maka ada peningkatan kesejahteraan pada kehidupan individu tersebut.

3.3. Aspek Ciri-ciri Kepribadian

Pada aspek ciri-ciri kepribadian P1 dan P2 memiliki kecenderungan sebagai pribadi yang terbuka terhadap pada suatu hal di luar dirinya, sementara P3 adalah pribadi yang memprioritaskan melihat ke dalam diri jika suatu hal tidak berkenaan dengan dirinya. Namun baik P1, P2 dan P3 tetap membuka diri terhadap pelayanan spiritual kepada siapa saja yang membutuhkan. Ketiga partisipan juga tidak menolak adanya kecemasan yang muncul pada kehidupan sehari-hari, namun melalui disiplin pengelolaan kesadaran, sumber kecemasan akan segera diketahui dan segera disadari.

Untuk mengelola kesadaran, ketiga partisipan melakukan meditasi sebagai perenungan ke dalam diri disertai dengan konsentrasi tinggi, hal tersebut membuat ketiga partisipan dapat menyadari gerak gerik batin. Melalui kesadaran, seorang individu dapat menyaring segala hal yang masuk melalui panca indra, sehingga dapat menyadari sumber penderitaan yang diakibatkan oleh kondisi yang tidak memuaskan, perubahan maupun penderitaan.



Gambar 1. Peta Konsep Kebahagiaan Pada 'Bhikkhu Theravada'.

4. Simpulan

Kebahagiaan pada Bhikkhu Theravada adalah terciptanya kondisi batin yang bersih, artinya sebuah kondisi dimana batin terbebas dari hal-hal yang dapat membelenggu diri. Saat ini ketiga partisipan merasa cukup bahagia, namun ketiga partisipan juga mengungkapkan bahwa diri masih dalam proses menuju batin yang bersih guna menciptakan kebahagiaan yang lebih sejati dan kedamaian diri yang bersifat jangka panjang. Hal tersebut diwujudkan dengan cara banyak menanam kebajikan, mengabdikan diri untuk kesejahteraan banyak orang dan melakukan disiplin pengelolaan diri melalui meditasi.

Adapun kebahagiaan pada Bhikkhu Theravada juga dapat ditinjau melalui aspek-aspek kebahagiaan sebagai berikut: 1) Aspek kognitif yang menggambarkan kebahagiaan P1, P2 dan P3 adalah sebagai berikut: a) Ketiga partisipan memandang diri cukup puas dalam menjalani kehidupan. b) Mewujudkan harapan terhadap kehidupan yang baik melalui penanaman kebajikan dan pengabdian terhadap masyarakat. c) Melakukan disiplin pengelolaan diri dengan melepaskan kemelekatan melalui kontrol gerak gerik batin dan pengendalian pikiran. d) Ketiga partisipan memandang hidup adalah perjuangan untuk menciptakan kedamaian pribadi dan upaya terlahir di alam kehidupan yang lebih baik. 2) Aspek hubungan positif dengan orang lain yang menggambarkan kebahagiaan pada P1, P2 dan P3 adalah pengabdian ketiga partisipan pada masyarakat dan melaksanakan kebaikan ajaran agama berdasarkan nilai-nilai kemanusiaan. 3) Aspek ciri-ciri kepribadian yang menggambarkan kebahagiaan P1, P2 dan P3 adalah sebagai berikut: a) P1 dan P2 merupakan pribadi yang terbuka terhadap hal-hal di luar dirinya, sementara P3 adalah pribadi yang memprioritaskan untuk melihat ke dalam diri. b) Ketiga partisipan sama-sama menekankan keterbukaan terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesejahteraan umat. Untuk mengasah kesadaran P1, P2 dan P3 melakukan kegiatan meditasi sebagai kegiatan perenungan ke dalam diri sendiri untuk menyadari pikiran, perasaan dan perbuatan. c) Ketiga partisipan tidak memungkiri adanya kecemasan yang datang pada kehidupan, namun melalui disiplin pengelolaan diri ketiga partisipan dapat mengetahui sumber kecemasan untuk segera disadari.

Daftar Rujukan

- Baumgardner, S. R. & Marie K. C. (2010). *Positive Psychology*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Bodhi, B. (2006). *Jalan Kebahagiaan Sejati*. Terjemahan Hendra Widjaja. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.
- Bodhi, B. (2003). *Petikan Anguttara Nikaya 2: Kitab Suci, Bagian dari Sutta Pitaka*. Klaten: Wisma Sambhodi.
- Bodhi, B. (2009). *Tipitaka Tematik: Sabda Buddha Dalam Kitab Suci Pali*. Terjemahan: Hendra Widjaja. Jakarta: *Ehipassiko*.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Sage Publications.
- Hanurawan, F. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Ilmu Psikologi*. Surabaya: KPKM Universitas Airlangga.
- Haryanto, S. (2004). *Meditasi: Membuat Ceria, Cantik & Awet Muda*. (Online), (<http://www.samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/meditasi-membuat-ceria-cantik-awet-muda/>), diakses pada tanggal 15 Oktober 2014
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Jayamedho, J. (2011). *Menapak Pasti: Kisah Spiritual Anak Madura*. Jakarta: Centre of Asian Studies (Cenas).
- Kalupahana, K. (1986). *Filsafat Budha: Sebuah Analisis Historis*. Jakarta Pusat: Penerbit Erlangga.
- Khemadharo, K. (2015). "Keharmonisan?". *Dhammadipa Arama* vol.21 edisi Magha Puja 2559 BE/2015.
- Mujidin, M. (2005). *Garis Besar Psikologi Transpersonal: Pandangan Tentang Manusia Dan Metode Penggalan Transpersonal Serta Aplikasinya Dalam Dunia Pendidikan*. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 24629.
- Clayton, S., & Myers, G. (2015). *Conservation psychology: Understanding and promoting human care for nature*. John Wiley & Sons.
- Niemiec, R. M. (2012). *Mindful living: Character strengths interventions as pathways for the five mindfulness trainings*. *International Journal of Wellbeing*, 2(1).
- Okawa, R. (2004). *Hakikat Ajaran Buddha*. Terjemahan: Abdul Qadir Shaleh. Jogjakarta: Saujana Jogjakarta.
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rashid, T. S. M. (1997). *Sila & Vinaya*. Jakarta: Penerbit Buddhis Bodhi.
- Ricard, M. (2011). *The Dalai Lama: Happiness through wisdom and compassion*. *International Journal of Wellbeing*, 1(2), 274290. doi:10.5502/ijw.v1i2.9
- Seligman, M. E. (2005). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung: Mizan.
- Seligman, M. E. P & Mihalyi, C. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. American Psychological Association, 55 (1), 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.
- Thera, T. (2000). *Meditasi Yang Benar*. Dhamma Jaya Parighosana edisi Mei 2000.
- Thich N. H. Plum Village: Mindfulness Practice Centre. (Online), (<http://plumvillage.org/about/thich-nhat-hanh/>), diakses pada tanggal 18 November 2014.
- Ulfah, N. (2010). *Otak Manusia Siapa yang Paling Bahagia di Dunia?* (Online), (<http://health.detik.com/read/2010/02/09/160046/1296057/766/1/ot-ak-manusia-siapa-yang-paling-bahagia-di-dunia>), diakses pada tanggal 14 Oktober 2014.
- Wardojo, S. G. (2011). *Jangan Pernah Berhenti (Khantidharo Mahathera)*. Surabaya: ITS Press.
- Widya, D. K. (2000). *Tentang Bhikkhu*. Sangha Theravada Indonesia, edisi 1, (Online), (<http://www.samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/tentang-bhikkhu/>), diakses pada tanggal 14 Oktober 2014 Wowor, Corneles, 1984. *Ketuhanan Yang Mahaesa dalam Agama Budha*. Jakarta: Aksara Budhis Mand.