

Mokshartham Jagaditha: Studi Etnografis *Well-Being* pada Warga Ashram Gandhi Etnis Bali

Kristianto Batuadji
Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya

M.A. Subandi
Fakultas Psikologi
Universitas Gadjah Mada

Abstract. The purpose of this research was to investigate the concept of well-being among the Balinese Gandhian and the processes needed to reach such condition. The participants were the Balinese Gandhian from the Gedong Gandhi Ashram and the Ashram Gandhi Puri. Ethnographic perspective and phenomenological approach were applied in this study. Results reveal *mokshartham jagaditha* as a Balinese indigenous concept of well-being, referring to the physical and psycho-spiritual well-being which consists of: *suka tan mewali duka* (non-dual happiness), *shaantih* (peace), and harmony. This condition can be reached by the fulfillment of the physical, social, and psycho-spiritual needs, which transforms the personality into the ideal state of *sthita-pradnya*. The search for meaning was also involved during the attainment of this state. The aforementioned process involves the cognitive, affective, behavioral, and transcendental dimensions. The concept of *mokshartham jagaditha* is compared with the Western concept of well-being as well as with other concepts from Eastern traditions.

Keywords: Gandhian Ashram, well-being, cultural psychology, indigenous psychology, Balinese.

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah menemukan gambaran mengenai konsep *well-being* dalam perspektif warga Ashram Gandhi etnis Bali, sekaligus mengungkap proses pencapaian kondisi *well-being* tersebut. Partisipan penelitian ini adalah warga Gedong Gandhi Ashram dan warga Ashram Gandhi Puri etnis Bali. Penelitian ini menggunakan perspektif etnografi dan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat Bali memiliki konsep *indigeneous* tentang *well-being* yang disebut *mokshartham jagaditha*. Konsep ini terdiri atas komponen *suka tan mewali duka* (kebahagiaan non-dual), *shaantih* (kedamaian), dan harmoni. Kondisi ini dapat dicapai melalui proses pemenuhan kebutuhan fisik, sosial, dan psikospiritual yang mengantarkan individu pada transformasi menuju kualitas kepribadian ideal yang disebut *sthita-pradnya*. Proses pemaknaan sangat berperan dalam pencapaian kondisi ini. Proses ini melibatkan ranah kognitif, afektif, *behavioral*, dan bawah sadar. Konsep *mokshartham jagaditha* juga dibandingkan dengan konsep-konsep lain mengenai *well-being*, baik dari perspektif Barat maupun dari tradisi-tradisi Timur yang lain.

Kata kunci: Ashram Gandhi, *well-being*, psikologi budaya, psikologi *indigenous*, Bali.

Tujuan hidup manusia adalah mencapai kebahagiaan. Ini merupakan suatu gagasan yang berlaku secara universal, melintasi batas-batas budaya dan agama. Oleh karena itu, tidaklah mengherankan jika penelitian psikologi dewasa ini menaruh minat yang semakin besar terhadap topik ini. Menurut Seligman (2002) kebahagiaan (*happiness*) merupakan salah satu vari-

abel utama *subjective well-being*, di samping kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan *low neuroticism*. Berbagai cara telah banyak ditempuh manusia untuk mencapai kondisi *well-being* itu, baik melalui pemenuhan kebutuhan materi dan kemapanan ekonomi (Hellevik, 2003), maupun melalui kehidupan religius dan pengalaman spiritual (Swinyard, Kau, & Phua, 2001).

Beberapa hasil penelitian menemukan adanya hubungan antara agama atau spiritualitas dengan *well-being* (Compton, 2005; Maltby, Lewis, & Day, 1999). Kelompok religius memberikan andil terhadap pencapaian *well-being* anggotanya dalam bentuk

Korespondensi mengenai artikel ini dialamatkan kepada Kristianto Batuadji, S.Psi., M.A., Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Jalan Raya Kalirungkut, Surabaya 60293. E-mail: kristianto@ubaya.ac.id

dukungan sosial, dukungan terhadap gaya hidup sehat, meningkatkan integrasi kepribadian, generativitas, strategi *coping*, dan *sense of meaning and purpose* (Compton, 2005). Namun, berbagai penelitian yang disebutkan terdahulu dilakukan terhadap kelompok religius dari berbagai agama besar di dunia yang masih cenderung didominasi oleh penelitian terhadap tradisi Yudeo-Kristiani (Cohen, 2002; Ferriss, 2002; Francis, Katz, Yablon, & Robbins, 2004; Gauthier, Christopher, Walter, Mourad, & Marek, 2006). Sementara di Indonesia, penelitian tentang *well-being* baru dilakukan terhadap kelompok subjek Islam (Pihasniwati, 1998) dan Kristen (Ginting, 2001). Sejauh ini belum ada penelitian yang mengaji sebuah kelompok spiritual tertentu di luar tradisi agama besar yang ada. Salah satu kelompok spiritual yang menarik untuk dikaji adalah warga *Ashram Gandhi*.

Ashram Gandhi adalah lembaga yang tersebar di beberapa negara yang berusaha mengembangkan nilai-nilai spiritual yang dipraktikkan dan diajarkan oleh Mahatma Gandhi. Ashram Gandhi di Indonesia berpusat di Bali, dimotori oleh Ibu Gedong Bagoes Oka. Berawal dari komunitas *Gita Reading* sejak 1972, kelompok ini secara rutin mengaji Kitab *Bhagavad Gita* dalam bahasa Inggris, serta diskusi-diskusi seputar permasalahan sosial kemasyarakatan di Bali, terutama berkaitan dengan merebaknya konsumerisme pada masa itu.

Sebagai pengagum Mahatma Gandhi, Ibu Gedong meyakini bahwa nilai-nilai dan semangat Gandhian mampu mengatasi permasalahan tersebut, sehingga pada 2 Oktober 1976, beliau mendirikan *Ashram Çanti Dasa* (Skt.: pelayan perdamaian). Ashram ini dimaksudkan untuk mendidik kader-kader pedesaan yang siap berkarya di masyarakat, baik melalui pendidikan formal, maupun pendidikan keterampilan. Terinspirasi oleh model yang dikembangkan oleh Gujarat Vidyapith di India, pada 1994, Ibu Gedong mendirikan Bali Gandhi Vidyapith Ashram di Denpasar, diikuti dengan pendirian Yogya Gandhi Vidyapith Ashram di Yogyakarta pada 1997. Hingga saat penelitian ini dilakukan, ketiga ashram tersebut bernaung di bawah payung Gedong Gandhi Ashram. Kiprah Ibu Gedong selanjutnya menginspirasi Agus Indra Udayana, salah seorang murid beliau untuk mendirikan *Ashram Gandhi Puri* pada 12 Januari, 2001. Saat ini, Ashram Gandhi Puri yang bernaung di bawah *Indra Udayana Vedanta Community* telah membawahkan beberapa ashram yang tersebar di Ba-

li dan Lombok.

Dalam kehidupan kesehariannya, warga Ashram Gandhi banyak melakukan praktik keagamaan yang diambil dari berbagai tradisi. Misalnya menyanyikan kidung suci Hindu, hymne Kristiani, maupun mendaraskan beberapa ayat suci Al-Qur'an (Batuadji, 2007). Warga Ashram Gandhi menganut sebelas prinsip yang disebut *Eka Dasa Vrata*, yaitu: *Ahimsa* (*emoh*¹ kekerasan), *Satya* (kebenaran), *As-teya* (*emoh* mencuri), *Brahmacharya* (kesucian), *A-sang-graha* (ketidakterikatan), *Sarirashrama* (kerja pangan), *Asvada* (penguasaan selera), *Sarvatra bhayavarjana* (tidak mengenal takut), *Sarva dharma samanatva* (hormat segala agama), *Svadeshi* (mengan-dalkan daya sendiri), dan *Sparsa bhavana* (kesetaraan umat manusia).

Kelompok Ashram Gandhi sebagai suatu kelompok religius lintas agama menjadi sangat unik ketika masuk ke Indonesia dan berinteraksi dengan budaya setempat, sehingga membentuk suatu tata nilai yang khas. Ditinjau dari sudut pandang akulturasi budaya, pembentukan sistem nilai ini termasuk model akulturasi (Kazarian disitat dalam Yuniarti, 2004; LaFromboise, Coleman, & Gerton, disitat dalam Hall & Barongan, 2002). Sistem nilai yang terbentuk ini menjadi referensi bagi para warga ashram untuk memaknai kehidupannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap konsep *well-being* menurut perspektif warga Ashram Gandhi etnis Bali serta proses pencapaiannya. Di samping itu, peran proses pemaknaan dalam pencapaian *well-being* akan dieksplorasi lebih lanjut, mengingat kebermaknaan merupakan salah satu unsur pokok yang sangat penting untuk mencapai kebahagiaan (Seligman, 2002).

Metode

Perspektif yang digunakan dalam penelitian ini adalah perspektif etnografi yang didukung oleh pendekatan fenomenologi. Perspektif etnografi digunakan pada unit analisis *group* atau *culture*, untuk mengungkap gambaran umum kehidupan warga Ashram Gandhi dan proses pencapaian kondisi *well-being* dalam perspektif Ashram Gandhi. Adapun pendekatan fenomenologi digunakan pada unit analisis kesadaran

¹ Kata *emoh* dalam Bahasa Bali berarti menolak, tidak mau.

individu, untuk mengungkap dimensi personal pengalaman subjektif partisipan.

Penelitian dilakukan di Ashram Gandhi Vidyapith Yogyakarta, Ashram Gandhi Vidyapith Bali di Denpasar, Ashram Gandhi Çanti Dasa di Karangasem, Ashram Gandhi Puri Chatralaya di Denpasar, dan Ashram Gandhi Puri Sevagram di Klungkung. Peneliti terjun ke lapangan langsung dan tinggal bersama warga Ashram selama dua bulan untuk dapat mengadakan observasi dan wawancara secara mendalam. Sebagai metode tambahan juga digunakan angket terbuka yang diberikan kepada seluruh warga ashram.

Hasil

Penelitian ini mengidentifikasi konsep *mokshartham jagadhita* sebagai konsep utama yang berkaitan dengan *well-being*. Meskipun penelitian ini hanya memfokuskan pada warga Ashram Gandhi, namun konsep *mokshartham jagadhita* juga banyak dipahami oleh masyarakat Bali pada umumnya. Makna dan unsur-unsur konsep tersebut serta pengalaman warga Ashram Gandhi dalam usaha mencapai kondisi tersebut akan dibahas di sini, termasuk konsep kepribadian *sthita pradnya* sebagai kepribadian ideal yang dicita-citakan.

Konsep dan Unsur Mokhsartam Jagadhita

Istilah *mokshartham jagadhita* berasal dari dua kata Sanskerta, yaitu *mokshartham* dan *jagadhita*. Kata *mokshartham* mempunyai akar kata *moksha* yang berarti “pembebasan” diri. Dalam agama Hindu di India *moksha* merupakan konsep eskatologis yang lebih bersifat filosofis. Konsep ini berkaitan dengan tujuan hidup manusia yang paling tinggi. Masyarakat Bali memiliki konsep tentang tujuan hidup yang lebih bumi yang disebut *mokshartham jagadhita*. Menurut Bapak Ida Bagus Pudja, pembina Ashram Gandhi Vidyapith Yogyakarta yang sering disapa *Tu Aji* Pudja dalam wawancara 3 Agustus 2008, kata *mokhsartam* dimaknai sebagai “kebahagiaan batiniah”, sedangkan *jagadhita* berarti kesejahteraan lahiriah/duniawi.

Data etnografis yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *mokshartham jagadhita* merupakan konsep yang sangat dekat dengan teori *well-being* dalam literatur psikologi modern. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi bahwa konsep

mokshartham jagadhita terdiri atas tiga unsur pokok, yaitu harmoni, *suka tan mewali duka* (kebahagiaan non-dual), dan *shaantih* (kedamaian).

Unsur pertama konsep *mokshartham jagadhita* adalah harmoni atau keselarasan. Dalam hal ini, pengertian harmoni dititikberatkan pada keselarasan antara diri sendiri dan lingkungan sosial dan alam semesta. Hal ini terlihat pada pengalaman Wayan, seorang warga Ashram Gandhi di Yogyakarta. Dia menyatakan bahwa baginya kebahagiaan bukan terletak pada terpenuhinya kebutuhan materi semata, melainkan lebih cenderung pada bagaimana membina suatu harmoni yang dilandasi dengan kasih sayang, baik dengan diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan alam semesta. Bagi Wayan, hal ini merupakan realisasi spirit “Ketuhanan” di dalam diri. Dalam usaha membangun harmonisasi dengan diri sendiri, Wayan berusaha untuk mengimbangi luapan emosi yang dialaminya pada suatu saat dengan emosi lain yang berlawanan. Dengan demikian, emosi tersebut menjadi terkendali. Pengendalian emosi semacam ini selanjutnya mengantarkan para warga ashram pada kondisi kebahagiaan non-dual (*suka tan mewali duka*) yang merupakan unsur kedua konsep *mokshartham jagadhita*.

Berbeda dari konsep-konsep Barat tentang *well-being*, konsep *well-being* dalam perspektif warga Ashram Gandhi tidak semata-mata mengacu pada kondisi puas dan bahagia, tetapi lebih pada kondisi mental yang tenang dan seimbang di tengah dualisme kebahagiaan maupun penderitaan. Hal ini berarti bahwa individu dapat dikatakan berada dalam kondisi *well-being* apabila individu yang bersangkutan mampu mempertahankan kondisi mental tenang dan seimbang, baik ketika menghadapi situasi yang menyenangkan, maupun ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Individu tersebut tidak tenggelam dalam *euphoria* ketika mengalami sesuatu yang menyenangkan, tetapi juga tidak terlarut dalam kesedihan ketika mengalami suatu musibah. Menurut *Tu Aji* Pudja dalam wawancara 13 Agustus 2008, kondisi ini dalam Bahasa Bali disebut *suka tan mewali duka*, yaitu suatu kondisi kebahagiaan non-dual, ketika individu senantiasa diliputi perasaan bahagia, tanpa adanya perasaan duka, sekalipun menghadapi sesuatu yang tidak menyenangkan. Dengan demikian, kebahagiaannya tidak dipengaruhi oleh faktor situasional di luar dirinya, melainkan berasal dari dalam dirinya. Pandangan semacam i-

ni sejalan dengan konsep *euda-imonic well-being* yang dikemukakan oleh Ryan dan Deci (2001).

Unsur pokok *Mokshartham Jagadhita* yang ketiga adalah *shaantih* atau kedamaian. Kondisi ini akan dicapai setelah individu berhasil membangun hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosial dan alam sekitarnya, serta mencapai kebahagiaan non-dual melalui pengendalian emosi. Dalam doa-doa harian di Ashram Gandhi, kata *shaantih* berkali-kali diucapkan. Biasanya setiap rangkaian mantra akan ditutup dengan ucapan *shaantih* sebanyak tiga kali. *Shaantih* yang umumnya diterjemahkan sebagai ‘damai’ sesungguhnya mengandung pengertian yang lebih dalam, yaitu kedamaian, ketenangan, sukacita, dan kebahagiaan. Dalam *Online Sanskrit Dictionary* (2003), kata *shaantih* diterjemahkan sebagai *calmness*, sedangkan kata *shaanta* diterjemahkan sebagai *the sentiment of happiness, peace, pleasure*.

Bagi warga Ashram Gandhi, konsep *shaantih* tampaknya bukan menjadi slogan semata, namun telah menjadi suatu harapan yang terinternalisasi dalam diri mereka. Misalnya, I Nengah Sumitra², warga Ashram Gandhi Puri Chatralaya mengemukakan bahwa tujuan hidup yang ingin dicapai adalah kebahagiaan dan kedamaian. I Nyoman Pramana, warga Ashram Gandhi Çanti Dasa, lebih lanjut menyatakan bahwa kebahagiaan itu ditandai dengan adanya perasaan aman, tenteram dan damai dalam diri manusia, yang dapat diwujudkan dengan menjaga keseimbangan antara hal-hal yang sifatnya material dan hal-hal yang sifatnya spiritual dalam kehidupan ini. Pemahaman seperti ini tampak pada diri I Wayan Parta yang merasakan kedamaian setelah menjadi warga Ashram Gandhi Puri. Walaupun pekerjaan lamanya sebagai *caddy* di lapangan golf Nusa Dua lebih menjanjikan secara finansial, namun kesempatan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan pemujaan lebih banyak didapatkannya setelah tinggal di Ashram Gandhi.

Proses Pencapaian Mokhsartam Jagadhita

Karena konsep *Mokshartham Jagadhita* meliputi keseimbangan antara dimensi material dan spiritual, maka untuk mencapai kondisi tersebut dibutuhkan pemenuhan kebutuhan dasar secara fisik dan material maupun pemenuhan kebutuhan psiko-spiritual.

Menyadari akan pentingnya pemenuhan kebutuhan fisik dan material, pengurus Ashram Gandhi di Bali sangat memperhatikan masalah ini. Tahap pertama yang menjadi perhatian Ashram Gandhi adalah pemenuhan kebutuhan fisik. Hal ini tidak mengherankan, mengingat sebagian besar warga Ashram Gandhi di Bali berasal dari latar belakang sosial ekonomi menengah ke bawah dan pendidikan formal yang kurang. Pada mulanya mereka tertarik untuk menjadi warga ashram karena mereka akan mendapatkan pekerjaan dan pelatihan keterampilan. Bahkan ada pula yang mendapatkan beasiswa untuk melanjutkan pendidikan. Sejak awal pendiriannya hingga sekarang, Ashram Gandhi memang memberikan pelatihan keterampilan dan beasiswa kepada para warganya. Sedikit demi sedikit, prinsip-prinsip kerohanian baru mulai ditanamkan setelah mereka resmi bergabung sebagai warga ashram. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Pak Nyoman Sadra, Ketua Gedong Gandhi Ashram.

...Gandhi pun tidak selalu berbicara spiritual tingkat tinggi. Pasti...realita kehidupannya. Makanya kata-katanya yang menarik kan, ‘Kalau terhadap orang miskin jangan bicara soal Tuhan...bicaralah tentang roti’ katanya ... makanya dia bilang, ‘to a starving person, God appears in the form of bread alone.’ Jadi bagi manusia kelaparan, Tuhan itu hanya akan muncul dalam bentuk sekeping roti...(Wawancara dengan Nyoman Sadra, 10 Juni 2008).

Berbeda dengan kondisi di Bali, Ashram Gandhi di Yogyakarta didominasi oleh kalangan intelektual yang bergabung sebagai warga ashram untuk memperdalam kerohanian. Pada kelompok ini, warga ashram cenderung sudah mapan secara sosial ekonomi, dan mereka lebih memfokuskan diri pada pemenuhan kebutuhan psiko-spiritual berupa kajian-kajian *dharma*.

Proses pemenuhan kebutuhan psiko-spiritual ini erat kaitannya dengan kebermaknaan hidup. Pencarian makna pada warga Ashram Gandhi etnis Bali terdiri atas proses pemaknaan terhadap ritual keagamaan dan pencarian makna hidup. Pemaknaan ritual keagamaan di Bali merupakan sesuatu yang unik, karena kebudayaan Bali yang cenderung menekankan aspek *Mimamsa*, yaitu cabang filsafat Hindu tentang liturgi dan ritual, sementara aspek pengetahuan (*Samkhya*) kurang mendapatkan penekanan (Burhanuddin, 2008; Zimmer, 2003). Akibatnya, ritual hanya disosialisasikan secara *an sich* dari generasi ke generasi, tanpa adanya sosialisasi mengenai makna filosofis yang mendasarinya. Dengan demikian, masyarakat Bali pa-

² Selain nama pengurus dan pendiri Ashram Gandhi, semua nama informan dalam penelitian ini telah disamarkan.

da umumnya ketika ditanya perihal makna ritual yang dijalankannya akan menjawab, “*sing nawang, nak mula keto*” (tidak tahu, sudah dari dulunya begitu). Ungkapan tersebut menunjukkan adanya perilaku ritualistik yang kehilangan makna. Ketidaktahuan ini juga berkaitan dengan adanya anggapan di masyarakat Bali bahwa mempelajari Kitab Suci hanya boleh dilakukan oleh orang-orang tertentu saja. Hal ini berbeda dengan apa yang dilakukan di Ashram Gandhi, karena para warga ashram diberikan kesempatan untuk mempelajari mantra-mantra dan isi kitab-kitab Suci berikut maknanya.

Upaya untuk mempelajari isi Kitab Suci pada warga Ashram Gandhi merupakan salah satu jalan untuk mencapai taraf spiritualitas tertinggi yang dikenal dalam filosofi Hindu sebagai jalan *jnana* (pengetahuan). Selain itu mereka juga berusaha memberikan keseimbangan dengan melaksanakan jalan lain, yaitu jalan *bhakti* (devosi), jalan *karma* (tindakan tanpa pamrih), dan jalan *raja* (pengendalian pikiran) (Wilson, 1997). Menurut analisis peneliti, keempat jalan ini merupakan manifestasi empat aspek psikologis dalam diri manusia. *Jnana* mewakili aspek kognitif, *bhakti* mewakili aspek emosi, *karma* mewakili aspek perilaku dan *raja* mewakili dimensi transendental.

Pelaksanaan ritual *puja* (doa) harian di Ashram Gandhi merupakan bentuk pemaknaan hidup secara afektif. Di sini mereka mendaraskan mantra setiap hari, baik yang diambil dari agama Hindu, Buddha, Kristen, dan Islam. Praktik ini menyentuh ranah afektif dalam diri para warga ashram. Menurut pengakuan beberapa warga ashram, mereka merasakan suatu kedamaian dan ketenangan setelah melakukan ritual *puja*, sekalipun di antara mantra-mantra yang mereka daraskan itu ada yang tidak mereka pahami artinya. Pemaknaan hidup dalam dimensi perilaku tampak pada penekanan Ashram Gandhi terhadap *karma yoga* yang mengajarkan warga ashram untuk bekerja tanpa keterikatan terhadap hasil. Hal ini terlihat pada pembuatan *bu*³ dan *canang*⁴, yaitu sarana upacara yang pembuatannya memakan waktu lama, sementara hasilnya hanya dimanfaatkan untuk sekali pakai.

Aspek pemaknaan transendental pada warga Ash-

ram Gandhi tampak dalam praktik meditasi yang dilakukan melalui pendarasan mantra dalam *puja* harian. Mantra-mantra yang digunakan dalam *puja* harian berisi nilai positif yang berfungsi sebagai pelindung pikiran dari hal yang negatif melalui pengondisian bawah sadar dan memengaruhi sikap warga ashram dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu mantra yang didaraskan dalam *puja* harian di Ashram Gandhi Çanti Dasa adalah kutipan Injil Matius tentang Khotbah di Bukit. Ibu Gedong dalam sebuah wawancara dengan Komsos Konferensi Waligereja Indonesia (KWI) pada 1997 menggarisbawahi pentingnya pendarasan mantra ini setiap hari bagi warga ashram, dengan tujuan agar maknanya mengendap dalam bawah sadar dan memengaruhi sikap warga ashram dalam kehidupan sehari-hari (Komsos KWI, 1997).

Proses pemaknaan yang meliputi berbagai dimensi dalam kehidupan manusia ini mempunyai kemiripan dengan teori yang dikemukakan oleh Chen (2001). Dalam tulisannya tentang peranan proses pencarian makna dalam penentuan karier, Chen mengemukakan bahwa proses pemaknaan yang mendukung pencapaian *well-being* dalam diri individu diwujudkan dalam proses kognitif, emosional, dan *behavioral* yang bersifat komprehensif, yaitu kognisi berperan dalam memproses kebermaknaan, afeksi berkaitan dengan aspek personal, kultural, dan sosial, serta kebermaknaan universal, sedangkan fungsi *behavioral* merupakan manifestasi pikiran dan perasaan individu.

Untuk mencapai kondisi *mokshartham jagadhitam* diperlukan proses panjang yang dilakukan seseorang selama hidup di dunia. Setiap pengalaman hidup, baik yang positif maupun yang negatif, mempunyai makna. I Nyoman Pramana memandang hidup sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri. Hal ini dikaitkan dengan konsep reinkarnasi. Ketika mendapatkan musibah kecelakaan yang menyebabkan cacat kaki semumur hidup, Nyoman mampu mengambil hikmah, bahwa cobaan ini merupakan kesempatan baginya untuk menebus dosa dan kesalahan yang mungkin pernah diperbuatnya dahulu, sehingga ia dapat menerima musibah tersebut dengan tulus ikhlas, bahkan ia mengaku bersyukur karena masih bisa pulih kondisinya, walaupun tidak sempurna, serta masih mampu untuk kembali mengabdikan diri di Ashram.

Pengalaman lain diungkapkan oleh Mbok Tini

³ Sarana upacara yang terbuat dari rangkaian janur, berfungsi untuk memercikkan *tirta* (air suci).

⁴ Perlengkapan upacara berupa rangkaian janur yang berbentuk suatu lapik/alas, digunakan untuk meletakkan sesajian berupa *puspam* (bunga), *palam* buah, *toyam* (air), daun, dan dupa.

⁵ Mbok adalah sebutan pada seorang wanita Bali yang lebih tua, seperti Mbak di Jawa.

yang pernah tinggal di Ashram selama beberapa tahun, dan akhirnya memutuskan untuk hidup mandiri di luar ashram dengan membuka usaha berupa sebuah toko kecil, dengan bantuan modal dari ashram. Usaha yang telah dirintisnya selama duapuluh tahun ini akhirnya habis dibakar massa dalam kasus sengketa lahan antardesa yang terjadi pada 2002. Hal ini menimbulkan trauma pada Mbok Tini, sehingga ia menolak untuk makan dan tidak mau keluar dari kamarnya hingga sekian lama. Namun, pada akhirnya ia mampu menerima kondisi ini dan memutuskan untuk kembali ke ashram serta mengabdikan diri untuk mengajarkan keterampilan kepada para warga ashram. "... ya, walaupun itu pahit. Walaupun sudah menjadi debu itu, sudah habis. Ya, istilah Bali, itu harus disyukuri..." (Wawancara dengan Ni Made Tini, 30 Mei 2008).

Peristiwa traumatik merupakan suatu bentuk krisis kebermaknaan bagi individu (Wheeler, 2001). Namun, hidup memiliki potensi untuk memiliki makna, apa pun kondisinya, bahkan dalam kondisi yang paling menyedihkan sekalipun. Manusia memiliki kapasitas untuk mengubah aspek-aspek kehidupan yang negatif menjadi sesuatu yang positif dan konstruktif. Pencarian makna merupakan pusat proses penyelesaian kembali individu pasca-pengalaman traumatik (Frankl, 2004). Kemampuan individu untuk memberikan makna tertentu merupakan prediktor terpenting bagi tercapainya *psychosocial well-being* (Fleer, Hoekstra, Sleijsfer, Tuinman, & Hoekstra-Webers, 2006). Hal inilah yang dialami oleh Nyoman Prama dan Mbok Tini dalam memaknai pengalaman hidupnya.

Konsep Kepribadian Ideal Sthita-Pradnya

Pemaknaan terhadap pengalaman hidup yang merupakan bagian dari pemenuhan kebutuhan psiko-spiritual akan mengantarkan individu pada proses transformasi menuju kualitas kepribadian ideal yang disebut *sthita-pradnya*. Konsep ini diturunkan dari Kitab Suci Bhagavad Gita dan disistematisasikan oleh Srivastava dan Misra (2007) yang terdiri atas beberapa karakteristik sebagai berikut.

1. Karakteristik perilaku: suasana hatinya tetap tenang dalam segala situasi, senantiasa merasakan kebahagiaan sejati (*bliss/anandam*) dan kepuasan hati (*contentment*), menyadari Sang Diri Sejati, mengalami sukacita dari dalam dirinya, melampaui ke-

nikmatan indrawi, dan bebas dari penderitaan.

2. Karakteristik sosial: bebas dari kepalsuan, bebas dari ilusi, nafsu keinginan, ketakutan, dan kemarahan, murni, sempurna, benar, bebas dari kekawatiran, terpelajar, lembut, rendah hati, tidak sombong, tidak mau kekerasan, sederhana, bersih, tabah, tidak berdosa, rela berkorban, cermat, jujur, sopan, mampu memutuskan, ulet, giat, bebas dari keserakahan, toleran, bebas dari kecemburuan, bersahabat, memaafkan, tidak terganggu oleh orang lain, rela melayani, tidak tergantung pada orang lain, memperlakukan semua makhluk secara adil, mampu menjadi penengah, penuh kasih, dan murah hati.
3. Karakteristik psikologis: menyadari bahwa aktivitas pada dasarnya dilakukan oleh tubuh jasmani, menyadari bahwa *Purusa* (*Self*) adalah *non-doer*, menyadari kesatuan, *indriyanya* terkontrol, pikiran dan *buddhinya* disiplin, bertindak tanpa keterikatan, tidak mengharapkan hasil tindakan, merasakan kedamaian dalam bekerja, esensi (*Purusa*)—nya tidak terpengaruh (*in-active*), bebas dari lingkaran sebab dan akibat (*karma*), bebas dari siklus hidup dan mati, serta senantiasa melakukan aktivitas devosional.

Jika dicermati, kualitas kepribadian ideal ini tampaknya akan sangat sulit dicapai oleh orang awam. Namun, upaya ke arah itu tetap dilakukan. Wayan misalnya, warga Ashram Gandhi Vidyapith Yogyakarta ini memandang bahwa ashram adalah tempat yang tepat bagi dirinya untuk mentransformasi diri. Hal senada juga dikemukakan oleh Gde Sujiwa. Sebagai warga Ashram Gandhi Vidyapith Yogyakarta yang berasal dari Gianyar ia merasakan bahwa penekanan pada ritualitas yang banyak dilakukan di Bali kurang mendukung bagi proses transformasi mental atau perubahan watak dalam dirinya.

Kondisi yang dialami Gde Sujiwa tersebut disebut Paulson (2006) sebagai *ultimate lack of meaning*, yaitu suatu kondisi yang dirasakan oleh kaum terpelajar, ketika mereka mengalami kesulitan untuk menemukan hubungan antara agama-agama pra-modern yang sangat menekankan dogma dan ritual dengan tantangan zaman *post-modern* yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menanggapi kondisi ini, Gde Sujiwa memilih untuk melakukan pencarian spiritual yang difasilitasi dengan adanya Ashram Gandhi dan kelompok-kelompok spiritual yang diikutinya, seperti kelompok studi wacana Sai

Baba dan kelompok meditasi Ananda Marga.

...kalau di sini dengan adanya wacana dari Sai Baba, Ananda Marga, Gandhi, saya lebih cepat begitu, transformasinya. Karena dia memang kontekstual yang diajarkan. Sai Baba kontekstual, Gandhi juga kontekstual....(Wawancara dengan Gde Sujiwa, pada 1 Desember 2007).

Konsep kualitas kepribadian *sthita-pradnya* ini identik dengan konsep integrasi kepribadian yang dalam tradisi Sufi disebut *insan kamil*. Menurut tradisi Sufi (Shafii, 2004), ciri-ciri seseorang yang telah mencapai tahap *insan kamil* adalah: (1) bebas dari rasa takut, serakah, dan impuls agresif serta seksual, (2) bebas dari dualitas, (3) bebas dari diri lama yang sementara, (4) integrasi semua *nafs*, (5) mengalami ketujuh tahap perkembangan, yaitu: *taubat*, mengendalikan diri (*wara'*), menjauhi keduniaan (*zuhd*), merasakan kemiskinan (*faqr*), sabar (*sabr*), berserah diri pada Allah dan merasa puas (*ridha*), (6) mengalami dan merasakan berbagai kondisi psikomistik, yaitu: harapan (*raja'*), rasa takut, penderitaan, pandangan rohani, ekstase, kegembiraan, keraguan, kepercayaan, rasa aman, dan keyakinan, (7) terlibat penuh dengan hidup dan terintegrasi penuh dengan waktu (8) bebas dari masa lalu dan masa depan, (9) realisasi terhadap hubungan seseorang dengan susunan ekologis alam dan ritme hidup yang tidak terlihat, (10) mengalami realitas transendental dan trans-temporal, (11) mengalami kesatuan eksistensi (*fana*).

Bahasan

Dari pemaparan hasil penelitian tampak bahwa *mokshartham jagadhita* sebagai konsep *well-being* merupakan suatu *mental state* yang ditandai dengan perasaan damai, mampu menjaga kondisi kebahagiaan non-dual, dan mampu menciptakan harmoni, tanpa dipengaruhi oleh situasi dan kondisi di luar diri. Konsep *well-being* di sini juga bukan merupakan suatu kondisi yang berlawanan dengan *ill-being* sebagaimana ditemukan dalam penelitian Lu (2001) pada partisipan etnis Cina. Bagi warga Ashram di Bali, *well-being* merupakan suatu kondisi ketika individu bebas (*moksha*) dari dualisme senang-susah, *well-ill*, atau dualisme emosi positif-negatif. Di sini individu berada pada titik nol atau kondisi seimbang, tanpa dipengaruhi oleh stimulus luar yang memancing emosi, baik positif maupun negatif. Konsep *well-being* ini sangat berbeda dengan konsep *well-being* pada

masyarakat Barat, yaitu kondisi *well-being* semata-mata dimaknai sebagai kondisi bahagia dan kepuasan hidup, serta rendahnya tingkat *neuroticism* dalam diri seseorang (Compton, 2005).

Konsep kebahagiaan non-dual dan harmoni tampaknya bukan hanya didapati di Bali maupun di Ashram Gandhi saja. Filsafat Timur pada umumnya menekankan pentingnya keseimbangan semacam ini. Krishna (2008) menjelaskan konsep ini dalam perspektif tradisi India, dan membandingkannya dengan tradisi Cina, yang menyatakan bahwa kehidupan memiliki dua aspek, yaitu positif dan negatif yang dikenal sebagai *yin* dan *yang* dalam tradisi Cina. Konsep *yin* dan *yang* ini dalam kultur Bali disebut *rwa bhineda*, yaitu kehadiran sifat dualisme yang saling melengkapi, seperti hidup dan mati, siang dan malam, kebahagiaan dan penderitaan. Ketika kedua aspek ini berada dalam kondisi seimbang penuh, maka kondisi ini disebut *shunya*, yang artinya nol atau kekosongan. Pengalaman dapat dirasakan dan dialami ketika terjadi ketidakseimbangan yang disebut *leela* (permainan kehidupan), yaitu pergerakan di antara kedua kutub positif dan negatif, hitam dan putih, baik dan buruk, kebahagiaan dan penderitaan. Individu diharapkan mampu melampaui dualitas ini (Krishna, 2008).

Ki Ageng Suryomentaram melalui ajaran *Kramadanga* juga menekankan pentingnya melampaui dualisme susah dan senang yang datang silih berganti, untuk mencapai rasa damai (Fudyartanto, 2003). Menurut Ki Ageng Suryomentaram, pada dasarnya tidak ada rasa susah dan rasa senang yang abadi. Individu akan senantiasa mengalami sebentar susah, sebentar senang, silih berganti sepanjang rentang kehidupannya. Kesusahan akan menimbulkan rasa iri, dan kesenangan akan menimbulkan rasa sombong. Individu yang telah terbebas dari penderitaan neraka rasa iri dan rasa sombong akan memasuki surga ketenteraman, ketika terdapat rasa damai. Untuk mencapai ini, individu dianjurkan mengamalkan prinsip *nemsa* (enam s) dalam bertindak, yaitu: *sakepenake* (seandainya), *sabutuhe* (sebutuhnya), *saperlune* (seperlunya), *sacukupe* (secukupnya), *samesthine* (semestinya), dan *sabenere* (sebenarnya) (Fudyartanto, 2003).

Pandangan non-dualisme semacam juga ditemukan dalam tradisi Cina, seperti tertulis dalam Tao Te Ching. Dijelaskan bahwa dengan menyadari bahwa segala yang tampak mendua itu saling terkait, individu dianjurkan untuk melepaskan keterikatannya terhadap segala sesuatu. Tao Te Ching juga memuat aja-

ran yang dalam Bhagavad Gita disebut *karma yoga*. Konsep *karma yoga* ini identik dengan konsep Jawa “*sepi ing pamrih, rame ing gawe*”. Tampaknya konsep berkarya tanpa terikat pada hasil merupakan salah satu alternatif bagi penanggulangan stres akibat kerja yang dititikberatkan pada pencapaian hasil tertentu.

Konsep *shaantih* (damai) yang digunakan oleh warga Ashram Gandhi khususnya dan masyarakat Bali pada umumnya mempunyai kemiripan dengan konsep *shalom*⁶ yang digunakan masyarakat Israel. Konsep ini juga mengandung makna adanya kondisi keselarasan atau harmoni dalam kehidupan. Menurut Elizabeth (2005), *shalom* sebagai konsep *spiritual well-being* didefinisikan sebagai pengalaman integral individu dalam suatu hubungan yang harmonis dan penuh kedamaian dengan Tuhan, dengan orang lain, dan dengan dirinya sendiri. Konsep *shalom* ini tampaknya menginspirasi sekelompok orang di pinggiran kota Yerusalem untuk membangun sebuah komunitas lintas iman yang mirip dengan Ashram Gandhi, yang bernama *Neve Shalom* dalam bahasa Ibrani atau *Wahad as-Salaam* dalam bahasa Arab, yang berarti “oase kedamaian”, di tengah peperangan antara Israel dan Palestina yang masih berlangsung hingga hari ini.

Konsep lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah konsep mengenai kualitas kepribadian ideal *sthita-pradnya* yang bersumber dari Bhagavad Gita. Dalam bahasan telah disinggung mengenai kemiripan konsep ini dengan konsep *insan kamil* dalam tradisi Sufi. Di samping itu, konsep ini tampaknya cukup dekat dengan konsep Maslow tentang aktualisasi diri; Mahatma Gandhi merupakan salah satu tokoh yang menurut Maslow telah mencapai tahap aktualisasi diri (Hall & Lindzey, 1957). Menurut Maslow, aktualisasi diri merupakan puncak capaian tertinggi dalam diri individu, berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan.

Pada tingkatan yang terendah, individu masih berkuat pada pemenuhan kebutuhan fisiknya, kebutuhan fisik ini merupakan kebutuhan penunjang kehidupan yang bersifat mendasar, seperti makanan, tempat tinggal, dan istirahat. Pada tingkat kedua, individu yang telah mampu memenuhi kebutuhan fisiologisnya akan berusaha memenuhi kebutuhannya akan rasa aman. Pada tingkat ketiga, individu akan beru-

saha memenuhi kebutuhannya akan cinta dan rasa memiliki, disusul dengan pemenuhan kebutuhan akan harga diri pada tingkat keempat. Pada tingkat tertinggi, individu sampai pada tataran aktualisasi diri, yang dicirikan dengan vitalitas, kreativitas, perasaan cukup, keaslian, kemampuan untuk bermain, dan kemampuan untuk memaknai.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian etnografis di Ashram Gandhi dapat disimpulkan bahwa konsep *well-being* dalam perspektif Bali dikenal dengan istilah *mokshartham jagadhita*, yang artinya kesejahteraan lahiriah dan kebahagiaan batiniah. Konsep ini mengandung tiga unsur pokok, yaitu harmoni, *suka tan mewali duka* (kebahagiaan non-dual), dan *shaantih* (kedamaian). Konsep kebahagiaan non-dual dan harmoni banyak ditemukan dalam berbagai konsep kearifan timur, sedangkan konsep *shaantih* identik dengan konsep *shalom* dalam tradisi Yudeo-Kristiani.

Proses menuju kondisi *well-being* pada warga Ashram Gandhi khususnya dijumpai oleh proses transformasi menuju kualitas kepribadian ideal yang disebut *sthita-pradnya*. Konsep kualitas kepribadian *sthita-pradnya* ini identik dengan konsep integrasi kepribadian yang dalam tradisi Sufi disebut *insan kamil* maupun teori Maslow tentang aktualisasi diri.

Konsep *mokhsartam jagadhita* yang telah diidentifikasi dalam penelitian ini perlu dikembangkan lebih lanjut untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam. Selain itu operasionalisasi konsep ini dalam kehidupan sehari-hari perlu dijabarkan dalam penelitian kuantitatif.

Pustaka Acuan

- Batuadji, K. (2007). *Dari kerinduan akan kebermaknaan menuju transformasi mental: Studi fenomenologi pengalaman subjective well-being warga Ashram Gandhi Vidyapith Yogyakarta*. Manuskrip tak diterbitkan, Program Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Burhanuddin, Y. M. (2008). *Bali yang hilang: Pendatang Islam dan etnisitas di Bali*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Chen, C. P. (2001). On exploring meanings: Combining humanistic and career psychology theories in

⁶ Damai (Ibrani)

- counseling. *Counseling Psychology Quarterly*, 14(4), 317–330.
- Cohen, A. B. (2002). The importance of spirituality in well-being for Jews and Christians. *Journal of Happiness Studies*, 3, 287–310.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Elizabeth, C. S. (2005). Spiritual well-being of young female adults: A psychologist's perspective. *Journal of Dharma*, 30(2), 205–224.
- Ferriss, A. L. (2002). Religion and the quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 3, 199–215.
- Fleer, J., Hoekstra, H. J., Sleijfer, D. T., Tuinman, M. A., & Hoekstra-Weebers, J. E. H. M. (2006). The role of meaning on the prediction of psychosocial well-being of testicular cancer survivors. *Quality of Life Research*, 15, 705–717.
- Francis, L. J., Katz, Y. J., Yablon, Y., & Robbins, M. (2004). Religiosity, personality, and happiness: a study among Israeli male undergraduates. *Journal of Happiness Studies*, 5, 315–333.
- Frankl, V. E. (2004). *Man's search for meaning* (L. H. Dharma, pengalih bhs.). Bandung: Penerbit Nuansa.
- Fudyartanto, K. (2003). *Psikologi kepribadian Timur*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gauthier, K. J., Christopher, A.N., Walter, M.I., Mourad, R., & Marek, P. (2006). Religiosity, religious doubt, and the need for cognition: their interactive relationship with life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 7, 139–154.
- Ginting, R. N. (2001). *Hubungan antara saat teduh dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa S1 yang beragama Kristen*. Skripsi tak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1957). *Theories of personality*. New York: John Wiley & Sons.
- Hall, G. C. N., & Barongan, C. (2002). *Multi-cultural psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- Hellevik, O. (2003). Economy, values, and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4, 243–283.
- Komsos Konferensi Waligereja Indonesia. (1997). *Berbahagiaalah orang yang membawa damai*. Jakarta: Penulis.
- Krishna, A. (2008). *Christ of Kashmiris*. Jakarta: Anand Krishna Global Cooperation.
- Lu, L. (2001). Understanding happiness: A look to the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2, 407–432.
- Maltby, J., Lewis, C. A., & Day, L. (1999). Religious orientation and psychological well-being: The role of the frequency of personal prayer. *British Journal of Health Psychology*, 4, 363–378.
- Online Sanskrit dictionary. (2003). *Shaantih*. Diunduh 1 Desember 2008, dari www.sanskrit.bharaat.com. 2003
- Paulson, D. S. (2006). The search for spiritual authenticity. *Pastoral Psychology*, 55, 197–204.
- Pihasniwati. (1998). *Pengaruh pelatihan penghayatan Al-Qur'an terhadap kebermaknaan hidup*. Skripsi tak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- 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.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Shafii, M. (2004). *Psikoanalisis dan sufisme* (M.A. Subandi, Ed. & Pengalih bhs.). Yogyakarta: Penerbit Campus Press.
- Srivastava, A. K., & Misra, G. (2007). *Rethinking intelligence: Conceptualising human competence in cultural context*. New Delhi: Ashok Kumar Mittal Concept Publishing Company.
- Swinyard, W. R., Kau, A. K., & Phua, H. Y. (2001). Happiness, materialism, and religious experience in the US and Singapore. *Journal of Happiness Studies*, 2, 13–32.
- Wheeler, I. (2001). Parental bereavement: The crisis of meaning. *Death Studies*, 25, 51–56.
- Wilson, E. M. (1997). Mantra and meanings. *Journal of Managerial Psychology*, 12(8), 520–528.
- Yuniarti, K. W. (2004). *Going through acculturation*. Unpublished dissertation, Universität Hamburg.
- Zimmer, H. (2003) (J. Cambell, Ed.). *Sejarah filsafat India* (A. Prihantoro, Pengalih bhs.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Lampiran 1
Bagan Mekanisme Pencapaian Kondisi *Well-Being*
pada Warga Ashram Gandhi Etnis Bali

