

KEBAHAGIAAN PADA BHANTE THERAVADA (*HAPPINESS IN BHANTE THERAVADA*)

Hakisukta¹ dan Juliana Irmayanti Saragih²

PS Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara

Jl. Dr Mansyur No. 7 Padang Bulan Medan

¹sukta_haki@hotmail.com

Abstrak

Kebahagiaan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan. Kebahagiaan diasosiasikan dengan kesehatan yang baik, kreatifitas yang lebih, pendapatan yang lebih tinggi dan evaluasi tempat kerja yang lebih baik. Kebahagiaan sendiri memiliki hubungan dengan karakter positif yang dimiliki oleh seorang individu (Park, 2004). Aspek kebahagiaan adalah emosi pada masa lalu, masa depan dan masa sekarang (Seligman, 2004). Pada umumnya manusia dapat berbahagia dalam tiga hal tersebut, namun Bhante Theravada lebih memfokuskan diri pada kebahagiaan masa sekarang. Bhante Theravada juga memiliki beberapa faktor penentu kebahagiaan yang berbeda dinamikanya dari masyarakat pada umumnya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kebahagiaan pada Bhante Theravada dan apa karakter positif yang dimiliki oleh Bhante Theravada. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Data diperoleh dari wawancara mendalam yang dilakukan terhadap tiga Bhante Theravada dengan karakteristik yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga responden lebih memfokuskan diri untuk hidup pada masa kini untuk mencapai tujuan yang ada pada masa depan mereka. Dengan memfokuskan diri pada saat ini, kedamaian akan muncul. Kedamaian inilah yang merupakan kebahagiaan bagi mereka. Bagi ketiga responden, kebahagiaan juga dapat diperoleh saat kita membebaskan diri dari perasaan negatif seperti kecemasan. Perasaan positif muncul dari pikiran positif sehingga dapat dikatakan kebahagiaan berasal dari pikiran. Kebahagiaan akan didapatkan ketika individu melepaskan keterikatan dirinya dari segala bentuk materi. Karakter positif yang dimiliki oleh Bhante Theravada adalah love to learning, optimism, harapan, religiusitas, confidence, openness to experience, persistent, self control dan gratitude.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Karakter positif, Bhante Theravada

Abstract

Happiness is one of the most important aspects in our life. Happiness is also associated with better health, creativity, income and working evaluation. Happiness is also related to the positive character that people have (Park, 2004). The aspect of happiness is the positive emotion toward the past, the future and the present (Seligman, 2004). In general, people can be happy in all those three issues, but Theravada's monk is focused more on positive emotion toward present moment. Compared to our society, Theravada's monks have several differences in determinant factor of happiness. The purpose of this study is to see how happiness is in Theravada monks and the positive character that they have. This research uses qualitative method to gain data by deep interviewing three monks with predetermined characteristic. The result show that three respondent is focusing themselves in the present to gain their future aim. By focusing themselves in the present, peace will come. This peace is the happiness that they look for. Happiness also can be gained when we are free from negative emotion, such as hate or anxiety. Happiness comes from our mind because negative and positive emotion comes from negative and positive thinking. Happiness can be obtained when people are free from craving. Positive characters that Bhante Theravada has are love to learning, optimism, hope, religiosities, confidence, openness to experience, persistent, self-control and gratitude.

Keywords: Happiness, Positive character, Bhante Theravada

Setiap individu ingin bahagia. Kebahagiaan tidak hanya mempengaruhi kesehatan secara mental namun juga kesehatan fisik (Diener & Dean, 2007; Khalek, 2006; Taylor, 2009). Kebahagiaan seorang individu dipengaruhi oleh kekuatan karakter yang dimiliki oleh individu tersebut. Pengaruh ini terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Park dan

Peterson (2004) yang menemukan hubungan antara kekuatan karakter dengan kebahagiaan pada remaja dan orang dewasa. Seligman (2004) juga menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan emosi positif masa depan, masa lalu dan masa sekarang. Tiap-tiap individu dapat mendapatkan kebahagiaan pada masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Akan

tetapi terdapat sekelompok masyarakat yang secara nyata memfokuskan kebahagiaan pada masa sekarang. Kelompok tersebut menekankan pentingnya berfokus pada masa kini sesuai dengan ajaran Buddhisme (Venerable Sujiva, 1998; Kantipalo, 1996). Mereka dinamakan Bhante. Mereka juga memiliki penekanan yang berbeda dari umat awam pada umumnya mengenai faktor penentu kebahagiaan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana kebahagiaan pada Bhante Theravada dan apa karakter positif yang dimiliki oleh Bhante Theravada dalam kebahagiaannya.

Kebahagiaan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan (Berscheid, 2003). Individu yang bahagia memiliki kreatifitas dan produktifitas yang lebih dan terbukti memiliki umur yang panjang karena kebahagiaan mempengaruhi kesehatan dan berdampak pada sistem imun (Carr, 2004).

Kebahagiaan memiliki hubungan dengan karakter positif yang dimiliki oleh seorang individu (Park, 2004). Karakter positif sendiri adalah proses atau mekanisme yang mendefinisikan karakter inti dimana karakter inti ini memiliki nilai-nilai moral dan pemikiran yang religius, seperti: kebijaksanaan, keberanian, kemanusiaan, *justice*, *temperance* dan *transcendence* (Peterson, 2004). Dalam bukunya, Peterson (2004) membagi keenam hal ini menjadi menjadi 24 karakter, antara lain: kebijaksanaan (*kreatifitas*, *curiosity*, *open-mindedness*, *love of learning*, *perspective*), keberanian (*bravery*, *persistence*, *integrity*, *vitality*), kemanusiaan (*love*, *kindness*, *social intelligence*), *justice* (*citizenship*, *fairness*, *leadership*), *temperance* (*forgiveness and mercy*, *humility and honesty*, *prudence*, *self-regulation*) dan *transcendence* (*Apperciation of beauty and excellent*, *gratitude*, *hope*, *humor*, *spirituality*).

Kebahagiaan itu sendiri merupakan emosi positif yang terdiri masa depan, masa lalu dan masa sekarang (Seligman, 2002). Salah satu kehidupan masyarakat

yang memiliki norma yang cukup kuat dalam memfokuskan diri pada kebahagiaan pada masa sekarang adalah Buddhisme (Seligman, 2002). Kebahagiaan pada masa sekarang terbagi menjadi *pleasure* (*Mindfulness* dan *Savoring*) dan *gratification* (Seligman, 2002). *Mindfulness* dalam Buddhisme merupakan hal yang sangat penting yang mana diibaratkan sebagai garam yang digunakan untuk memberikan rasa kepada masakan, dan berguna dalam segala jenis bumbu (Susila, 2012). Sekelompok individu yang mendalami kehidupan spritual dalam agama Buddha dan memfokuskan dirinya untuk hidup pada saat ini adalah Bhante (Sanskrit) atau Bhikkhu (Pali). Terdapat beberapa aliran dalam Buddhisme, salah satunya adalah aliran Theravada (Rashid, 1997).

Bhante Theravada adalah mereka yang bebas dari tugas rumah tangga sehingga mereka mempunyai kesempatan yang baik untuk mencapai **Nirvana** – tempat dimana dosa atau jiwa “dipadamkan” atau berakhir (Keene, 2006). Selain memfokuskan diri pada masa sekarang, Bhante Theravada juga memiliki penekanan yang berbeda dari umat pada umumnya dalam faktor penentu kebahagiaan. Umat pada umumnya lebih menekankan pada uang, pernikahan, pekerjaan dan religiusitas (Seligman, 2004). Namun seorang Bhante Theravada lebih menekankan pada religiusitas dan lebih mengabaikan hal lainnya. Hal ini terlihat dalam sila yang dijalankan oleh seorang Bhante Theravada yang terdiri dari 227 sila. Sila ini mengarahkan mereka untuk hidup dalam kesederhanaan dan tidak menikah (A.K.,2007).

Responden penelitian

Responden yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang Bhante Theravada. Responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Karakteristik responden penelitian yang digunakan peneliti, antara lain: seorang laki-laki, telah ditahbiskan menjadi seorang Bhante Theravada dan

minimla telah menjalani *vassa* selama lima tahun. Pengambilan sampel dilakukan dimana peneliti akan me-review dan mempelajari semua kasus yang memenuhi kriteria penting tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya.

Metode pengambilan data

Metode pengambilan data yang digunakan peneliti terhadap subjek adalah wawancara. Metode ini dipilih karena melalui wawancara, peneliti dapat mengetahui pendapat-pendapat subjektif dari subjek penelitian dan dapat melakukan eksplorasi secara mendalam mengenai isu kebahagiaan pada Bhante Theravada yang hidup dalam kesederhanaan. Pendekatan wawancara yang digunakan peneliti adalah *wawancara dengan pedoman umum*. Menurut Patton tahun 1990 dalam Poerwandari (2009), *wawancara dengan pedoman umum* merupakan wawancara yang dilengkapi dengan pedoman wawancara yang sangat umum, yang mencantumkan isu-isu yang diliput tanpa menentukan urutan pertanyaan dan tanpa bentuk pertanyaan eksplisit. Wawancara ini akan mengarahkan pembicaraan pada hal-hal/aspek-aspek tertentu dari kehidupan/pengalaman subjek. Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat perekam dan pedoman wawancara. Pada saat wawancara berlangsung, peneliti juga menanyakan beberapa pertanyaan berulang untuk melihat reliabilitas data.

Prosedur

Prosedur penelitian dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu: tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan tahapan pengecekan akhir. Pada tahapan persiapan, peneliti mengumpulkan fenomena yang ada baik secara praktis maupun teoritis. Setelah itu peneliti bersiap untuk membuat proposal penelitian, membentuk raport dengan responden penelitian dan mempersiapkan pedoman wawancara. Pada tahapan pelaksanaan, peneliti mulai

melakukan proses wawancara kepada reponden. Sesi wawancara direkam oleh peneliti dengan menggunakan alat perekam yang telah dipersiapkan sebelumnya. Setelah itu peneliti langsung mengetikkan transkrip wawancara, refleksi apakah ada pertanyaan yang masih belum terjawab pada kolom refleksi. Pertanyaan pada kolom refleksi tersebut kemudian ditanyakan kembali oleh peneliti kepada responden pada sesi wawancara selanjutnya. Peneliti lalu membuat interpretasi dan koding. Setelah itu peneliti mulai membuat laporan analisa data. Pada tahapan pengecekan kembali, peneliti mulai kembali mengecek seluruh laporan hasil penelitian dan melihat sinkronisasinya.

Hasil

Kebahagiaan dimaknai sebagai keadaan dimana seorang individu dapat memfokuskan dirinya untuk hidup pada saat ini. Dengan memfokuskan diri untuk hidup pada saat ini, maka kesadaran akan terbentuk. Ketika individu senantiasa dapat mempertahankan kesadaran yang ada, maka saat itulah kebijaksanaan terbentuk yang mengarahkan individu terbebas dari keragu-raguan dan terbentuklah ketenangan atau kedamaian. Kedamaian inilah yang merupakan kebahagiaan. Kemampuan menerima segala kenyataan yang ada, walaupun tidak sesuai dengan yang diharapkan juga merupakan bentuk lain dari kebahagiaan. Saat seseorang menerima segala sesuatunya, saat itu juga lah ia membebaskan dirinya dari segala bentuk perasaan negatif yang merusak kebahagiaan itu sendiri.

Pada Bhante Theravada kebahagiaan pada masa lalu dimaknai saat seorang individu dapat bersyukur pada segala sesuatu yang terjadi di masa lalu. Kebahagiaan pada masa lalu juga berarti ketika seorang individu dapat membebaskan diri dari masa lalunya yang buruk dan menganggapnya sebagai suatu bentuk pembelajaran di masa depan.

Berkaitan dengan masa depan, Bhante Theravada dapat memiliki keinginan, namun tidak dikuasai oleh keinginan tersebut agar bisa berbahagia. Tercapai atau tidak tercapainya keinginan tidak menentukan kebahagiaan seseorang, akan tetapi keinginan tersebut justru menjadi arah bagi kehidupan yang dijalani pada saat ini. Seorang individu sebaiknya memfokuskan dirinya pada saat ini dalam proses mencapai keinginannya, bukan hanya mengangan-angankan keinginannya tersebut.

Karakter positif yang dimiliki oleh Bhante Theravada adalah *love to learning*, *optimism*, harapan, religiusitas, *confidence*, *openess to experience*, *persistent*, *self control* dan *gratitude*.

Diskusi

Dalam penelitian ini, terlihat bahwa cara setiap individu memaknai kebahagiaannya dipengaruhi oleh karakter yang ada didalam dirinya. Sehingga perlunya setiap individu berusaha untuk mengenali diri sendiri dan kenali hal-hal yang mempengaruhi kebahagiaan diri sendiri. Hal ini terlihat dimana sebelum menjadi Bhante, B1 sudah menjadi individu yang berpandangan positif. Hal ini membuatnya menjadi sosok individu yang optimis, memiliki harapan dan bersyukur akan segala sesuatu yang ada di masa lalunya. Setelah menjadi Bhikkhu karakter yang berkembang dalam dirinya adalah *openess to experience*. Karakter keterbukaan ini membuatnya menjadi individu yang banyak memberi dan saling berbagi kepada orang-orang disekitarnya. Pemberian yang sering dilakukannya dapat berbentuk materi maupun informasi dan pengalaman yang ada. Salah satu pemberian yang paling sederhana yang dapat dilakukannya adalah dengan tersenyum kepada orang disekitarnya.

B2 sendiri merupakan sosok individu yang memiliki karakter *openess to experience* yang tinggi. Dari

sisi positif, karakter ini membuat B2 menjadi sosok yang optimis, memiliki harapan, percaya pada diri sendiri dan bersyukur akan masa lalunya. Dari sisi negatif, karakter ini membuat B2 sulit mengontrol dirinya sendiri. Hal inilah yang sulit dipelajari oleh B2 saat ia menjalani kehidupan ke-Bhikkhuan yang memiliki begitu banyak sila. Oleh karena itu, kesuksesannya untuk menjalankan sila yang merupakan nilai-nilai kebenaran yang ada pada dirinya membuat ia merasa sangat berbahagia.

B3 sendiri merupakan sosok yang menonjol dalam karakter *persistent*. Ia akan dengan tekun melaksanakan sesuatu yang telah menjadi tujuannya walaupun terdapat halangan yang sulit untuk dihadapi dalam pencapaian tujuan tersebut. Akan tetapi, karakter ini membuat B3 menjadi sosok yang kurang mampu membuka diri akan pengalaman-pengalaman yang berbeda dengan yang diharapkan. Inilah yang menyebabkan B3 sampai saat ini masih sulit untuk beradaptasi dengan suasana di Kota Medan yang ramai.

Kehidupan sebagai seorang Bhante Theravada juga memiliki kebahagiaan tersendiri. Bagi mereka kebahagiaan dapat diperoleh dengan memahami bahwa keinginan, harapan dan cita-cita hanya petunjuk arah. Pengalaman masa lalu merupakan media pembelajaran. Kebahagiaan merupakan keadaan dimana seseorang dapat memfokuskan pikirannya pada hal yang sedang dilakukan pada saat ini. Saat seorang individu memfokuskan dirinya pada saat ini. Kebahagiaan juga dapat diperoleh melalui hal-hal sederhana, salah satunya adalah dengan banyak tersenyum dengan orang lain, menerapkan nilai-nilai kebenaran yang ada ataupun membantu mereka yang membutuhkan dan lain sebagainya.

Peneliti menyadari penelitian ini juga tidak terlepas dari kekurangan yang ada dimana penelitian ini masih bersifat kualitatif murni sehingga kurang dapat digeneralisasi. Beberapa hal seperti

pengaruh kebahagiaan dengan memfokuskan diri pada saat ini dapat diteliti lebih lanjut. Penelitian ini juga tidak menemukan alasan kenapa masyarakat pada umumnya sering kali mengabaikan beberapa cara-cara sederhana untuk dapat berbahagia dalam kehidupan mereka.

Namun secara umum penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa karakter setiap individu mempengaruhi kebahagiaannya. Penelitian ini juga memperkaya penelitian sebelumnya mengenai manfaat dari *mindfulness* (kesadaran) pada kehidupan sehari-hari. Bagaimana dinamika kebahagiaan dalam kesadaran dan dinamika pengaruh karakter terhadap kebahagiaan merupakan penemuan utama dalam penelitian ini yang juga merupakan keunikan dari penelitian ini. Hal ini dikarenakan tidak ditemukannya penelitian mengenai kebahagiaan pada Bhante Theravada sebelumnya.

Terakhir, implikasi praktis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mereka yang berniat untuk menjalani kehidupan ke-Bhikkhuan. Kebahagiaan bagi setiap individu juga dipengaruhi oleh karakter yang dimiliki. Oleh karena itu, kenali diri sendiri dan kenali hal-hal yang mempengaruhi kebahagiaan diri sendiri sehingga dapat memaknai kehidupan ke-Bhikkhuan dengan lebih baik.
- b. Untuk orang tua dengan anak yang berniat untuk menjalani kehidupan ke-Bhikkhuan. Kehidupan ke-Bhikkhuan juga dapat memberikan kebahagiaan walaupun kebahagiaan yang didapat tidak sama dengan orang pada umumnya. Jadi, dengan memahami alasan seseorang memutuskan untuk menjadi Bhante dan memahami kehidupan Bhante Theravada juga memiliki kebahagiaan tersendiri juga dapat seorang individu merasa

terdukung untuk menjadi Bhante Theravada.

- c. Untuk pembaca
Melalui penelitian ini, pembaca dapat memahami bahwa keinginan, harapan dan cita-cita hanya petunjuk arah. Pengalaman masa lalu merupakan media pembelajaran. Kebahagiaan merupakan keadaan dimana seseorang dapat memfokuskan pikirannya pada hal yang sedang dilakukan pada saat ini. Kebahagia juga dapat diperoleh melalui hal-hal sederhana, salah satunya adalah dengan banyak tersenyum dengan orang lain ataupun membantu mereka yang membutuhkan dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- A.K., S. (2005). *Pendidikan Agama Buddha Sekolah Menengah Atas Kelas X*. Medan: Mandiri Publication House.
- A.K., S. (2007). *Budi Pekerti dan HAM dalam Pendidikan Agama Buddha Sekolah Menengah Pertama Kelas VII*. Jakarta: Mandiri Publication House.
- Ariyesako, B. (1998). *The Bhikkhu rules: a guide for laypeople the theravada Buddhist monk's rules*. Bangkok: Sanghaloka forest hermitage.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bastaman. (2007). *Logoterapi: Psikologi Positif*.
- Berscheid, E. (2003). *A Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington,

- DC: American Psychological Association.
- Bhikkhu Jetto. (2010, Agustus 24). 227 *PATIMOKKHA SIKKHAPADA – PERATURAN KE-BHIKKHUAN*. Dipetik 12 2011, 3, dari Samaggi-phala: <http://www.samaggi-phala.or.id/tipitaka/vinaya-pitaka/suttavibhanga/>
- Bhumi, D. (2012). *Vinaya Volume VI*. Medan: Indonesia Tipitaka Center (ITC).
- Bodhikusalo, R. (2007). *Permata Indonesia (20 tahun Pengabdian Dhamma Bhikkhu Uttamo)*. Medan: Bodhi Buddhist Center Indonesia.
- Bram, A. (2010). *Si Cacing dan Kotoran Kesayangannya 2*. Jakarta: Ehipassiko fondation.
- Branstrom, R., Duncan, L. G., & Moskowitz, J. T. (2010). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a swedish population-based sample. *The british psychological society: British journal of health psychology*, 300-316.
- Buddhaghosa, B. (1996). *Jalan Kesucian*. Bali: PT. Indografika Utama.
- Buddharakkhita, V. (1986). *Practical guide to right living*. Singapore: Kong Meng San Phor Kark See Monastery.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Cayoun, B. (2011). *Mindfulness-integrated CBT: Principles and Practice*. John wiley & Sons.
- Chah, A. (2006). *Hidup sesuai Dharma*. Jakarta Barat: Dian Dharma.
- Confield, J. (1993). *The teaching of the Buddha*. India: Shamballa Press.
- Corey, G., & Corey, M. S. (2008). *I never Knew I had a Choice: Explorations in Personal Growth*. Cengage Learning.
- Dhamminda. (1990). *The rules for Buddhist monks and nuns*.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being*. London: Springer.
- Diener, R. B., & Dean, B. (2007). *Positive Psychology Coaching : Putting the Science of Happiness to Work for your Clients*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Dockett, K. H., Dudley-Grant, G. R., & Bankart, C. P. (2004). *Psychology and Buddhism from individual to global community*. New York: Kluwer Academic Publishers.
- Donovan, S. (2010). *Health and Happiness: An Owner's Manual for the Mind and Body*. AuthorHouse.
- Drs. Sunaryo, M.Ke. (2002). *Psikologi*. EGC.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Frankl, V. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Gakkai, S. (2002). *Dictionary of Buddhism*. Delhi: motilal banarsidass.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychoterapy*. New York: Guilford.
- Goring, R. (1992). *Dictionary of belief and religion: a comprehensive guide to world-wide faiths*. Great Britain: Madays of Chatharam,plc.
- Gunaratana, V. H. (1990). *Meditasi dalam kehidupan sehari-hari*. Klaten: Wisma Sambodhi.
- Horwitz, A. V., White, H. R., & Howell-White, S. (1996). Becoming married and mental health: A longitudinal study of cohorts of young adults. *Journal of Marriage and Family*, 58, 895-907.
- Kaharuddin, P. (2007). *Kamus umum bahasa pali sansekerta indonesia*. Santusika Publishing.
- Keene, M. (2006). *Agama-agama dunia*. England: Lion Publishing plc.
- Keown, D. (2003). *Oxford dictionary of Buddhism*. New York: Oxford University Press.

- KHALEK, A. M. (2006). Mental Health, Religion & Culture. *Happiness, health, and religiosity: Significant relations*, 85-97.
- Khantipallo. (1996). *Buddhism explained an introduction to the teachings of lord buddha with reference to the belief in and the practice of those teachings and their realization*. Taipei: The corporate body of the buddha educational foundation.
- Kipfer, B. A. (2007). *1325 Buddhis ways to be happy*. Canada: Ulysses press.
- Ladner, L. (2003). *The lost art of compassion: discovering the practice of happiness in the meeting of buddhism and psychology*. New york: Harper Collins e-books.
- Levine, M. (2000). *The Positive Psychology of Buddhism and Yoga*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2007). *Positive Psychology: The scientific and Practical Explorations of human strenghts*. California: SAGE Publication, Inc.
- Lyubomirsky, S. (2005). *The How of Happiness*. New York: Pinguin Press.
- Lyubomisky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Buletin*, 131, 803-855.
- Maret. (2006). Happiness, health, and religiosity: Significant relations. *Mental health, religion and culture*, 85-97.
- Mello, A. d. (2011). *Land of Love: menjadi cinta berdasarkan hidup berkesadaran*. Jakarta: Awareness Publication.
- Michalos, A. C. (2009). *Global Report on Student Well-Being: Family, Friends, Living Partner and Self-Esteem*. Spinger-Verlag.
- Nanamdi Thera, V. (2009). *The monastic rules for Buddhist monks*. Bangkok: Mahamakutarajavidyaloya king maha makuta's academy.
- Nyklicek, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Annals of Behavioral medicine. *Effects of Mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism?*, 331-340.
- Panjika. (2004). *Kamus umum Buddha Dharma Pali-Sansekerja Indonesia*. Jakarta Barat: Trisatva Buddhist Center.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: Handbook and Classification*. Washington D.C: Oxford University Press, Inc.
- Piyadassi. (2005). *Meditasi Buddhis jalan menuju ketenangan dan kebersihan bathin*. Surabaya: Paramita.
- Rashid, D. S. (1997). *Sila dan Vinaya*. Jakarta: Buddhis Bodhi.
- Reeve, S. (2003). *Choose Peace & Happiness: A 52-Week Guide*. Red Wheel.
- Schoormans, D., & Nyklicek, I. (2011). Mindfulness and Psychologic well-being: are they related to type of meditation technique practiced? *The journal of alternative and complementary medicine*, 629-634.
- Segali, S. R. (2003). *Encountering Buddhism: western psychology and Buddhist teachings*. Albany: state unversity of newyourk press.
- Seligman, M. E. (2004). *Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment: Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. (2005). *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif: Authentic Happiness*. Bandung: Mizan Media Utama (MMU).

- Snyder, C. R. (2002). *Handbook of Positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Stevens Phd, T. G., & Stevens, T. G. (2010). *You Can Choose To Be Happy: Rise Above, Anxiety, Anger, and Depression (with Research Results)*. You Can Choose To Be Happy.
- Sujiva, V. (1998). *Hop on board the ship of mindfulness*. Penang: The penang Buddhist Association.
- susila, s. (2012). *Unravelling the mysteries of mind and body throught Abhidharma*. Jakarta : Yayasan Prasadha Jinarakkhita Buddhist Institute.
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill International Edition.
- Thanissaro Bhikkhu. (2010, September 19). *Bhikkhu Pāṭimokkha: Bhikkhus' Code of Dicipline*. Dipetik 11 28, 2011, dari Access to Insight: <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/vin/sv/bhikkhu-pati.html#pr>
- Thitayanno, B. (Penyunt.). (2008). *Vinaya Pitaka Volume I (SUTTAVIBHANGA)* (II (Revisi) ed., Vol. I). (B. Thitayanno, Penerj.) Medan: Indonesia Tipitaka Center.
- Veenhoven, R. (2000). Freedom and Happiness. *Culture and subjective wellbeing'*, pp. 257-288 .
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal Happiness Study*, 449-469.
- Wajiranyanawarorasa, K. P. (2006). *The enterance to the vinaya (Vinaya mukha Vol.1) of somdetch phra maha samana chao (pintu gerbang memasuki vinaya)*. Bangkok : Sri manggala.
- Warnecke, E., Quirin, S., Ogden, K., Towle, N., & Nelson, R. M. (2011). Medical Education. *A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress level*, 381-388.
- Weick, K. E., & putnam, T. (2006). Organizing for Mindfulness: Eastern Wisdom and Western Knowlegde. *Journal of Management Inquiry*, 275-287.
- Worell, J., & Goodheart, C. D. (2005). *Handbook of girls' and womens' psychological health*. Oxford university Press.
- Zinn, K. (2003). Mindfulness based intervention in context: past, present and future. *Clinical Psychology*, 144-156.