



---

POTRET SUBJECTIVE WELL-BEING PADA BHIKKHU DAN ATTHASILANI

---

Oleh:

Santi Herawati<sup>1</sup>, Arthur Huwae<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

E-mail: <sup>1</sup>[santiherawa@gmail.com](mailto:santiherawa@gmail.com)

**Abstract**

*Subjective well-being is an individual's evaluation of their own life, the extent to which their affective judgments and reactions indicate that their life is desirable and going well. It is important to be able to achieve Subjective well-being, especially for Monks and Atthasilani who choose a life of renunciation. This study aims to describe subjective well-being among Bhikkhu and Atthasilani in Indonesia by examining the components and factors that influence it. The research method used is qualitative descriptive phenomenology. Data analysis was carried out iteratively by applying data reduction, data presentation, conclusion drawing, and validation. The results of this study show that both participants have high subjective well-being. Components of subjective well-being, such as life satisfaction, positive affect, and negative affect, are strongly influenced by emotion regulation ability, self-acceptance, and social and spiritual support.*

**Keywords:** Atthasilani, Bhikkhu, subjective, well-being

**PENDAHULUAN**

Seiring bertambahnya usia, manusia dihadapkan pada kehidupan yang seringkali penuh dengan berbagai macam permasalahan. Permasalahan hidup yang dialami menyebabkan individu menjadi mudah merasakan emosi negatif. Emosi negatif adalah keadaan dalam diri individu yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam berinteraksi dengan orang lain (Goleman, 2002). Individu akan cenderung bersikap dan berpikiran negatif, menyalahkan orang lain, serta tidak bersemangat ketika sedang merasakan emosi negatif (Rivada dkk., 2019).

Situasi serupa juga dialami oleh para Bhikkhu dan Atthasilani. Menjalani hidup menjadi seorang Bhikkhu dan Atthasilani bukanlah hal yang mudah. Selama berabad-abad Bhikkhu dan Atthasilani telah menjadi teladan bagi umat Buddha. Mereka menjunjung tinggi nilai-nilai Buddhis, tekun dalam usaha untuk mengakhiri penderitaan demi mencapai pembebasan atau pencerahan (LaFever, 2017).

Kondisi dimana emosi positif lebih banyak terjadi dibanding emosi negatif dan merasa puas akan kehidupan mereka menandakan bahwa *subjective well-being* mereka berada pada taraf yang tinggi. Ketika seorang individu mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi ia akan merasakan lebih banyak emosi positif dibandingkan emosi negatif, lebih percaya diri, memiliki hubungan sosial yang baik, serta performa kerja yang baik (Seftiani & Herlena, 2018). Sebaliknya, individu dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah dapat mengakibatkan kualitas kesehatan yang rendah (Diener & Chan, 2011). Tinggi rendahnya tingkat *subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal (Dewi & Nasywa, 2019).

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *subjective well-being* perlu dimiliki oleh setiap individu karena *subjective well-being* tinggi dapat meningkatkan produktivitas individu (DiMaria, Peroni, & Sarracino., 2019). Individu perlu untuk menyadari, memahami, serta berupaya untuk meningkatkan *subjective*



*well-being* dalam dirinya (Pedhu, 2022). Sebagai seorang Bhikkhu dan Atthasilani *subjective well-being* penting tetapi sekaligus menjadi tantangan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui potret *subjective well-being* pada Bhikkhu dan Atthasilani di Indonesia. Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan mengenai bagaimana *subjective well-being* pada Bhikkhu dan Atthasilani di Indonesia. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi tambahan literatur dalam ilmu psikologi terkhusus bidang psikologi klinis yang berkaitan dengan *subjective well-being*.

## LANDASAN TEORI

### A. *Subjective Well-being*

#### 1. Definisi *subjective well-being*

Menurut Diener, Lucas, & Oishi (2018) *subjective well-being* adalah evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya yang mencakup kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan negatif yang mereka alami.

#### 2. Komponen *subjective well-being*

Komponen *subjective well-being* terbagi menjadi 3 (Diener, 2013) yaitu :

##### a) Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup mengacu pada persepsi seseorang terhadap aspek kehidupan mereka, seperti apakah mereka puas dengan pekerjaan mereka, aktivitas rekreasi, hubungan sosial, hubungan dengan keluarga mereka, serta kesehatan mental dan fisik mereka. Ketika kesehatan fisik seseorang dalam keadaan baik maka ia akan bisa beraktivitas dengan lancar.

##### b) Afek positif

Afek positif adalah emosi yang ditunjukkan oleh seseorang dari pengalaman dan peristiwa yang menunjukkan bahwa hidupnya berjalan sesuai dengan harapan mereka.

##### c) Afek negatif

Afek negatif adalah emosi yang ditunjukkan secara negatif oleh seseorang tentang peristiwa yang tidak sesuai dengan harapan mereka. Hal tersebut ditunjukkan dengan perasaan negatif seperti sedih, kecewa, dan lain-lain. Ketika seseorang merasakan kepuasan hidup, ia dapat mengatasi emosi negatif dan dapat merespon masalah secara positif. Dengan begitu, maka seorang individu tersebut dapat mencapai *subjective well-being*.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*

Dalam proses mencapai *subjective well-being* terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi (Diener, Lucas, & Oishi, 2018), yaitu:

#### a) Hubungan sosial

Hubungan sosial memainkan peran penting dalam *subjective well-being* seseorang. Individu yang mempunyai hubungan sosial yang baik maka ia dapat mempunyai *subjective well-being* yang tinggi. Hubungan sosial berkaitan erat dengan status pernikahan. Banyak penelitian yang berfokus pada hubungan antara status pernikahan dan *subjective well-being*. Masyarakat cepat menyesuaikan diri dengan pernikahan yang artinya bahwa tingkat kepuasan hidup jangka panjang setelah pernikahan sedikit berbeda dari sebelum pernikahan. Meskipun tingkat kepuasan hidup biasanya tidak jauh berbeda sebelum dan setelah menikah, tetapi pernikahan berperan dalam mencegah penurunan *subjective well-being* yang biasanya terjadi pada individu lajang.

#### b) Kesehatan

Kondisi kesehatan positif dan negatif memainkan peran penting dalam *subjective well-being*. Ketika seorang individu mempunyai



kesehatan tubuh yang baik maka tingkat *subjective well-being* lebih tinggi daripada individu yang mempunyai kondisi kesehatan yang tidak baik.

c) Pendapatan dan kekayaan

Pendapatan mempunyai hubungan positif yang konsisten dengan *subjective well-being*. Ketika pendapatan seorang individu meningkat maka kepuasan hidup juga meningkat. Pendapatan lebih terkait erat dengan ukuran evaluatif seperti kepuasan hidup daripada ukuran afektif.

d) Usia

Seiring bertambahnya usia manusia beranggapan bahwa ia semakin dekat dengan kematian. Hal tersebut membuat tingkat *subjective well-being* individu tersebut menurun.

e) Agama

Seorang individu yang menganut sebuah kepercayaan atau agama cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Responden di Sri Lanka 99% melaporkan bahwa agama merupakan bagian penting dalam hidup mereka. Penduduk Sri Lanka 75% nya adalah Suku Sinhala yang mayoritas beragama Buddha.

## B. Bhikkhu dan Atthasilani

Bhikkhu berasal dari bahasa Pali yang artinya “orang yang hidup dengan menerima pemberian”. Seorang Bhikkhu adalah seorang laki-laki yang telah mengambil penahbisan (*upasampada*) penuh sebagai anggota Sangha (perkumpulan Bhikkhu). Untuk dapat menjadi seorang Bhikkhu terdapat beberapa syarat awal yaitu berusia minimal 20 tahun, mendapat persetujuan dari orang tua dan istri (apabila memiliki). Dalam penahbisan ia mengambil 227 tekad untuk mematuhi Vinaya yang merupakan peraturan bagi Bhikkhu (Khantipalo,

2017). Dalam kehidupannya menjadi Bhikkhu, ia hidup di kuti atau tempat tinggal khusus Bhikkhu dan melepaskan kemelekatan duniawi.

Atthasilani adalah sebutan bagi seorang wanita yang hidup dengan mengambil delapan sila atau aturan moral. Seorang atthasilani adalah seorang perempuan yang telah ditahbiskan untuk menjalankan delapan sila. Sama halnya seperti Bhikkhu, atthasilani tidak boleh tinggal dengan keluarganya dan tinggal di vihara/ kuti. Secara hierarki atthasilani berada dibawah Bhikkhu karena Vinaya yang dijalankan lebih banyak Bhikkhu.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang memanfaatkan kondisi natural objek untuk mendapatkan data mendalam serta hasilnya lebih menekankan pada eksplorasi makna bukan pada generalisasi (Sugiyono, 2019). Penelitian ini berfokus pada melihat gambaran *subjective well-being* pada Bhikkhu dan Atthasilani. Lebih spesifik lagi penelitian ini akan menggali proses pencapaian *subjective well-being* Bhikkhu dan Atthasilani.

Partisipan dalam penelitian ini adalah Bhikkhu dan Atthasilani di Indonesia yang bersedia menjadi partisipan penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah Teknik pengambilan sampel dimana peneliti dengan sengaja memilih sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dan kriteria yang telah ditetapkan (Purnawinadi & Lintang, 2020).

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara terstruktur. Wawancara disusun berdasarkan komponen *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener (2013) serta faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* (Diener, Lucas, & Oishi, 2018).



Penelitian ini telah dinyatakan layak secara etik oleh Komisi Etik Penelitian Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dengan nomor *ethical clearance* E.6.m/162/KE-Fpsi-UMM/VII/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Identitas partisipan

**Tabel 1. Identitas partisipan**

Identitas	P1	P2
<b>Inisial</b>	YMD	SD
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	Perempuan
<b>Lama Menjadi Bhikkhu/ Atthasilani</b>	5 tahun	17 ahun

### 2. Latar belakang menjadi Bhikkhu dan Atthasilani

Dalam psikologi, konsep *subjective well-being* menilai kesejahteraan seseorang berdasarkan penilaian kognitif dan afektif mereka terhadap kehidupan mereka, yang terdiri dari tiga komponen yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. *Subjective well-being* pada Bhikkhu dan Atthasilani mempunyai kekhasan yang berbeda dengan orang awam. Hal tersebut dipengaruhi oleh praktek spiritual, gaya hidup sederhana dan hubungan sosial yang baik dengan keluarga dan komunitas. Pergeseran ke kehidupan monastik membawa perubahan besar dalam pola pikir, identitas diri, dan rutinitas.

P1 merupakan seorang Bhikkhu yang telah 5 tahun menjalani kehidupan kebhikkhuan. Sebelum memutuskan untuk menjadi Bhikkhu, P1 menjalani kehidupan sebagai perumah tangga. Ketika menjadi seorang perumah tangga ia merasa kehidupannya penuh kesibukan dan tuntutan duniawi. Sebagai perumah tangga, P1

merasa terjebak dengan rutinitas mencari kekayaan dan kesejahteraan materi yang sangat menyita waktu dan pikiran. Kesibukan itu membuat P1 merenung dan menyadari bahwa sulit untuk menghayati dan menerapkan nilai-nilai Dhamma seperti *Sila* (moralitas), *Samadhi* (konsentrasi), dan *Panna* (kebijaksanaan). Keresahan tersebut membuat P1 berpikir bahwa kalau ia menjadi Bhikkhu maka ia mendapatkan kesempatan untuk melepaskan keinginan duniawi dan lebih mendalami latihan spiritual. Dengan demikian, P1 menganggap kehidupan monastik lebih bermanfaat bagi perkembangan spiritual dan pencapaian kebijaksanaan dibandingkan kehidupan rumah tangga yang penuh kekhawatiran materi.

Berangkat dari perenungan itu, P1 akhirnya memutuskan untuk mengikuti Pabajja Samanera (kegiatan pelatihan kehidupan calon Bhikkhu) pada tanggal 16 Mei 2018 selama 2 minggu di Semarang. Selanjutnya, setelah selesai menjalani Pabajja selama 2 minggu P1 memutuskan untuk melanjutkan menjadi Samanera selama 3 bulan. P1 setelah menjalani 3 bulan menjadi Samanera, ia mantap untuk menjadi Bhikkhu sehingga ia masuk ke LPS (Lembaga Pendidikan Sangha). Setelah belajar di LPS selama kurang lebih 1 tahun, P1 ditahbis menjadi Bhikkhu pada awal tahun 2020.

P2 merupakan seorang Atthasilani yang sudah 17 tahun menjalani kehidupan sebagai Atthasilani. Berbeda dengan P1 yang menjadi Bhikkhu karena dorongan dari dalam diri, P2 memutuskan menjadi Atthasilani karena ingin mencoba menjalani kehidupan sebagai Atthasilani yang sebelumnya ia belum pernah mengetahui peraturan-peraturan Atthasilani seperti apa. Saat itu Sekolah Tinggi Agama Buddha (STIAB) yang P2 pilih adalah STIAB pertama yang membuka perkuliahan Samanera dan Atthasilani sehingga P2



menjalani perkuliahan sekaligus menjalani kehidupan sebagai Atthasilani. Setelah 4 tahun dan P2 lulus kuliah, P2 merasa masih nyaman menjadi Atthasilani sehingga ia melanjutkan kehidupan sebagai Atthasilani sampai saat ini.

### 3. Proses pencapaian *subjective well-being*

Proses pencapaian *subjective well-being* Bhikkhu dan Atthasilani mempunyai ciri khas tersendiri dengan kehidupannya yang meninggalkan keduniawian. Oleh karena itu, Bhikkhu dan Atthasilani akan ditinjau melalui komponen *subjective well-being* menurut Diener (2013). Berikut adalah deskripsi pengalaman masing-masing partisipan sesuai komponen *subjective well-being*.

#### a. Kepuasan hidup Bhikkhu dan Atthasilani

##### YMD (Partisipan 1)

Menjalani kehidupan monastik tentu membawa banyak perubahan bagi Bhikkhu dan Atthasilani. Ketika berbicara mengenai kepuasan P1 berpandangan bahwa dalam hidup selama masih ada kekotoran batin maka rasa ketidakpuasan itu masih ada seperti kejenuhan, kebosanan. Ada masanya P1 merasa puas tetapi terkadang ada juga masanya P1 mengalami ketidakpuasan.

*"...ya ada tetap ada, yang namanya jenuh yang namanya bosan ini tetap ada. Tetapi lagi-lagi ketika biasanya, saya ketika bosan, ketika jenuh, ketika tidak ada rasa kepuasan itu menjadi seorang bhikkhu tentu kita lihat kembali lagi tujuannya apa sih menjadi seorang bhikkhu tidak lain adalah untuk menghancurkan kebosanan itu."* P1 (Pg.98)

P1 menganggap bahwa rasa tidak puas itu adalah hal yang wajar karena masih ada kekotoran batin. Meskipun begitu, bukan berarti P1 tidak merasa puas dengan hidupnya karena kembali lagi pada tujuan P1 menjadi Bhikkhu

adalah untuk berfokus mempraktekkan *Sila, Samadhi, dan Panna* dan agar terbebas dari kekotoran batin.

##### SD (Partisipan 2)

P2 merasa puas dengan hidupnya saat ini. Setelah menjalani kehidupan menjadi seorang Atthasilani, P2 merasakan perubahan pola pikir yang berfokus pada pelenyapan penderitaan, bukan lagi larut dalam rasa tidak puas dengan apa yang terjadi dalam hidup.

*"sejauh ini saya lebih memandang begini, terkait dengan adanya situasi yang ada di luar kendali saya. Jadi dari situ saya menyimpulkan bahwasannya, bagaimana ketika ada something problem yang ada di luar diri saya, berupaya untuk mengecilkan, ketika kecil dihilangkan."* P2 (Pg.101)

#### b. Afek positif

##### YMD (Partisipan 1)

P1 berpandangan bahwa hidup ini pasti ada kebahagiaan tapi ada pula ketidakbahagiaan.

*"Ya tetap bahagia bahagia lah ya. Tetap ada kebahagiaan lah ya namanya yang namanya hidup itu pasti ada kebahagiaan atau tidak. Tetapi untuk dikatakan apakah sekarang bahagia ya bahagia, gitu."* P1 (Pg.101)

Meskipun demikian, bukan berarti P1 hanya berserah pada apapun yang terjadi. Pemahaman bahwa masih ada kekotoran batin akhirnya membawa P1 lebih melihat ke dalam diri. P1 menganggap bahwa kebahagiaan itu didasarkan pada berpikir yang baik.

*"Berpikir yang baik berpikir yang baik itu bisa mendatangkan kebahagiaan itu. Jadi rujukannya itu, tetapi apakah itu mudah ya sulit juga tetapi punya anggapan bahwa kebahagiaan ini bisa muncul ketika berpikir yang baik yang muncul pikiran-pikiran luhur seperti luhur itu yang berpikir yang cinta kasih, bebas*





*dari keburukan, nah itu kebahagiaan bisa muncul.” P1 (Pg.101)*

Pikiran ini cepat berlalu sehingga ketika terdapat pikiran positif maka P1 berusaha untuk mempertahankan pikiran bajik tersebut.

*“Oh iya, harus harus, itu latihannya latihannya adalah bagaimana agar ketika pikiran baik ini, ketika pikiran buruk ini sudah tidak muncul ya ini harus dipertahankan itu cara terbaik untuk melatih itu yang disebut di dalam agama Buddha itu samadhi itu samadhi atau meditasi” P1 (Pg.103)*

Selain dengan meditasi, P1 merenungkan kembali manfaat dari pikiran bajik untuk mempertahankan kebahagiaan.

*“kadang ya kalau sudah ini biasanya tadi itu merenungkan itu ini manfaatnya apa kalau saya berpikir yang seperti ini ini kerugiannya apa ini.” P1*

#### **SD (Partisipan 2)**

Sama halnya dengan yang disampaikan P1, P2 juga mengatakan bahwa untuk saat ini ia merasa bahagia akan tetapi ada masanya juga ia merasa tidak bahagia.

*“Ya, saat ini dikatakan bahagia, ya bahagia, tidak bahagia ya ada masanya juga”. P2*

P2 menganggap bahwa rasa tidak bahagiannya muncul karena ia melihat keluar diri, jadi kunci kebahagiaan ada di dalam diri. Diri sendiri lah yang mempunyai kendali dalam hidup ini sehingga ketika merasa bahagia tidak terlalu bahagia, tetapi ketika tidak bahagia juga tidak terlalu menderita.

*“Karena mungkin karena tidak bahagia, saya terlalu melihat keluar gitu. Sehingga muncul ketidakbahagiaan. Namun kalau kita telisik kembali merenungkan kembali*

*begitu, yang perlu dididik yang utama adalah diri kita sendiri. Jadi terlalu bahagia tidak, terlalu menderita juga tidak. Yang intinya bagaimana bisa memiliki kendali dalam hidup ini.” P2*

Ketika sedang muncul emosi positif, P2 tidak berusaha mempertahankan juga tidak terlalu mengharapkan.

*“Ee tidak mempertahankan, juga tidak mengharapkan gitu ya. Ketika pikiran tidak baik, emosi juga tidak baik. Ketika pikiran baik, emosi pun juga baik. Jadi ketika ada kebahagiaan pun, cukup merasakan bahagia, nyaman. Kalaupun tidak bahagia ya kita tidak bisa memegang erat begitu juga. Kebahagiaan tidak bisa kita pegang erat, pun juga sebaliknya. Jadi, ya berjalan sebagaimana adanya.” P2*

Pemahaman tersebut membuat P2 menyadari bahwa saat sedang merasakan bahagia maka cukup syukuri, rasakan dan terima itu, sehingga ketika muncul ketidakbahagiaanpun P2 tidak terlalu menderita.

*“Jadi, berupaya bagaimana ketika kebahagiaan itu muncul, ya dirasakan dan diterima dengan ikhlas, disyukuri. Oh, hari ini saya bahagia. Kalaupun ada yang kurang nyaman, semoga itu segera selesai, semoga segera teratasi. Jadi, berupaya untuk memunculkan self talk positif, bukan berarti ngomong sendiri, tetapi berupaya untuk bagaimana setiap kejadian itu disikapi dengan positif” P2*

P2 menyampaikan bahwa selama menjadi Atthasilani lebih banyak bahagiannya.

*“Lebih banyak bahagiannya gitu ya. Di di apa namanya, bisa dikatakan daripada tidak bahagiannya.” P2*

#### **c. Afek negatif**

##### **YMD (Partisipan 1)**



Emosi negatif seperti stress, kejenruhan, dan kecemasan tidak sepenuhnya hilang dalam kehidupan monastik. P1 mengatakan bahwa depresi, stress, cemas itu masih ada selama dirinya masih mempunyai kekotoran batin.

*"Ya pernah depresi, stress itu kan hal-hal yang yang pasti lah, selama saya masih punya kekotoran batin, rasa ketidaksukaan, rasa ketidaknyamanan, kebencian, kemarahan, itu pasti masih ada. Jadi ee rasa apa ya lebihnya kepada apa ya ketidakhahagiaan lah ya ada lah pasti ada ketidakhahagiaan."*  
P1

P1 mengatakan bahwa ia merasa stres atau cemas karena melakukan pelanggaran dan hal buruk.

*"Ya itu tadi karena mungkin melakukan pelanggaran ucapan buruk misalnya atau melakukan pikiran buruk misalnya melakukan perilaku jasmani buruk misalnya. Kok bisa ya saya sudah menjadi seorang Bhikkhu kok ucapan saya seperti ini misalnya. Kok bisa ya saya sudah menjadi seorang Bhikkhu kok perilaku jasmani seperti ini kok bisa ya saya sudah menjadi seorang Bhikkhu kok pikiran buruk ini masih muncul."*  
P1

Ketika muncul emosi negatif, yang dilakukan P1 adalah menyadari dulu emosi negatif tersebut. Menyadari bahwa yang dia lakukan buruk atau yang dia ucapkan buruk kemudian berusaha mengubahnya menjadi baik di masa depan.

*"ini harus diketahui ini buruk, ini ucapan buruk, ini perilaku jasmani buruk, ini pikiran buruk, ini diketahui kalau sudah diketahui ya saya melakukan keburukan dan setelah itu sebisa mungkin untuk mengubahnya baik di masa depan saya akan menjaga pikiran saya, menjaga ucapan saya,*

*menjaga perilaku jasmani saya, itu cara untuk apa menyingkirkan."* P1

Kemudian ketika muncul perasaan-perasaan negatif misal ketidaksukaan, ketidaknyamanan, yang P1 lakukan adalah merenungkan apa saja kerugiannya ketika perasaan negatif itu muncul.

*"Nah bagaimana cara untuk untuk mengatasi itu biasanya saya akan merenungkan-merenungkan itu ini tidak baik ini hanya akan membawa kerugian bagi saya ini hanya akan membawa penderitaan. Nah itu sekarang secara perlahan-lahan kita singkirkan yaitu terus yang dilatih ya karena kan di dalam agama Buddha kan kita memang punya pengotor batin ini begitu sangat luar biasa jadi harus tidak bisa dihapus hanya dalam hitungan tahun hitungan puluhan tahun ya perlu perjuangan"*  
P1

## SD (Partisipan 2)

P2 mengatakan masih ada emosi negatif yang dirasakan entah itu emosi karena dari luar diri maupun karena dalam diri. Ketika emosi negatif muncul, yang P2 lakukan adalah berusaha agar tetap diam dan berusaha menyadari hal tersebut.

*"Ketika ada hal-hal yang muncul emosi yang tidak baik begitu ya, bagaimana berupaya untuk menyadari hal tersebut. Oh ini merupakan emosi yang tidak baik. Saya lebih banyak diem kalau seperti itu, dan tidak berkata apa-apa. Ngomong di dalam batin, diam, diam, diam, diam, diam. Karena kan emosi negatif itu intinya sama yang tadi saya sampaikan, kepada pihak yang di luar. Jadi ketika muncul emosi negatif bersama dengan orang lain, ya saya lebih banyak diem. Kalaupun bersama diri sendiri, ya merenung gitu lebih banyak."* P2



P2 memilih diam bukan berarti memendam emosi negatif, tetapi ia memilih jalan tengah agar bisa berfokus pada solusinya.

*“Ketika ada emosi yang negatif bersama dengan orang lain, biasanya kan orang lain itu lebih banyak ngomong kan. Nah, kalau kita timpalin ngomong, berbicara, ya itu nanti tidak akan ada habisnya. Jadi saya berupaya untuk kalau misalkan sudah diem, yang di luar sudah diem, baru saya menyampaikan apa yang ada di pikiran saya.” P2*

#### **d. Faktor hubungan sosial**

##### **YMD (Partisipan 1)**

Seorang Bhikkhu menjalani kehidupannya di Vihara atau Kuti sehingga tidak lagi tinggal di rumah keluarganya. Meskipun terpisah, P1 mengatakan sampai saat ini hubungannya dengan keluarga masih terjalin baik.

*“Terlepas si tidak ya, menjadi seorang Bhikkhu itu bukannya terlepas bukan melepas gitu bukan bukan artinya secara otomatis sudah tidak ada hubungan sih tidak, tetap yang namanya komunikasi bahkan di dalam kebhikkhuan gini juga diijinkan suatu misal seorang ibu atau ayah ini sakit seorang bhikkhu bahkan boleh merawat. jadi sebetulnya secara terputus gitu sih tidak tetap sebagai seorang bhikkhu kadang juga masih bisa berhubungan masih bisa ke balik misalnya ke daerah gitu ke vihara dimana kampungnya begitu.” P1*

Selain dengan keluarga, hubungan P1 dengan sesama Bhikkhu juga terjalin baik. P1 mengatakan bahwa sangat penting teman seperjuangan karena dengan hubungan yang baik maka bisa maju bisa berkembang.

*“Sangat Sangat penting sebetulnya teman seperjuangan atau teman*

*brahmacariya teman sahabat-sahabat itu sangat penting karena kita kadang kan membutuhkan ya. Ada hal-hal seperti tentang dhamma, tentang latihan jadi ya hubungan antara satu Bhikkhu dengan Bhikkhu yang lain bagi saya adalah sangat penting dan kita bisa maju bisa berkembang itu karena teman, tanpa itu ya sulit bagaimana kalau ada hal-hal yang tidak tahu harus bertanya kepada siapa, kan tetap harus kepada teman para Bhikkhu seperjuangan itu, brahmacariya teman sesama, sangat penting sebagai teman.” P1*

##### **SD (Partisipan 2)**

Sama halnya dengan Bhikkhu, seorang Atthasilani juga tidak lagi tinggal di rumah keluarganya. P2 mengatakan bahwa hubungannya dengan keluarga masih terjalin komunikasi yang baik. Keluarganya pun sangat mendukung keputusannya menjadi seorang Atthasilani. Dukungan dari keluarga itulah salah satu hal yang membuat P2 masih bertahan hingga saat ini.

*“Kalau untuk keluarga dekat keluarga kandung masih ada komunikasi baik. Jadi hubungan antara keluarga sangat baik sekali, sangat mendukung beliau. Akhirnya ya tetap bertahan hingga saat ini.” P2*

Hubungan P2 dengan sesama Atthasilani juga terjalin dengan baik. Perkumpulan Atthasilani Theravada Indonesia menjadi wadah menjalin hubungan yang baik dengan sesama Atthasilani.

*“Hubungan dengan sesama Atthasilani pasti terjalin dengan baik. Karena kami juga ada perkumpulan Atthasilani Theravada Indonesia itu, itu sebagai wadah, setiap tahun itu bisa kumpul 3 kali kurang lebihnya, untuk*





*membahas terkait dengan dhamma, rapat, dan lain sebagainya.” P2*

Hubungan P2 dengan Bhikkhu dan Samanera juga terjalin baik akan tetapi karena lawan jenis sehingga terdapat batasan. Bhikkhu berperan penting dalam proses menjadi Atthasila karena untuk dapat menjadi Atthasilani harus ditahbiskan oleh Bhikkhu. Bhikkhu juga berperan sebagai guru bagi P2 yang juga memberikan nasehat sehingga bertahan sampai sekarang. Atthasilani dengan Bhikkhu tetap bersinergi namun tetap ada batasan.

*“Kalau untuk Bhikkhu, memang juga ada hubungan baik juga, namun karena lawan jenis ya, jadi dibatasi. Ada batasan untuk para Bhikkhu. Namun walaupun misalkan ada kegiatan, saling mendukung antara satu dengan yang lain, itu memang masih harus ee terjalin, ada yang mendukung. Karena kami pun juga tanpa adanya Bhikkhu, tidak bisa menjadi Atthasilani. Jadi kalau untuk menjadi Atthasilani, harus ditahbiskan oleh Bhikkhu, baru kemudian bisa menjadi Atthasilani. Dari situ kita punya guru, untuk kegiatan pun juga perlu dukungan seorang Bhikkhu. Sehingga hubungannya tetap baik, tapi ada batasan.” P2*

#### **e. Faktor pendapatan dan kekayaan**

##### **YMD (Partisipan 1)**

Memilih jalan hidup menjadi Bhikkhu dan Atthasilani artinya memilih untuk meninggalkan keduniawian termasuk harta dan pekerjaan. Setelah menjadi Bhikkhu dan Atthasilani, kebutuhan hidup sehari-hari disokong oleh umat perumah tangga.

*“Untuk menjalani kehidupan ini, untuk melanjutkan kehidupan ini karena tidak bekerja secara otomatis seorang Bhikkhu itu disokong, disokong*

*oleh perumah tangga yang berbakti kepada Tiratana dengan tempat tinggal misalnya seperti vihara kuti itu umat menyokong menyediakan, yang kedua adalah makanan makan itu juga umat yang menyediakan yang menyokong, yang ketiga adalah pakaian atau di dalam kehidupan sehari-hari pakaian kalau seorang Bhikkhu ya jubah, jubah ini juga yang menyokong adalah umat dan yang ke empat adalah obat-obatan ini juga umat yang menyokong.” P1*

Bhikkhu selalu didampingi oleh dayaka yang membawakan uang untuk kebutuhan Bhikkhu. Meskipun tidak lagi memegang harta akan tetapi P1 merasa cukup dan bersyukur atas semua pemberian umat.

##### **SD (Partisipan 2)**

Sama halnya dengan Bhikkhu, para Atthasila juga tidak lagi bekerja. Perbedaannya yaitu Bhikkhu tidak boleh menerima atau membawa uang, sedangkan Atthasilani diperbolehkan menerima uang dan menyimpannya.

*“Kami masih bisa untuk membawa atau memegang menggunakan dana bantuan dari umat ataupun dukungan dari keluarga. Sehingga tidak merepotkan umat juga. Kalau Bhikkhu kan memang harus bergantung kepada umat. Nah kami pun sebenarnya juga masih bergantung kepada umat, namun tidak perlu ada dayaka kalau bahasa Pali nya itu ya yang selalu mendampingi Bhikkhu kemana pun pergi. Karena tidak bisa membawa uang sendiri. Kalau Atthasilani ini masih diperbolehkan untuk membawa uang seperlunya.” P2*

P2 berupaya untuk selalu bersyukur atas semua pemberian umat.

*“Jadi, ya itu tadi. Berupaya untuk mensyukuri apapun yang didapat.” P2*

#### **f. Faktor Kesehatan**



P1 dan P2 mempunyai latar belakang kesehatan yang baik, keduanya tidak mempunyai riwayat penyakit serius. Kedua partisipan setuju bahwa kesehatan adalah hal yang penting. P1 mengatakan bahwa kesehatan jasmani berpengaruh terhadap cara berpikir.

*"Oh ya ya, penting sekali kesehatan itu penting, sehat secara jasmani itu bisa mempengaruhi cara berpikir. Nanti kalau seandainya sakit kan dia meronta-ronta, ya saya nggak mau sakit, saya nggak mau sakit, ya ini menjadi stres lagi".* P2

P2 juga mengatakan bahwa kesehatan itu sangat penting sekali karena kesehatan jasmani dan batin saling berkaitan erat.

*"Kesehatan itu sangat penting sekali. Karena ee ketika batin kita sehat, jasmani juga ikut sehat. Jadi ada hubungan yang sangat erat antara kesehatan fisik dan mental. Kalau kita tidak sehat, bagaimana kita bisa menjalankan kegiatan sehari-hari dengan baik."* P2

#### g. Faktor usia

##### YMD (Partisipan 1)

P1 memandang bahwa penuaan merupakan hal yang wajar, tidak bisa dihindari, dan tidak bisa ditolak.

*"Hal yang wajar itu, kita tidak bisa menolak itu. Semakin menolak usia tua, semakin menolak ketika ketika tidak mampu menerima kenyataan bahwa jasmani ini akan menua itu menjadi salah satu yang penyebab penderitaan Sekuat apapun seseorang mempertahankan fisiknya agar selalu fresh sehat apa selalu fresh selalu menarik hanya akan menimbulkan kekecewaan."* P1

##### SD (Partisipan 2)

P2 juga menyatakan bahwa proses penuaan adalah proses alami yang merupakan bagian dari ketidakkekalan.

*"Proses penuaan itu adalah bagian dari anicca, ketidakkekalan. Jadi saya memandang penuaan sebagai proses alami yang harus kita terima dengan lapang dada."* P2

Sebelum menjadi Atthasilani, P2 lebih banyak berekspektasi untuk masa depannya, selalu berharap panjang umur dan ada target yang harus dicapai. Tetapi, saat ini pola pikirnya telah berubah, menurutnya yang penting adakah memanfaatkan waktu yang ada dengan sebaik-baiknya.

*"Kalau dulu ya sebelum menjalani latihan sebagai Atthasilani mungkin saya lebih banyak berekspektasi untuk masa depan saya. Selalu berharap ee ini saya umur panjang terus diusia sekian saya harus mencapai ini, saya harus ini itu ini itu seperti itu ya. Tapi saat ini menurut saya yang penting adalah bagaimana memanfaatkan waktu yang ada dengan sebaik-baiknya. Setiap hari adalah kesempatan untuk berbuat kebajikan, untuk belajar."* P2

#### PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di menunjukkan bahwa potret *subjective well-being* di kedua kelompok ini menunjukkan karakteristik unik, yang dipengaruhi oleh praktik spiritual, gaya hidup sederhana, dan tingkat hubungan sosial yang baik. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan kedua partisipan memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

Baik Bhikkhu maupun Atthasilani menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang relatif tinggi, meskipun mereka tetap mengakui adanya momen-momen ketidakpuasan, kejenuhan, dan kebosanan. Hal ini sejalan dengan pandangan Diener et al. (2018) bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan. Pada Bhikkhu, kepuasan hidup



tidak diukur dari pencapaian materi, melainkan dari kemajuan spiritual dan kemampuan untuk mengurangi kekotoran batin. Sementara itu, Atthasilani menekankan perubahan pola pikir yang lebih berfokus pada pelenyapan penderitaan dan penyelesaian masalah secara introspektif, bukan menyalahkan pihak luar. Temuan ini didukung oleh penelitian Joshanloo & Ghaedi (2009) yang menegaskan bahwa orientasi spiritual dan makna hidup berkontribusi signifikan terhadap kepuasan hidup, terutama pada individu yang menjalani kehidupan religius.

Kedua partisipan merasakan kebahagiaan dalam kehidupan monastik, meskipun kebahagiaan tersebut tidak bersifat tetap. Bhikkhu menilai kebahagiaan sebagai hasil dari berpikir dan berperilaku baik, serta mempraktikkan meditasi untuk mempertahankan pikiran positif. Sementara Atthasilani menekankan pentingnya keseimbangan emosi, menerima kebahagiaan tanpa keterikatan, dan mempraktikkan *self-talk* positif sebagai bentuk *mindfulness*. Hal ini sejalan dengan temuan Fredrickson (2001) yang menyatakan bahwa praktik meditasi dan *mindfulness* dapat meningkatkan frekuensi afek positif serta memperkuat daya lenting psikologis. Selain itu, penelitian oleh Ryan & Deci (2001) menegaskan bahwa aktualisasi nilai-nilai intrinsik, seperti pertumbuhan pribadi dan hubungan bermakna, lebih berperan dalam meningkatkan afek positif dibandingkan pencapaian eksternal.

Emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan kejenuhan tetap dialami oleh Bhikkhu dan Atthasilani, namun mereka memiliki cara untuk mengelola emosi tersebut. Bhikkhu cenderung melakukan refleksi diri dan berusaha mengubah perilaku buruk menjadi baik, sedangkan Atthasilani memilih untuk diam dan menyadari emosi negatif sebelum mencari solusi. Strategi ini sejalan dengan konsep *emotional regulation* pada *subjective well-being* (Gross & John, 2003), di mana kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi negatif berperan penting

dalam menjaga kesejahteraan subjektif. Selain itu, penelitian oleh Garland et al. (2015) menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan afek negatif melalui peningkatan kesadaran dan penerimaan terhadap pengalaman emosional.

Walaupun menjalani kehidupan terpisah dari keluarga, Bhikkhu dan Atthasilani tetap menjaga hubungan sosial yang baik dengan keluarga dan komunitas. Hubungan sosial yang suportif terbukti menjadi salah satu faktor pelindung *subjective well-being* (Diener & Seligman, 2002). Dukungan sosial dari komunitas monastik serta keluarga memberikan rasa keterhubungan dan memperkuat makna hidup, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Bhikkhu maupun Atthasilani menjalani kehidupan sederhana yang secara sadar melepaskan orientasi pada pendapatan dan kekayaan materi. Sebagaimana diungkapkan dalam hasil penelitian, sebelum menjadi Bhikkhu, P1 merasa terjebak dalam rutinitas mencari kekayaan dan kesejahteraan materi yang justru menimbulkan stres dan ketidakpuasan hidup. Setelah menjalani kehidupan monastik, fokus berpindah pada pengembangan spiritual dan pelepasan keinginan duniawi. Hal ini memperkuat temuan dari Howell et al. (2006) bahwa hubungan antara pendapatan dan *subjective well-being* menjadi lemah ketika nilai-nilai intrinsik dan spiritual menjadi prioritas utama. Dalam konteks monastik, kebahagiaan dan kepuasan hidup lebih ditentukan oleh makna dan tujuan hidup, bukan oleh pencapaian materi (Diener & Seligman, 2004). Dengan demikian, rendahnya orientasi pada pendapatan tidak menurunkan *subjective well-being*, karena makna hidup dan relasi sosial yang kuat.

Kesehatan fisik dan mental tetap menjadi aspek penting dalam *subjective well-being*, Bhikkhu dan Atthasilani. Praktik hidup sederhana, pengaturan pola makan, serta rutinitas meditasi dan disiplin diri berkontribusi pada kesehatan yang baik. Penelitian



menunjukkan bahwa kesehatan yang stabil mendukung munculnya afek positif dan menurunkan afek negatif seperti stres dan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Steptoe et al. (2015) yang menyatakan bahwa kesehatan fisik dan mental berperan penting dalam meningkatkan *subjective well-being*, terutama pada populasi dewasa dan lansia. Meskipun demikian, Bhikkhu dan Atthasilani cenderung menerima kondisi kesehatan dengan penuh kesadaran dan tidak terlalu melekat pada keinginan untuk selalu sehat, sehingga mampu menjaga keseimbangan batin.

Dalam penelitian ini, terdapat perbedaan lama menjalani kehidupan monastik antara P1 (5 tahun) dan P2 (17 tahun). Lama pengalaman ini berkaitan erat dengan usia psikologis dan kematangan dalam mengelola emosi serta pola pikir. P2 yang lebih lama menjalani kehidupan monastik menunjukkan pola pikir yang lebih stabil dan kemampuan regulasi emosi yang lebih matang, sebagaimana tercermin dalam penerimaan terhadap kebahagiaan dan ketidakbahagiaan sebagai bagian dari dinamika hidup. Penelitian Blanchflower & Oswald (2008) mendukung bahwa usia dan pengalaman hidup berkontribusi pada peningkatan *subjective well-being* melalui proses adaptasi dan kematangan psikologis, di mana individu yang lebih dewasa cenderung lebih mampu menerima dan mengelola perubahan emosi.

Ajaran Buddha tentang Sila (moralitas), Samadhi (konsentrasi), dan Panna (kebijaksanaan) menjadi pedoman dalam menjalani hidup dan mengelola emosi. Praktik spiritual seperti meditasi dan refleksi diri tidak hanya meningkatkan afek positif, tetapi juga membantu mengurangi afek negatif. Penelitian Koenig (2012) menunjukkan bahwa keterlibatan religius dan spiritualitas berkontribusi positif terhadap *subjective well-being*, terutama dalam memberikan makna hidup, harapan, dan dukungan sosial. Dalam penelitian ini, baik Bhikkhu maupun Atthasilani menekankan pentingnya

penerimaan, pengendalian diri, dan pencarian makna hidup sebagai inti dari *subjective well-being*, sesuai dengan ajaran Buddha.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan kajian yang telah dilakukan pada penelitian ini, peneliti dapat menarik kesimpulan berkaitan dengan potret *subjective well-being* pada Bhikkhu dan Atthasilani. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa faktor pendapatan bukanlah penentu utama kebahagiaan mereka, melainkan lebih pada makna hidup, kesehatan yang dijaga dengan disiplin, kematangan usia dan pengalaman, serta kekuatan agama dan spiritualitas. Komponen *subjective well-being* seperti kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif sangat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi, penerimaan diri, serta dukungan sosial dan spiritual.

### Saran

Penelitian ini menggunakan jumlah partisipan yang sangat terbatas (dua orang), sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi untuk seluruh populasi Bhikkhu dan Atthasilani di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan dengan latar belakang usia, lama menjalani kehidupan monastik, dan wilayah yang lebih beragam agar diperoleh gambaran *subjective well-being*, yang lebih representatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Goleman, D. (2002). Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi.
- [2] Rivada, B., Ramadanti, D., Prasetyo, D, R., & Nurfachriyah, T, M. (2019). Menemukan kebahagiaan dalam emosi negatif : Tes eksperimental dan paradigma expressive writing. *Institutional Repository UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/36629/>
- [3] LaFever, K. (2017). Buddhist nuns in Nepal and women's empowerment: A biographical





- approach. *Women's Studies International Forum*, 64, 41–50. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2017.08.002>
- [4] Seftiani, N, A., & Herlena, B. (2018). Kecerdasan spiritual sebagai prediktor kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*. 6(1), 101-115. 10.14421/jpsi.v6i1.1473
- [5] Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live Longer: Subjective Well-Being Contributes to health and Longevity. *Applied Psychology. Health and Well-being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- [6] Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- [7] DiMaria, C, H., Peroni, C., & Sarracino, F. (2019). Happiness matters: Productivity gains from subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 139-160. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00074-1>
- [8] Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- [9] Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 1–78. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- [10] Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(2), 267–276. <https://doi.org/10.1037/a0030487>
- [11] Khantipalo, B. (2017). Aturan Disiplin Bhikkhu. *Insight*
- [12] Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=911046>
- [13] Purnawinadi, I, G., & Lintang, I, J. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan minum obat pasien hipertensi. *Skolastik Keperawatan Tampilan*, 6(1), 35-41. <https://jurnal.unai.edu/index.php/jsk/article/view/2248/1726>
- [14] Joshanloo, M., & Ghaedi, G. (2009). Religious orientation, spiritual intelligence, and subjective well-being: Evidence from Iran. *International Journal of Psychology*, 44(3), 233–239. <https://doi.org/10.1080/00207590801888754>
- [15] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- [16] Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- [17] Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., & Wichers, M. (2015). Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: Multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses. *Frontiers in Psychology*, 6, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00015>
- [18] Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- [19] Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2006). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83–





- 
136. <https://doi.org/10.1080/17437190601062814>
- [20]Diener, E., & Seligman, M. E. (2004b). Beyond money. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- [21]Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- [22]Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733–1749. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030>
- [23]Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>