



## **Peran para Bhikkhu dalam Penguatan Mental Umat Buddha di Lombok Utara Pasca Gempa 2018**

**Lian Febrianti<sup>1</sup>, Sentot<sup>2</sup>, Aryanto Firnadi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa, Batu, Indonesia.

*lian.febrianti@sekha.kemenag.go.id, santacitto.sentot@sekha.kemenag.go.id, arryanfirnadi86@gmail.com*

### **ARTICLE HISTORY**

**Submitted:**

06 Juni 2025

**Accepted:**

10 Desember 2025

**Published:**

30 Desember 2025

### **ABSTRACT**

***Abstract:** This study aims to determine the mental condition of Buddhists in North Lombok after the 2018 earthquake and analyze the role of monks in strengthening the mental health of the community. This study uses a qualitative approach with a descriptive type. Data collection techniques include interviews, observations, and documentation. Data analysis is conducted through data condensation, data presentation, and conclusion drawing/verification. Data sources consist of primary data from interviews with monks, priests, and affected communities, as well as secondary data from books, journals, and relevant online sources. The results of the study show that Buddhists in North Lombok experienced psychological disorders such as stress, trauma, anxiety, and post-disaster sleep disorders. In this situation, the monks were actively present to provide spiritual support through Dhamma lectures, meditation practices, individual counseling, and social-religious activities. Their role is not only to entertain or comfort, but also to facilitate recovery and strengthen the inner strength and psychological resilience of the community. In conclusion, the role of monks is very important in helping the community cope with the psychological impact of disasters. They are not only conveyors of religious teachings, but also spiritual companions and facilitators in building mental resilience through a holistic spiritual, social, and psychological approach. The presence of monks is a key factor in the recovery process, leading the community towards a more stable, peaceful, and hopeful life.*

***Keywords:** Bhikkhu, Mental Strengthening, Buddhists, Earthquake*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi mental umat Buddha di Lombok Utara pascagempa tahun 2018 serta menganalisis peran para bhikkhu dalam penguatan mental umat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Teknik pengumpulan data mencakup wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Sumber data terdiri atas data primer dari wawancara dengan bhikkhu, romo pandita, dan umat terdampak, serta data sekunder dari buku, jurnal, dan sumber daring yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa umat Buddha di Lombok Utara mengalami gangguan psikologis seperti stres, trauma, kecemasan, hingga gangguan tidur pascabencana. Dalam situasi ini, para bhikkhu hadir aktif memberikan dukungan spiritual melalui ceramah Dhamma, praktik meditasi, konseling individual, dan kegiatan sosial-keagamaan. Peran tersebut bukan hanya sebagai hiburan atau pelipur lara, melainkan juga sebagai sarana pemulihan dan penguatan kekuatan batin serta ketahanan psikologis umat. Kesimpulannya, peran para bhikkhu sangat penting dalam membantu umat menghadapi dampak psikologis bencana. Mereka tidak hanya sebagai penyampai ajaran agama, tetapi juga sebagai pendamping spiritual dan fasilitator dalam membangun ketahanan mental melalui pendekatan holistic spiritual, sosial, dan psikologis. Kehadiran para bhikkhu menjadi faktor kunci dalam proses pemulihan, membawa umat menuju kehidupan yang lebih stabil, damai, dan penuh harapan.

**Kata Kunci:** Bhikkhu, Penguatan Mental, Umat Buddha, Gempa Bumi

### **CITATION**

Febrianti, Lian., Sentot., & Aryanto Firnadi. (2025). Peran para Bhikkhu dalam Penguatan Mental Umat Buddha di Lombok Utara Pasca Gempa 2018. *Jurnal Nyasadassana: Jurnal Penelitian, Pendidikan, Sosial, dan Keagamaan*, 4(2), 134-139. DOI: <http://10.59291/jnd.v4i2.132>.

## **PENDAHULUAN**



Indonesia terletak di wilayah khatulistiwa dengan kondisi geologis yang dipengaruhi pergerakan aktif lempeng Eurasia, Australia, dan Pasifik. Aktivitas ini menyebabkan Indonesia rawan gempa dan memiliki banyak gunung berapi aktif (Royani & Madlazim dalam Budiarti, 2018:171-176). Gempa bumi terjadi akibat retakan mendadak di lapisan bumi, meski juga bisa dipicu oleh longsor, letusan gunung, atau aktivitas lainnya (Yudhicara dalam Budiarti, 2018:171-176). Salah satu contoh gempa akibat tumbukan lempeng adalah gempa Lombok tahun 2018, yang berdampak besar terhadap sektor sosial, ekonomi, dan infrastruktur, terutama di Kabupaten Lombok Utara (Setiawan, 2021:115). Gempa bumi yang melanda Lombok Utara tidak hanya menyebabkan kerusakan fisik, tetapi juga meninggalkan dampak psikologis mendalam, terutama berupa trauma dan gangguan stres pascabencana (Surendra dalam Safitri, 2021:93). Korban sering mengalami reaksi seperti mual, pusing, gelisah, hingga kehilangan kesadaran saat menghadapi situasi yang mengingatkan pada bencana. Trauma ini bisa dialami siapa saja, tanpa memandang usia atau jenis kelamin, dan berisiko berkembang menjadi gangguan kejiwaan serius jika tidak ditangani dengan baik (Setiawan, 2021:116).

Gempa Lombok 2018 membawa dampak berat bagi umat Buddha di Lombok Utara, tidak hanya kehilangan tempat tinggal dan vihara, tetapi juga mengalami tekanan emosional seperti kecemasan, ketakutan, dan duka mendalam. Salah satu korban, Acinna Dhama, mengaku masih dihantui trauma, apalagi ia sempat mengalami patah tulang akibat tertimpa reruntuhan saat gempa terjadi. Kondisi ini mengancam keseimbangan jasmani dan rohani umat. Dalam situasi ini, peran para bhikkhu sangat penting untuk membantu pemulihan mental umat, serta membangkitkan semangat dan ketahanan spiritual mereka pascabencana.

Penguatan mental umat pascabencana tidak hanya bergantung pada ajaran agama, tetapi juga pada strategi sosial dan kultural yang dijalankan bhikkhu. Di Lombok Utara, keberhasilan pemulihan mental dipengaruhi oleh keharmonisan sosial dan dukungan komunitas. Bhikkhu tidak hanya memimpin kegiatan spiritual, tetapi juga aktif dalam aksi sosial seperti menyalurkan bantuan dan mengorganisasi tempat perlindungan, yang turut memperkuat ketahanan mental umat dalam menghadapi dampak bencana. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai peran bhikkhu dalam penguatan mental umat Buddha di Lombok Utara pasca gempa 2018, serta untuk mengidentifikasi berbagai metode yang digunakan dalam mendukung proses pemulihan mental mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai peran penting bhikkhu dalam konteks pemulihan mental pasca bencana, serta memberikan rekomendasi bagi komunitas Buddha dan para bhikkhu dalam menghadapi tantangan serupa di masa depan.

## **KAJIAN TEORI**

Dalam agama Buddha, bhikkhu adalah rohaniawan utama yang meninggalkan kehidupan duniawi untuk menjalani hidup sederhana, mengendalikan nafsu, dan mengejar kesucian batin demi mencapai *Nibbana* (Subalaratano, 1988:10). Tradisi bhikkhu dalam aliran *Theravāda* bermula sejak Buddha Gotama membentuk Saṅgha pada abad ke-5 SM. Anggota Saṅgha hidup mengikuti disiplin ketat yang tercantum dalam Vinaya Pitaka. Selain menjalani praktik spiritual, para bhikkhu juga berperan penting dalam menyebarkan ajaran Buddha sejak masa awal perkembangan Buddhisme (Ñānamoli, 1992:72). Setelah ajaran Buddha menyebar



ke Sri Lanka, Thailand, Myanmar, dan Asia Tenggara, tradisi monastik bhikkhu tetap dipertahankan dengan setia pada ajaran asli. Bhikkhu menjadi pusat kehidupan spiritual umat dan berperan penting dalam menjaga, mengajarkan, serta mempraktikkan Dhamma melalui meditasi dan bimbingan spiritual (Ñānamoli, 1992:85). Sebagai penjaga ajaran, setiap bhikkhu dalam Saṅgha berkomitmen melestarikan Vinaya dan nilai-nilai Buddha dalam kehidupan sehari-hari.

Peran ini menjadi tanggung jawab utama Saṅgha sejak *Parinibbana* Buddha dan tetap relevan dalam pembinaan spiritual umat hingga masa kini (Tanumihardja, 2016:207). Dalam Kesaputtiya Sutta (Anguttara Nikaya III, 65), Buddha menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam memahami ajaran. Bhikkhu, sebagai pembimbing spiritual, tidak hanya menyampaikan Dhamma secara teoritis, tetapi juga mendorong umat untuk mengujinya dalam kehidupan sehari-hari (Bodhi, 2015:340). Mereka berperan aktif dalam kehidupan sosial-keagamaan sebagai pendidik, pemimpin ritual, dan pembina moral serta spiritual umat. Meski begitu, bhikkhu tetap terikat pada Vinaya, yaitu aturan disiplin yang mencakup 227 butir peraturan-latihan (*Pātimokkha*), yang bertujuan menyucikan ucapan, perbuatan, dan pikiran (Sukarno, 2016:84–85). Dengan demikian, bhikkhu menjadi pilar utama dalam pelestarian dan pengamalan ajaran Buddha.

Penguatan mental mencakup kemampuan mengelola emosi, memiliki tujuan hidup, dan beradaptasi dengan stres untuk mencapai kesejahteraan jangka panjang. Emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas bermakna, serta hubungan sosial yang sehat berperan penting dalam membangun kesehatan mental yang optimal (Seligman:11–38). Faktor yang memengaruhinya antara lain lingkungan sosial, kesehatan fisik, dan pengalaman masa lalu. Penguatan mental juga berdampak positif pada kesehatan fisik, seperti mengurangi stres, meningkatkan motivasi olahraga, kualitas tidur, serta daya tahan tubuh (Hamer, 2012:198–206).

Hambatan dalam penguatan mental mencakup faktor internal dan eksternal yang mengganggu kemampuan individu menghadapi stres dan perubahan. Stres berlebihan dapat menurunkan kapasitas untuk mengelola masalah secara efektif dan menghambat strategi *coping* adaptif (Folkman, 2004:745–774). Selain itu, kurangnya dukungan sosial juga menjadi hambatan utama, karena individu tanpa dukungan emosional dan praktis cenderung lebih rentan terhadap tekanan dan kesulitan hidup (Taylor dkk, 2007:377–401). Gempa bumi adalah getaran tanah akibat pelepasan energi di dalam perut bumi yang menyebar dari pusat sumbernya. Meskipun berdampak besar, durasi gempa biasanya singkat, sekitar 1-2 menit, dan sulit diprediksi waktu terjadinya (Sugiharyanto, 2014:12). Di Indonesia, gempa sering terjadi karena posisi negara ini yang berada di pertemuan tiga lempeng tektonik, membentuk jalur gempa dan aktivitas vulkanik yang memengaruhi sebaran gempa (Hidayat, 1997:50).

Mahāparinibbāna Sutta (Dīgha Nikāya 16) mengisahkan wafatnya Buddha dan nasihatnya kepada para bhikkhu tentang ketidakkekalan dunia. Dalam Sutta ini, gempa bumi yang terjadi setelah wafatnya Buddha melambangkan perubahan besar dan dampak kepergian beliau. Buddha mengajarkan bahwa dunia akan mengalami kehancuran dan pembaharuan secara siklus, mencerminkan sifat perubahan yang tak terelakkan dalam kehidupan dan alam semesta (Walshe, 2009:323–324).



# JURNAL NYADASSANA: JURNAL PENELITIAN, PENDIDIKAN, SOSIAL, DAN KEAGAMAAN

VOLUME 4 NOMOR 2 DESEMBER 2025

ISSN : 2964-3562 | DOI : 10.59291/jnd.v4i2.132

<https://journal.stabkertaajasa.ac.id/jnd/>

Dalam Kevatta Sutta (Dīgha Nikāya 11), Buddha menjelaskan bahwa gempa bumi bukan akibat kekuatan dewa, melainkan fenomena alam yang mencerminkan ketidakkekalan dunia fisik dan hukum karma. Gempa bumi merupakan bagian dari siklus perubahan dan kehancuran yang tak terelakkan, mengingatkan pentingnya memahami karma dan perilaku etis untuk menjaga keseimbangan dunia (Walshe, 2009:136–140).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengkaji kondisi alami objek penelitian (Sugiyono, 2022:9–10). Fokusnya pada komunitas Buddha terdampak gempa 2018 di Kecamatan Gangga dan Tanjung, Lombok Utara, dipilih karena tingginya dampak kerusakan dan kondisi psikologis korban, serta adanya bhikkhu sebagai informan. Penelitian dilaksanakan pada Maret–April (Moleong, 2007:3).

Subjek penelitian adalah para bhikkhu yang berperan memberikan bimbingan spiritual dan membantu umat Buddha mengatasi trauma pasca gempa 2018. Objek penelitian adalah proses dan dampak upaya bhikkhu dalam penguatan mental umat. Data primer diperoleh melalui wawancara dengan informan di Lombok Utara, sedangkan data sekunder berasal dari literatur seperti buku dan jurnal. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi yang disesuaikan dengan kondisi lapangan (Sugiyono, 2022:9–10). Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019:133). Informan kunci terdiri dari empat bhikkhu, termasuk Padesanayaka NTB dan seorang romo pandita mantan Bhante Saccadhammo, sedangkan informan pendukung berjumlah tiga orang, yaitu seorang romo pandita dan dua pelajar terdampak bencana. Pemilihan informan didasarkan pada kesesuaian dengan fokus penelitian, terutama peran bhikkhu sebagai pemimpin spiritual yang membimbing umat pasca bencana.

Dalam penelitian ini, digunakan dua jenis instrumen, yaitu instrumen kunci dan instrumen pendukung. Instrumen kunci dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri, yang berperan langsung dalam proses pengumpulan data di lapangan. Analisis data dalam penelitian ini, Peneliti mengaplikasikan analisis model Miles Huberman yang mencakup kondensasi data, data display, penarikan kesimpulan dan verifikasi. Triangulasi adalah teknik verifikasi keabsahan data dengan membandingkan informasi dari berbagai sumber atau metode berbeda untuk meningkatkan validitas dan keakuratan hasil penelitian (Moleong, 2017:330). Dalam penelitian ini, digunakan triangulasi sumber dengan mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan kuesioner dari responden, tempat, atau waktu yang berbeda agar temuan lebih objektif dan bebas bias.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kondisi Mental Umat Buddha Pasca Gempa 2018

Trauma psikologis adalah respons emosional terhadap pengalaman yang mengancam atau menyakitkan, yang dapat menyebabkan gangguan seperti kecemasan, gangguan tidur, dan *flashback*. Jika tidak ditangani, trauma bisa berkembang menjadi gangguan serius seperti PTSD

dan depresi. Oleh karena itu, intervensi dini dan dukungan psikososial sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang (Pine & Cohen, 2002). Spiritualitas dan praktik keagamaan berperan penting dalam mendukung kesehatan mental pascabencana dengan memberikan makna, harapan, dan rasa keterhubungan. Bagi umat Buddha, keyakinan spiritual serta praktik meditasi dan ritual membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketahanan mental. Integrasi nilai spiritual dalam pemulihan menjadi pendekatan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Koenig, McCullough, & Larson, 2001).

Gempa bumi dahsyat yang mengguncang Lombok Utara pada tahun 2018 tidak hanya menyebabkan kerusakan fisik yang luas, tetapi juga meninggalkan luka batin yang mendalam bagi umat Buddha yang tinggal di wilayah tersebut. Banyak umat mengalami guncangan emosional yang serius, terutama karena kehilangan anggota keluarga, tempat tinggal, vihara, serta rasa aman dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Beberapa gejala psikologis yang umum dialami umat Buddha antara lain:

1. Stres dan Kepanikan Berlebihan
2. Trauma dan Ketakutan Berkepanjangan
3. Kecemasan dan Perasaan Takut Akan Kehilangan
4. Kesedihan dan Kesepian Mendalam
5. Gangguan Tidur dan Psikosomatik

### **Peran Bhikkhu dalam Penguatan Mental Pasca Gempa 2018**

Peran dalam masyarakat adalah harapan terkait sikap dan tindakan individu sesuai norma sosial (Ahmadi, 1982). Dalam konteks keagamaan, bhikkhu memegang peran sentral sebagai rohaniawan yang menjaga ajaran Buddha dan membina umat secara spiritual. Setelah gempa 2018 di Lombok Utara, peran bhikkhu semakin vital sebagai pemberi ketenangan, dukungan moral, dan pembimbing spiritual bagi umat yang terdampak. Melalui ceramah Dhamma, meditasi, dan pembacaan paritta, bhikkhu membantu pemulihan mental dan spiritual korban bencana. Kehadiran mereka memperkuat solidaritas dan resiliensi komunitas, selaras dengan konsep *community resilience* dalam psikologi yang menekankan pentingnya ikatan sosial dan kepemimpinan lokal (Norris dkk., 2008).

Pendekatan spiritual bhikkhu juga sesuai dengan prinsip psikologi modern seperti *mindfulness* yang efektif meredakan stres dan trauma (Kabat-Zinn, 2003). Keterlibatan mereka berlandaskan nilai moral dan welas asih (Peter, 2013), sehingga pemulihan pascabencana menjadi lebih menyeluruh dan berkelanjutan. Pengalaman serupa ditemukan di komunitas Buddhis lain, seperti Sri Lanka pasca tsunami 2004, yang menunjukkan nilai universal pendekatan spiritual Buddhis dalam menghadapi penderitaan (Silva, 2006).

### **Strategi Para Bhikkhu dalam Penguatan Mental Umat Buddha**

Dalam upaya memulihkan kondisi mental umat Buddha pasca gempa bumi tahun 2018, para bhikkhu memainkan peran yang signifikan melalui berbagai strategi yang bersifat spiritual, sosial, dan edukatif. Strategi-strategi ini tidak hanya berfokus pada pemulihan psikologis secara individu, tetapi juga memperkuat solidaritas dan ketahanan kolektif umat dalam menghadapi penderitaan. Adapun bentuk-bentuk strategi yang diterapkan yakni:

1. Meditasi dan *mindfulness*

2. Pembinaan spiritual melalui Ceramah Dhamma
3. Pembacaan Paritta
4. Pendekatan Sosial
5. *Dhamma Camp*
6. Ajangsana (Kunjungan Langsung ke Umat)
7. Memberi teladan kehidupan sederhana
8. Penekanan pada penerimaan dan ketabahan
9. Kolaborasi dengan Organisasi Sosial Dan Religius
10. Membuka Jalan untuk Praktik Kebajikan

#### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Gempa bumi Lombok Utara 2018 menyebabkan dampak psikologis berat bagi umat Buddha, seperti trauma, kecemasan, dan stres akibat kehilangan. Pemulihan mental pascabencana memerlukan pendekatan adaptif sesuai kebutuhan individu. Para bhikkhu berperan strategis sebagai pembimbing spiritual dengan membimbing umat melalui ceramah Dhamma, meditasi, chanting paritta, dan ajangsana, berlandaskan ajaran anicca, dukkha, dan paticca samuppāda yang membantu membangun ketabahan dan penerimaan. Pendekatan ini selaras dengan praktik mindfulness dalam psikologi modern untuk meredakan trauma. Kolaborasi bhikkhu dengan organisasi sosial menunjukkan pentingnya pemulihan yang terpadu secara spiritual, psikologis, dan sosial. Bhikkhu berperan tidak hanya secara religius, tetapi juga sosial sebagai pemimpin moral dan sumber solidaritas, memperkuat resiliensi komunitas secara menyeluruh dan berkelanjutan. Pembinaan spiritual oleh bhikkhu harus berkelanjutan, dengan meditasi, ceramah, dan pembinaan generasi muda yang sistematis. Umat diharapkan aktif menginternalisasi ajaran Dhamma serta membangun solidaritas sosial sebagai fondasi ketahanan mental. Kerja sama bhikkhu dengan lembaga sosial efektif sebagai model pemulihan bencana holistik, mengintegrasikan aspek spiritual dan psikososial, serta memperkuat nilai komunitas dan kearifan lokal dalam program bantuan kemanusiaan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, Abu. (1982). *Sosiologi Pendidikan: Membahas Gejala Pendidikan Dalam Konsteks Struktur Sosial Masyarakat*. Jakarta: Bina.
- Bodhi. (2015). *Anguttara Nikaya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha*. Jakarta: DhammaCitta press.
- Budiarti, S. H., & Rahmasari, A. (2018). Trauma Healing Bagi Masyarakat Lombok Pasca Musibah Gempa Pulau Seribu Masjid. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 171-176.
- Cobb, M., Puchalski, C. M., & Rumbold, B. (Eds.). (2012). *Oxford textbook of spirituality in healthcare*. Oxford: Oxford University Press.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu Rev Psychol*, 55(1), 745-774.
- Hamer, M. (2012). The Influence of Physical Activity and Exercise on Mental Well-Being. *Health Psychologist*, 31(2), 198-206.
- Harvey, P. (2013). *An introduction to Buddhist ethics: Foundations, values and issues*. Cambridge: Cambridge University Press.



- Hidayat, N., & Santoso, E. W. (1997). Gempa Bumi dan Mekanismenya. *Jurnal Teknologi Reduksi Risiko Bencana*, 2(3), 50-52.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Jurnal Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- McCullough, M. E., Larson, D. B., & Koenig, H. G. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford: Oxford University Press.
- Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja. Rosdakarya.
- Moleong, Lexy J. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Balai Rosdakarya.
- Ñānamoli, & Bhikkhu Bodhi. (1995). *The middle length discourses of the Buddha: A translation of the Majjhima Nikāya*. Kandy: Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Ñānamoli. (1922). *The Life of Buddha*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41, 127–150.
- Pine, D. S., & Cohen, J. A. (2002). Trauma in children and adolescents: Risk and treatment of psychiatric sequelae. *Biological Psychiatry, Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 51(7), 519–531.
- Safitri, R. P., Jumadi, J., Romadonika, F., & Pratiwi, E. A. (2021). Mencegah Trauma Pasca Bencana Gempa Bumi pada Anak dengan Terapi Rekreasi di Lombok Utara. *ADMA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 93-98.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Setiawan, H., Jiwandono, I. S., Witono, A. H., Oktavianti, I., & Purnama, I. (2021). Pendampingan Trauma Pascagempa Berbasis Kearifan Lokal di Desa Kayangan Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 4(1), 115-122.
- Silva, P. D. (2006). The tsunami and its aftermath in Sri Lanka: Explorations of a Buddhist perspective. *Jurnal International Review of Psychiatry*, 18(3), 281–287.
- Subalaratano, Widya, Dharma K. (1988). *Pengantar Vinaya*. Jakarta: Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda.
- Sugiharyanto, S., Wulandari, T., & Wibowo, S. (2014). Persepsi mahasiswa pendidikan ips terhadap mitigasi bencana gempa bumi. *JIPSINDO (Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia)*, 1(2), 1-12.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian Kualitatif dan R dan D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sukarno. (2016). *Aktualisasi diri bhikkhu di bidang Pendidikan*. Jakarta: STABN Sriwijaya. No. 5.5.5.5.
- Tanumihardja, Efendie. (2016). *Buku Ajar Mata Kuliah Wajib Umum Pendidikan Agama Buddha*. Jakarta: Jenderal pembelajaran dan kemahasiswaan. 11-257.
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 3(1), 377-401.
- Walshe, Maurice. (2009). *Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha*. Jakarta: DhammaCitta Pres