

## PERAN DĀNA DAN KEGIATAN SOSIAL BUDDHIS DALAM MEMBANGUN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL BAGI MASYARAKAT MODERN

Ary Sugata<sup>1</sup> Kurniawan Santoso<sup>2</sup> Kabri<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga,

Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

[sugataary@gmail.com](mailto:sugataary@gmail.com)<sup>1</sup> [kurniawansantoso69@gmail.com](mailto:kurniawansantoso69@gmail.com)<sup>2</sup> [kabri@smaratungga.ac.id](mailto:kabri@smaratungga.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstract

*This study explores the role of dāna (generosity) and Buddhist social engagement in fostering spiritual well-being within contemporary society through a qualitative approach grounded in an interpretive paradigm. The research focuses on understanding practitioners' inner experiences, motivations, and spiritual interpretations as they participate in dāna practices and community-based social activities. Data were collected through in-depth semi-structured interviews, participant observation, and document analysis, and were subsequently examined using the interactive model developed by Miles and Huberman, which includes data reduction, data display, and conclusion verification. The findings reveal that dāna is perceived not merely as material giving but as a transformative spiritual practice that reduces attachment and cultivates compassion. Meanwhile, Buddhist social activities serve as a medium for actualizing karuṇā (compassion) and mettā (loving-kindness), enhancing meaning in life, social connectedness, and communal harmony. These practices also contribute to eudaimonic well-being, reflected in increased mindfulness, emotional balance, gratitude, and deeper experiential understanding of the Dhamma. The study contributes theoretically to the discourse on religious spirituality and prosocial behavior, while offering practical implications for developing sustainable and transformative Buddhist social programs. Further research is recommended with broader and more diverse Buddhist communities to enrich the understanding of how religious practice supports spiritual well-being in modern contexts.*

### Article History

*Submitted: 10 November 2025*

*Accepted: 13 November 2025*

*Published: 14 November 2025*

### Key Words

*Dāna; Buddhist social engagement; spiritual well-being; compassion; social participation; eudaimonic well-being; modern Buddhism*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran dāna dan kegiatan sosial Buddhis dalam membangun kesejahteraan spiritual masyarakat modern melalui pendekatan kualitatif dengan paradigma interpretatif. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman batin, motivasi, serta pemaknaan spiritual umat Buddhis dalam menjalankan praktik dāna dan aktivitas prososial di lingkungan komunitas. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan verifikasi temuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dāna dipahami bukan sekadar pemberian material, tetapi sebagai sarana pemurnian batin yang mengikis keterikatan dan menumbuhkan welas asih. Sementara itu, kegiatan sosial Buddhis berfungsi sebagai media aktualisasi nilai karuṇā dan mettā, yang memperkuat rasa makna hidup, solidaritas sosial, serta hubungan spiritual antaranggota komunitas. Praktik ini juga terbukti meningkatkan eudaimonic well-being berupa ketenangan mental, rasa syukur, dan pemahaman mendalam terhadap ajaran Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis

### Sejarah Artikel

*Submitted: 10 November 2025*

*Accepted: 13 November 2025*

*Published: 14 November 2025*

### Kata Kunci

*Dāna; kegiatan sosial Buddhis; kesejahteraan spiritual; welas asih; keterlibatan sosial; eudaimonic well-being; Buddhisme modern*

---

bagi kajian spiritualitas religius dan prososialitas, serta implikasi praktis bagi pengembangan program sosial Buddhis yang berkelanjutan dan transformatif. Penelitian ini merekomendasikan eksplorasi lanjutan dengan cakupan komunitas yang lebih luas untuk memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara praktik keagamaan dan kesejahteraan spiritual di era modern.

---

## PENDAHULUAN

Kehidupan masyarakat modern yang bergerak cepat dan penuh kompetisi telah memunculkan berbagai persoalan psikososial yang berdampak langsung pada kondisi spiritual manusia. Fenomena seperti stres berkepanjangan, kelelahan emosional, tekanan pekerjaan, dan rasa keterasingan semakin sering dijumpai seiring dengan perkembangan globalisasi dan digitalisasi (Ismoyo & Lisniasari, 2021). Situasi ini membuat banyak orang merasakan kekosongan makna dan kebutuhan akan keseimbangan batin meskipun kebutuhan material mereka relatif tercukupi. Dalam konteks tersebut, dimensi spiritual kembali menjadi kebutuhan mendasar yang dapat memberikan ketenangan, arah hidup, serta memperkuat hubungan sosial. Ajaran Buddha, khususnya melalui praktik *dāna* dan kegiatan sosial yang berlandaskan welas asih, menawarkan jalan pemulihan batin yang relevan bagi masyarakat modern. Dalam Tipiṭaka dijelaskan bahwa *dāna* merupakan praktik awal yang menumbuhkan kesederhanaan, mengatasi keserakahan (*lobha*), serta memperkuat ikatan sosial antara pemberi dan penerima (A.I,201). Konsep ini tidak hanya membawa manfaat bagi penerima bantuan, tetapi juga memperhalus motivasi, menumbuhkan ketenangan, dan memperdalam spiritualitas pelakunya.

Di tingkat global, terdapat peningkatan minat terhadap bentuk spiritualitas yang tidak terikat institusi keagamaan formal. Pew Research Center (2023) mencatat tren meningkatnya kelompok yang mengidentifikasi diri sebagai “*spiritual but not religious*”, di mana banyak di antaranya terlibat dalam aktivitas filantropi dan kegiatan komunitas sebagai cara membangun makna hidup. Di Indonesia, lembaga-lembaga Buddhis seperti *Tzu Chi*, Dhammadutta Networks, serta vihara-vihara lokal berperan aktif dalam memberikan bantuan kemanusiaan, pendidikan, kesehatan, serta program pemberdayaan bagi kelompok rentan (Candakaro & Hermawan, 2025). Walaupun aktivitas tersebut semakin berkembang, penelitian akademik mengenai pengaruh *dāna* dan kegiatan sosial Buddhis terhadap kesejahteraan spiritual masyarakat modern masih relatif terbatas. Sebagian besar studi Buddhis lebih menyoroti aspek ritualistik dan teologis sehingga belum menjelaskan secara komprehensif hubungan antara praktik *dāna*, keterlibatan sosial, dan transformasi batin (Lamirin, 2024; Ardiansyah & Astuti, 2025). Padahal, kajian yang menggabungkan teori spiritualitas, psikologi positif, dan gagasan *Engaged Buddhism* sangat diperlukan untuk memahami kontribusi sosial dan spiritual praktik Buddhis pada masa kini.

Berangkat dari persoalan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan mengenai bagaimana peran *dāna* dalam membangun kesejahteraan spiritual masyarakat modern; bagaimana kegiatan sosial Buddhis menjadi media transformasi batin dan sosial; serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi efektivitas implementasi kegiatan tersebut. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kontribusi *dāna* terhadap penguatan kualitas batin, menganalisis peran kegiatan sosial Buddhis dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat, serta mengidentifikasi pendukung dan hambatan dalam penyelenggaraan kegiatan sosial di komunitas Buddhis. Secara teoretis, kajian ini diharapkan mampu memperluas pemahaman tentang Etika Buddhis dan sosiologi agama, khususnya pada irisan spiritualitas dan aksi sosial. Sementara secara praktis, hasil

penelitian dapat dimanfaatkan oleh organisasi Buddhis, pemangku kebijakan, dan komunitas lintas agama untuk mengembangkan program sosial yang berlandaskan nilai-nilai welas asih dan kebijaksanaan. Sebagai landasan teoritis, penelitian ini merujuk pada ajaran *dāna* dalam Pāli Canon yang mencakup *āmisadāna*, *dhammadāna*, dan *abhaya-dāna* sebagaimana dijelaskan dalam studi Putra (2024). Selain itu, konsep kesejahteraan spiritual dalam psikologi modern seperti *eudaimonia*, *mindfulness*, dan *compassion* digunakan untuk mengukur dampak praktik keagamaan terhadap kualitas batin. Pendekatan *Engaged Buddhism* dari *Thich Nhat Hanh* dan Sulak Sivaraksa pun menjadi kerangka penting untuk memahami bagaimana keterlibatan sosial mampu menghasilkan transformasi batin bagi individu maupun komunitas (Yatmiati & Tupari, 2025).

## TINJAUAN PUSTAKA

### Konsep *Dāna* dalam Tipiṭaka

Dalam tradisi Buddhisme awal, *dāna* diposisikan sebagai fondasi dari keseluruhan jalan spiritual. Banyak bagian dari Tipiṭaka menyatakan bahwa praktik memberi bukan sekadar tindakan etis, tetapi juga transformasi batin yang mengikis akar defilemen, terutama *lobha* (keserakahan). Buddha menekankan bahwa seseorang yang memberi dengan hati penuh keyakinan akan menanamkan kondisi yang mengarah pada kebahagiaan lahir dan batin. Pemberian yang disertai motivasi murni dapat melahirkan kebijaksanaan (*paññā*) karena individu menyadari sifat saling ketergantungan dan tidak kekalnya suatu harta (A. III, 336).

Selain itu, praktik *dāna* dalam Tipiṭaka selalu dipahami sebagai latihan penjinakan batin; bukan sekadar sumbangan material. Buddha menjelaskan bahwa seseorang yang melepaskan sesuatu dari dirinya sesungguhnya sedang "melepaskan belenggu" dalam batin (S. I, 32). Bahkan dalam *Jātaka* ditemukan banyak kisah yang menekankan pengorbanan demi kepentingan makhluk lain, misalnya *Sasa Jātaka* (Ja.316), di mana Bodhisatta mengorbankan tubuhnya sebagai wujud *abhaya-dāna* tertinggi. Tipiṭaka menguraikan tiga kategori utama *dāna*, yaitu:

1. *Āmisadāna*, yaitu pemberian material. Buddha menegaskan bahwa makanan yang diberikan dengan cinta kasih dapat menjadi dukungan batin dan fisik bagi penerima (Khp.8).
2. *Dhammadāna*, pemberian ajaran, menyatakan: “*Sabba-dānaṃ dhammadānaṃ jināti*” yang artinya pemberian Dhamma mengungguli segala bentuk pemberian (Dhp.354).
3. *Abhaya-dāna*, pemberian perlindungan dari bahaya. Buddha menyebut bahwa memberikan rasa aman kepada makhluk lain sama artinya dengan memberikan kebahagiaan bagi dirinya sendiri (It.22).

Putra (2024) menekankan bahwa tiga bentuk *dāna* ini bekerja pada tingkatan yang berbeda: memberi materi memenuhi kebutuhan fisik; memberi Dhamma memenuhi kebutuhan intelektual dan spiritual; sedangkan memberi perlindungan memenuhi kebutuhan emosional dan sosial. Oleh karena itu, konsep *dāna* memiliki struktur multidimensional yang menjadikannya relevan dalam konteks masyarakat modern yang kompleks dan sering mengalami keterasingan spiritual.

### Kegiatan Sosial Buddhis dalam Masyarakat Modern

Kegiatan sosial Buddhis adalah manifestasi langsung dari nilai welas asih (*karuṇā*) dan cinta kasih (*mettā*) dalam kehidupan sehari-hari. Dalam ajaran Sang Buddha, keterlibatan sosial adalah bagian dari praktik spiritual, sebagaimana tampak memaparkan tanggung jawab sosial dalam enam arah hubungan. (D. III, 180). Sutta ini menjelaskan bahwa seorang praktisi bertanggung jawab menjalankan kewajiban sosial sebagai wujud hormat dan solidaritas terhadap keluarga, guru, sahabat, pekerja, dan masyarakat luas. Dengan demikian, keterlibatan sosial bukanlah konsep

modern, tetapi integral dalam etika buddhis. *Sigālovāda Sutta* merinci enam saluran yang dapat memboroskan kekayaan (*cha apāyamukhāni*), antara lain: gemar minum minuman keras (*surāmerayamajjappamādaṭṭhānānuyogo*), sering berkeliaran di jalan-jalan pada waktu yang tidak pantas (*vikālavisikhācariyānuyogo*), mengejar tempat-tempat hiburan (*samajjābhicaraṇam*), gemar berjudi (*jūtappamādaṭṭhānānuyogo*), bergaul dengan teman-teman yang jahat (*pāpamittānuyogo*), dan kebiasaan bermalas-malasan (*ālasyānuyogo*) (Walshe, 2012: 462).

Bentuk kegiatan sosial buddhis modern mencakup bakti sosial, penggalangan dana, bantuan bencana, dapur umum, layanan kesehatan, beasiswa pendidikan, hingga pemberdayaan ekonomi masyarakat. Menurut Yatmiati & Tupari (2025), kegiatan sosial Buddhis merupakan bentuk nyata *Engaged Buddhism*, yaitu ajaran yang menekankan aksi sosial sebagai ekspresi spiritualitas. *Thich Nhat Hanh* menambahkan bahwa kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam membantu sesama justru memperkuat kualitas batin, bukan sekadar aktivitas sosial.

Organisasi Buddhis seperti *Tzu Chi* memadukan nilai spiritual dengan profesionalisme dalam aksi kemanusiaan. Candakaro & Hermawan (2025) menunjukkan bahwa aktivitas sosial *Tzu Chi* meningkatkan kesadaran moral, rasa tanggung jawab, dan empati peserta didik. Relief bencana, pembangunan sekolah, dan program kesehatan merupakan bentuk *abhayadāna* modern yang memberikan rasa aman dan dukungan kepada masyarakat luas.

Kegiatan sosial juga dilakukan vihara-vihara lokal di Indonesia melalui program bakti sosial rutin, pembagian sembako, pendidikan karakter, dan pendampingan keluarga pra-sejahtera. Ardiansyah & Astuti (2025) menegaskan bahwa keterlibatan umat dalam kegiatan sosial meningkatkan modal sosial (*social capital*) yang memperkuat identitas Buddhis dalam masyarakat multikultural.

Dalam *Pāli Canon*, praktik sosial melalui pemberian juga dijelaskan dalam *Velāma Sutta*, yang menegaskan bahwa pemberian yang dilakukan dengan niat murni dan kebijaksanaan memiliki nilai spiritual yang lebih tinggi daripada pemberian material dalam jumlah besar tetapi tanpa kedalaman batin. Sutta ini relevan dengan konteks modern, di mana aksi sosial sering hanya diarahkan pada pencitraan, bukan transformasi batin.

## **Kesejahteraan Spiritual dalam Perspektif Psikologi Modern**

Kesejahteraan spiritual atau *spiritual well-being* dipandang dalam psikologi modern sebagai integrasi antara kedamaian batin, keterhubungan sosial, rasa makna hidup, dan aktualisasi diri. Ryff & Singer (2013) menekankan *eudaimonic well-being* sebagai pencapaian tertinggi manusia melalui pengembangan potensi diri dan hubungan yang bermakna. Faktor-faktor ini sangat berkaitan dengan nilai Buddhis seperti *sammā-vāyāma* (usaha benar), *sammā-sati* (perhatian benar), dan *mettā* (cinta kasih universal).

Penelitian Smith & Wallace (2021) menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan prososial dan praktik welas asih meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, serta memperkuat makna hidup. Kegiatan *dāna* dapat meningkatkan hormon kebahagiaan seperti *endorphin* dan *oxytocin*, yang memperkuat empati dan hubungan interpersonal.

Konsep Buddhis mengenai kesejahteraan spiritual juga dapat ditemukan dalam *Metta Sutta* yang menekankan bahwa seseorang yang memancarkan cinta kasih ke seluruh penjuru akan “tidur nyenyak, tidak bermimpi buruk, disayangi manusia dan non-manusia.” Ini menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual dalam Buddhisme sangat erat hubungannya dengan aktivitas prososial dan kualitas batin.

Sebagai tambahan, dalam *Saṅgaha Sutta* menyebut empat prinsip menjaga keharmonisan sosial, yaitu memberi (*dāna*), bertutur lembut, melakukan pelayanan (*atthacariyā*), dan bersikap

adil. Keempat prinsip ini menunjukkan hubungan langsung antara tindakan sosial dan kesejahteraan batin.

Tren Pew Research (2023) menunjukkan banyak orang modern yang mencari spiritualitas melalui aksi sosial, bukan ritual formal. Hal ini menunjukkan bahwa *Buddhist social engagement* berpotensi besar memenuhi kebutuhan spiritual masyarakat kontemporer.

## Penelitian Terdahulu dan Ruang Kajian

Sejumlah studi telah membahas kontribusi nilai Buddhis terhadap kesejahteraan sosial. Prayukvong (2005) menunjukkan bahwa kegiatan ekonomi komunitas berbasis nilai Buddhis di Thailand meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial masyarakat. Ismoyo & Lisniasari (2021) menekankan bahwa pendidikan Buddhis berperan penting dalam membentuk etika sosial dan spiritual masyarakat urban.

Candakaro & Hermawan (2025) menemukan bahwa kegiatan sosial Buddhis dapat membentuk karakter remaja melalui praktik disiplin dan welas asih. Ardiansyah & Astuti (2025) menunjukkan bahwa keterlibatan sosial di vihara meningkatkan solidaritas, kohesi sosial, serta integrasi di masyarakat majemuk.

Namun, sebagian besar penelitian tersebut membahas isu sosial atau spiritual secara terpisah. Belum banyak kajian yang menghubungkan secara simultan praktik *dāna*, kegiatan sosial Buddhis, dan kesejahteraan spiritual masyarakat modern. Dengan demikian, ada kekosongan literatur yang perlu diisi, terutama terkait bagaimana praktik-praktik ini mempengaruhi transformasi batin individu sekaligus memberikan dampak sosial yang luas.

Penelitian ini hadir untuk menjawab kesenjangan tersebut melalui pendekatan kualitatif yang mengintegrasikan perspektif buddhisme, psikologi modern, dan studi perilaku prososial.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kualitatif dalam kerangka interpretatif untuk menggali pemahaman mendalam mengenai makna, nilai, serta pengalaman subjektif yang muncul dari praktik *dāna* dan kegiatan sosial umat Buddhis dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual. Pendekatan ini dipilih karena dimensi pengalaman spiritual dan makna keagamaan tidak dapat dinilai melalui pengukuran kuantitatif, tetapi membutuhkan pemahaman dari perspektif para pelaku dan komunitas yang terlibat langsung (Creswell & Poth, 2018). Paradigma interpretatif memungkinkan peneliti melihat realitas sosial sebagai konstruksi makna yang dibentuk melalui interaksi simbolik dalam konteks budaya dan ajaran Buddhis. Oleh karena itu, penelitian kualitatif ini berupaya menangkap kedalaman pengalaman batin dan dinamika sosial yang menyertai praktik *dāna* dan keterlibatan sosial tersebut.

Subjek penelitian terdiri dari individu-individu yang berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan sosial Buddhis, termasuk praktisi Buddhis, donatur vihara, relawan organisasi sosial, serta anggota komunitas yang menerima manfaat dari program sosial keagamaan. Pemilihan informan dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan keterlibatan mereka yang konsisten dalam praktik *dāna* maupun pelayanan sosial sedikitnya enam bulan terakhir, serta kesediaan mereka untuk berbagi pengalaman secara mendalam. Penelitian dilaksanakan di sejumlah vihara dan organisasi Buddhis seperti *Tzu Chi* Indonesia serta vihara urban di Jakarta dan Yogyakarta yang dikenal aktif menyelenggarakan kegiatan bakti sosial dan *dhammadāna*. Pemilihan lokasi dari komunitas Buddhis perkotaan maupun komunitas yang lebih tradisional dilakukan untuk menangkap variasi praktik sosial dan pengalaman spiritual di berbagai lingkungan.



Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk mengeksplorasi persepsi, motivasi, dan pengalaman spiritual informan secara fleksibel namun terarah sesuai dengan fokus penelitian. Observasi partisipatif dilakukan dengan mengikuti kegiatan *dāna* seperti pembagian sembako, pelayanan kesehatan, pengobatan gratis, serta kelas dharma untuk menangkap ekspresi spiritual dan interaksi sosial secara langsung. Selain itu, pengumpulan dokumen berupa laporan kegiatan, catatan vihara, foto kegiatan, dan arsip organisasi digunakan sebagai data pendukung dalam triangulasi informasi yang diperoleh (Sugiyono, 2015). Kombinasi tiga teknik tersebut memberikan gambaran data yang lebih komprehensif dan mendalam.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengikuti model Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga langkah utama, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap reduksi data, informasi yang diperoleh diseleksi dan diringkas untuk mengidentifikasi data yang relevan. Selanjutnya, data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk matriks dan narasi tematik untuk membantu peneliti melihat pola dan hubungan antartema. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan secara bertahap dan terus diverifikasi melalui pengecekan ulang data agar temuan yang dihasilkan tetap konsisten dan akurat (Miles, Huberman & Saldaña, 2014). Proses analisis dilakukan menggunakan *thematic coding* untuk mengidentifikasi pola utama, seperti makna spiritual dalam praktik *dāna*, motivasi keterlibatan sosial, serta dampaknya bagi kehidupan batin dan kesejahteraan spiritual umat Buddhis.

Keabsahan data dijaga melalui penerapan triangulasi sumber dan triangulasi metode, sehingga temuan diperoleh dari berbagai jenis informan dan metode pengumpulan data yang berbeda. Selain itu, validitas hasil diperkuat melalui *member checking*, di mana interpretasi peneliti dikonfirmasi kembali kepada para informan untuk memastikan kesesuaian makna dan menghindari kesalahan penafsiran. Peneliti juga menyusun *audit trail* yang berisi catatan lapangan, refleksi proses penelitian, serta dokumentasi analisis sebagai bagian dari transparansi metodologis. Praktik reflektivitas diterapkan untuk menjaga kesadaran kritis peneliti terhadap potensi bias yang mungkin muncul selama proses penelitian berlangsung (Lincoln & Guba, 1985). Dengan pendekatan ini, seluruh proses penelitian dilakukan secara sistematis, etis, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *dāna* dan keterlibatan sosial Buddhis memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan kesejahteraan spiritual umat. Temuan pertama berkaitan dengan tema “Makna Spiritual dalam Praktik *Dāna*”, yang menggambarkan bahwa para informan memahami *dāna* bukan sekadar pemberian materi, tetapi sebagai jalan pemurnian batin. Informan menyatakan bahwa tindakan memberi menciptakan rasa lega, keheningan hati, serta perasaan bebas dari keterikatan. Makna ini sejalan dengan ajaran Buddhis yang menekankan bahwa beliau yang memberi dengan hati tulus akan memperoleh kebahagiaan dan ketenangan batin (A.III,336). Dalam praktik sehari-hari, informan mengaku merasakan perubahan batin berupa berkurangnya kecemasan, meningkatnya empati, dan tumbuhnya perhatian penuh terhadap kondisi orang lain. Pengalaman ini menunjukkan bahwa *dāna* tidak hanya berdampak sosial, tetapi juga memperkuat kesadaran diri dan kedisiplinan mental.

Temuan kedua berkaitan dengan tema “Motivasi Keterlibatan dalam Kegiatan Sosial Buddhis”, di mana informan mengungkapkan bahwa keikutsertaan mereka dalam kegiatan sosial didorong oleh kombinasi antara ajaran moral Buddhis, dorongan empati, dan keinginan membalas

budi kepada masyarakat. Banyak informan menekankan bahwa terlibat dalam kegiatan sosial membuat mereka merasa terhubung dengan komunitas dan memiliki tujuan hidup yang lebih bermakna. Nilai-nilai Buddhis seperti *karuṇā* (welas asih) dan *mettā* (cinta kasih) menjadi landasan utama bagi relawan untuk terus berkontribusi dalam berbagai kegiatan. Hal ini selaras dengan prinsip dalam *Sigālovāda Sutta* yang menekankan bahwa seseorang tidak dapat mencapai kehidupan yang benar-benar baik tanpa melayani dan mendukung sesama. Temuan ini memperlihatkan bahwa motivasi spiritual dan sosial saling menguatkan, menciptakan siklus kebajikan yang berkelanjutan dalam komunitas Buddhis.

Tema ketiga muncul dari analisis data mengenai “Pengalaman Batin dalam Aktivitas Sosial”, yang menunjukkan bahwa kegiatan sosial memberikan dampak emosional dan spiritual yang mendalam. Informan menyatakan bahwa membantu orang lain memberikan rasa kepuasan batin, ketenangan, dan inspirasi untuk terus menumbuhkan kebaikan. Mereka juga mengungkapkan bahwa melihat senyum penerima manfaat atau mendengar ungkapan terima kasih membuat mereka merasakan kebahagiaan yang lebih tahan lama dibandingkan kesenangan material. Pengalaman ini memperkuat konsep kesejahteraan spiritual dari psikologi modern yang menyebut bahwa aktivitas prososial dapat meningkatkan *eudaimonic well-being*, yaitu kebahagiaan yang berasal dari hidup yang bermakna (Ryff & Singer, 2013). Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan sosial Buddhis berfungsi sebagai media transformasi batin yang efektif.

Temuan keempat berkaitan dengan tema “Peran Komunitas dalam Mendorong Pertumbuhan Spiritual”. Informan mengungkapkan bahwa dukungan komunitas termasuk pemimpin spiritual, sesama relawan, dan lingkungan vihara berperan besar dalam menjaga keberlanjutan praktik *dāna* dan kegiatan sosial. Lingkungan komunitas yang hangat, penuh perhatian, dan dipenuhi keteladanan moral membuat individu merasa lebih mudah mempertahankan motivasi spiritual. Kehadiran para bhikkhu dan guru Dhamma yang memberi arahan moral juga disebut sangat membantu menginternalisasi nilai-nilai Buddhis. Kajian ini memperkuat pandangan *Engaged Buddhism* yang menegaskan bahwa transformasi batin terjadi melalui hubungan timbal balik antara individu dan komunitas. Artinya, semakin kuat ikatan sosial dalam komunitas Buddhis, semakin tinggi pula potensi terciptanya kesejahteraan spiritual kolektif.

Tema kelima berkaitan dengan “Dampak Praktik Dāna dan Kegiatan Sosial terhadap Kesejahteraan Spiritual”, yang menunjukkan bahwa dua praktik ini secara konsisten meningkatkan rasa syukur, ketenangan mental, serta pemahaman mendalam tentang ketidakkekalan dan ketidakterikatan. Informan menjelaskan bahwa memberi secara rutin membantu mereka mengurangi kelekatan pada harta dan identitas diri, sehingga batin menjadi lebih ringan dan stabil. Mereka merasakan peningkatan mindfulness, kemampuan mengelola emosi, serta pemahaman yang lebih dalam terhadap ajaran Dhamma dalam konteks kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan ajaran dalam *Metta Sutta*, yang menyatakan bahwa seseorang yang melatih cinta kasih melalui tindakan nyata akan mengalami kedamaian batin dan kebahagiaan yang stabil. Dengan demikian, hasil penelitian menegaskan bahwa *dāna* dan kegiatan sosial bukan hanya aspek ritual semata, tetapi merupakan praktik kontemplatif yang berdampak luas bagi pembentukan kesejahteraan spiritual masyarakat modern. Dalam praktik berdana dan kegiatan sosial ini masih terkait hubungannya dengan prinsip-prinsip ekonomi buddhis. Ekonomi buddhis memberikan pengetahuan tentang pentingnya dan bagaimana mengelola penghasilan, kekayaan, serta manajemen ekonomi. Ekonomi Buddhis berakar pada prinsip-prinsip ajaran Buddha, yang tujuannya bukan sekadar pertumbuhan ekonomi atau akumulasi kekayaan, tetapi untuk kebahagiaan melalui pengendalian, hidup sederhana, dan pemenuhan kebutuhan yang wajar.

(Zinchenko et al., 2023). Dalam ajaran Jalan Mulia Berunsur Delapan, kelompok moralitas mencakup ucapan benar (*sammāvācā*), perbuatan benar (*sammākammanta*), dan penghidupan benar (*sammāājīva*) (Medhacitto, 2024).

Buddha menegaskan bahwa kekayaan yang benar adalah kekayaan yang diperoleh dengan usaha dan semangat (*uṭṭhānavīriyādhigatehi*), dikumpulkan dengan kekuatan bahunya (*bāhābalaparicitehi*), hasil keringat yang keluar dari dahi sendiri (*sedāvakkhittehi*), sesuai dengan jalan Dhamma (*dhammikehi dhammaladdhehi*) (Bodhi, 2012: 1194). Pekerjaan yang benar adalah pekerjaan yang tidak melanggar norma masyarakat, aturan negara dan ajaran agama. Dalam konteks Buddhis, pekerjaan yang benar adalah pekerjaan yang tidak melanggar pañcasīla Buddhis (Medhacitto, 2019: 60).

Menurut perspektif Buddhis, penghasilan harus dibagi menjadi tiga bagian, yaitu satu bagian (25%) untuk dinikmati (*ekena bhoge bhuñjeyya*), dua bagian (50%) untuk investasi atau mengembangkan usaha (*dvīhi kammaṃ payojaye*), satu bagian lainnya (25%) disimpan untuk keperluan sewaktu membutuhkan (*catutthañca nidhāpeyya āpadāsu bhavissati*) (Walshe, 2012: 466).

Dalam Dīghajāṇu Sutta, Buddha memberikan empat hal yang dapat menuntun umat awam menuju kebahagiaan dan kesejahteraan, yaitu:

1. Memiliki ketekunan (*uṭṭhānasampadā*)

Kata *uṭṭhāna* mengacu pada usaha atau membangkitkan semangat. *Sampadā* berarti memiliki. Orang yang sukses akan selalu memiliki semangat usaha yang tinggi atau tekun dalam pekerjaannya. Kemalasan adalah sebab kegagalan, dan ketekunan adalah sebab kesuksesan. Seseorang harus memiliki ketekunan untuk mencapai kesuksesan. Ketekunan berarti bahwa seseorang terampil, rajin, memiliki penilaian yang baik terhadap tugasnya, apakah itu dalam bidang pertanian, perdagangan, beternak, layanan pemerintahan, atau keterampilan lainnya.

2. Kemampuan menjaga (*ārakkhasampadā*)

*Ārakkha* berarti melindungi atau menjaga. *Sampadā* adalah memiliki. *Ārakkhasampadā* berarti memiliki kemampuan dalam hal melindungi dan menjaga kekayaan yang sudah diperoleh. Kemampuan ini dianggap cukup penting karena bila tidak memiliki hal ini, maka kekayaannya akan hilang dan lenyap semuanya. Menjaga berarti melindungi kekayaannya yang sudah diperoleh dari kehilangan yang mungkin dapat terjadi akibat api, banjir, raja, pencuri, atau pewaris yang tidak disukai.

3. Teman yang baik (*kalyāṇamittatā*)

*Kalyāṇamitta* adalah teman yang baik atau pergaulan yang baik. Pertemanan memainkan peranan penting dalam keberhasilan maupun kegagalan seseorang. Berteman dengan orang-orang yang baik akan memberikan banyak manfaat. Sebaliknya, berteman dengan orang-orang yang jahat akan mendatangkan banyak bahaya. Di sutta dijelaskan bahwa yang dimaksud berteman dengan teman-teman yang baik adalah di desa atau di kota manapun seseorang tinggal, ia bergaul dengan orang-orang yang kokoh dalam moralitas, baik muda maupun tua, yang memiliki keyakinan, perilaku bermoral, kedermawanan, dan kebijaksanaan. Ia berbincang bincang dan berdiskusi dengan mereka. Ia akan meniru sejauh apapun kualitas kualitas mereka dari segi keyakinan, perilaku bermoral, kedermawanan, dan kebijaksanaanya.



#### 4. Hidup seimbang (*samajīvitā*)

*Samajīvitā* berarti hidup seimbang. Hidup yang seimbang adalah hidup yang tidak terlalu boros dan juga tidak terlalu hemat. Orang yang hidup seimbang berarti orang yang tahu perhitungan tentang pemasukan dan pengeluaran. Ia pandai mengatur pengeluaran agar tidak sampai melebihi pemasukan. Dibaratkan seorang penimbang atau karyawannya, ketika mengoprasikan timbangan ia akan tahu seberapa banyak ia harus menambahkan atau mengurangi untuk mendapatkan takaran yang dimaksud. Apabila seseorang memiliki pendapatan yang kecil namun hidup berkemewahan, orang tersebut dikatakan sebagai orang yang makan hartannya bagaikan pemakan buah ara. Sebaliknya ketika seseorang berpenghasilan besar namun hidup terlalu hemat, maka orang-orang akan mencibirnya mengapa orang itu bisa kelaparan padahal kebutuhan hidup kecukupan. Maka hidup seimbang adalah gaya hidup yang tidak terlalu boros dan juga tidak terlalu hemat (Bodhi, 2012: 11994-1195).

### KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik *dāna* dan kegiatan sosial Buddhis memainkan peran penting dalam membentuk dan memperkuat kesejahteraan spiritual masyarakat modern melalui proses internalisasi nilai, pengalaman emosional, serta keterhubungan sosial yang mendalam. Analisis tematik mengungkap bahwa *dāna* dipahami tidak hanya sebagai tindakan memberi, tetapi juga sebagai praktik spiritual yang mengikis keterikatan, menumbuhkan empati, dan menciptakan ketenangan batin, sementara keterlibatan sosial menjadi sarana untuk mewujudkan nilai *karuṇā* dan *mettā* dalam tindakan nyata. Temuan ini memperluas pemahaman teori sebelumnya tentang prososialitas dan spiritualitas dengan menunjukkan bahwa aktivitas sosial berbasis nilai Buddhis mampu menghasilkan transformasi batin yang sejalan dengan konsep *eudaimonic well-being* dan prinsip *Engaged Buddhism*. Secara sosial-budaya, penelitian ini menegaskan fungsi komunitas Buddhis sebagai ruang pembelajaran moral dan penguatan identitas, sedangkan secara akademik, temuan ini memberikan kontribusi terhadap kajian spiritualitas religius dalam konteks masyarakat kontemporer. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada variasi lokasi dan jumlah informan, sehingga diperlukan eksplorasi lebih luas dalam penelitian berikutnya, termasuk pendalaman pengalaman lintas komunitas Buddhis dan analisis longitudinal untuk memahami perubahan spiritual dari waktu ke waktu.

### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar komunitas dan organisasi Buddhis memperkuat program *dāna* dan kegiatan sosial yang tidak hanya berorientasi pada bantuan material, tetapi juga pada pembinaan spiritual relawan dan umat agar nilai-nilai kekarunaan dapat terinternalisasi secara lebih mendalam. Para akademisi dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar pengembangan kajian lebih lanjut mengenai hubungan antara praktik agama, prososialitas, dan kesejahteraan spiritual, serta mengembangkan penelitian dengan metode triangulasi yang lebih beragam untuk memperkaya sudut pandang interpretatif. Bagi pemangku kepentingan, penting untuk menciptakan ekosistem kegiatan sosial yang inklusif dan berkesinambungan agar dampaknya dapat dirasakan oleh masyarakat luas. Penelitian selanjutnya disarankan menggali aspek lain seperti peran gender, dinamika generasi muda Buddhis, atau integrasi teknologi digital dalam praktik *dāna*, sehingga pemahaman mengenai fenomena spiritualitas dan keterlibatan sosial dalam Buddhisme dapat berkembang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, A., & Astuti, D. (2025). *Tanggung jawab sosial serta kemanusiaan masyarakat Buddhis*. Jurnal Dharma Agama Nalanda. <https://e-journal.nalanda.ac.id/index.php/jdan/article/download/1498/1513>
- Candakaro, S., & Hermawan, H. (2025). *Analisis pendidikan karakter Buddhis dalam membentuk etika keutamaan remaja*. Jurnal Locus. <https://locus.rivierapublishing.id/index.php/jl/article/download/4789/1160>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Ismoyo, T., & Lisniasari, L. (2021). *Peran ilmu pengetahuan agama Buddha dalam konstruksi etika sosial dan spiritual masyarakat*. Jurnal STAB Bodhidharma. <https://journal.stab-bodhidharma.ac.id/index.php/JS/article/download/48/42>
- Lamirin, L. (2024). *Prinsip Buddha Dharma untuk harmonis dalam manajemen keuangan keluarga*. Jurnal Buddha dan Isu Sosial. <https://journal.stab-bodhidharma.ac.id/index.php/JS/article/view/103/78>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Pew Research Center. (2023). *Spiritual but not religious: Trends and demographics*. <https://www.pewresearch.org>
- Prayukvong, W. (2005). Buddhist economics in practice: An exploratory study in Thailand. *Journal of Bhutan Studies*, 12, 45–68.
- Putra, A. (2024). *Makna sesajen dalam tradisi sedekah bumi di Dusun Krajan*. Jurnal Budi Pekerti Agama Buddha. <https://journal.aripafi.or.id/index.php/jbpab/article/download/591/1459>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2013). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 4(3), 233–252.
- Smith, J., & Wallace, A. (2021). Spiritual well-being and compassion-based practices in contemporary society. *Journal of Transpersonal Psychology*, 53(2), 112–129.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tzu Chi Foundation. (2020). *Annual humanitarian activities report*. Tzu Chi Publishing.
- Yatmiati, Y., & Tupari, T. (2025). *Inklusivisme dalam kotbah Buddha dan implikasinya bagi masyarakat modern*. Jurnal Kajian dan Reviu Jinarakkhita. <https://ejournal.stiab-jinarakkhita.ac.id/index.php/jgsb/article/download/101/106>
- Bodhi, B. (2012). *Aṅguttara Nikāya: The numerical discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publications.
- Walshe, M. (2012). *Dīgha Nikāya: The long discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publications.
- Medhacitto, T. S. (2019). *Solusi dari beberapa masalah sosial dalam kajian sosiologi Buddhis*. Semarang: CV. Bintang Kreasi.
- Medhācitto, T. S. (2024). *The practical application of three phases (Tiparivaṭṭa) and twelve aspects (Dvādasākāra) in understanding the four noble truths*. The Journal of International Buddhist Studies College (JIBSC), 10(3), 225–239.
- Digha Nikaya (Dialog of The Buddha) Vol III*. Terjemahan David, Rhys. 1979. London: The Pali Text Society.

- The Book of the Gradual Saying Vol. I.* 1989. Rhys Davids (Trans.). Oxford: PTS. *Aṅguttara Nikāya: Khotbah-khotbah Numerikal Sang Buddha Jilid I.* 2015. Indra Anggara (Trans.). Jakarta: DhammaCitta Press.
- The Book Of Gradual Saying Vol. III (Anggutara Nikaya).* Rhys David (Trans). (1989). Oxford: The Pali Text Society.
- Itivuttaka.* 1999. Ernst Windisch (Ed.). London and Boston: PTS.
- Zinchenko, V., & Boichenko, M. (2023). *Buddhist Economics As A Return To Rational Model Of Economic Management.* Journal of Philosophical Economics, 15(1), 227–244.