

RAHASIA HIDUP BAHAGIA DI MASA PANDEMI COVID-19

Nuriani

nuriani@bodhidharma.ac.id

STAB Bodhi Dharma Medan

Abstrak

Hidup bahagia adalah dambaan semua makhluk, namun dalam masa pandemi COVID-19 ini, kebahagiaan seakan menjauh dari kehidupan manusia. Banyak masalah yang muncul menyebabkan peningkatan kecemasan, seakan-akan pandemi COVID-19 ini adalah sumber Penderitaan. Tujuan penulisan karya ilmiah ini adalah untuk memaparkan kehidupan manusia yang terdampak pandemi COVID-19 dan bagaimana seharusnya manusia menyikapinya agar dapat tetap hidup bahagia dalam suasana pandemi. Dalam Empat Kebenaran Mulia disebutkan asal mula Dukkha adalah nafsu keinginan. Nafsu keinginan yang disertai kebodohan batin menuntun para makhluk masuk ke dalam lingkaran *saṃsāra*.

Walaupun pandemi telah membuat manusia menjalankan kehidupan baru berupa kehidupan "*new normal*", namun sesungguhnya penyebab Penderitaan manusia adalah keinginan manusia sendiri. Dan Penderitaan dapat dilenyapkan dengan melepaskan keinginan-keinginan, semakin banyak keinginan yang dilepaskan seseorang, maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan seseorang. Laksanakanlah Jalan Mulia Berunsur Delapan sesuai ajaran *Buddha* agar dapat tetap hidup bahagia dalam masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: COVID-19, hidup, bahagia

Abstract

Living happily is the dream of all creatures, but in this time of the COVID-19 pandemic, happiness seems to move away from human life. Many problems that arise cause increased anxiety, as if this COVID-19 pandemic is a source of suffering. The purpose of writing this scientific paper is to describe the human life that created the COVID-19 pandemic and how humans should respond to it in order to live happily in a pandemic atmosphere. In the Four Noble Truths it is stated that the origin of suffering is craving. Craving accompanied by mental desire leads sentient beings into the circle of *saṃsāra*.

Although the pandemic has made humans run a new life in the form of a "new normal" life, what really is human suffering is human desire itself. And suffering can be eliminated by giving up desires, the more desires one makes, the higher one's happiness. Follow the Noble Eightfold Path according to Buddha's teachings to live happily during the COVID-19 pandemic.

Keywords: COVID-19, life, happy

LATAR BELAKANG

Hidup bahagia adalah dambaan semua makhluk, namun dalam masa pandemi COVID-19 ini, kebahagiaan seakan menjauh dari kehidupan manusia. Pandemi COVID-19 telah membuat manusia kehilangan kebebasannya, banyak hal tidak dapat berlangsung sebagaimana biasanya. Para pelajar tidak ke sekolah, para

karyawan tidak bekerja di kantor seperti biasanya, dan hal ini bukan hanya terjadi di suatu desa, kota, atau negara, namun di seluruh dunia.

Pandemi ini telah memberikan dampak besar terhadap kehidupan manusia di seluruh dunia. Sekretaris Jenderal PBB Antonio Guterres mendesak pemerintah, masyarakat sipil, dan otoritas kesehatan untuk segera menangani kebutuhan kesehatan mental yang timbul sebagai dampak dari pandemi. Antonio Guterres memperingatkan bahwa wabah telah meningkatkan tekanan psikologis bagi masyarakat, minimnya investasi dalam layanan kesehatan mental pada masa pandemi ini juga menghantam keluarga dan masyarakat dengan tekanan mental tambahan. Menurut Antonio Guterres, kesedihan karena kehilangan orang yang dicintai, keterkejutan karena kehilangan pekerjaan, keterasingan dan pembatasan pergerakan, dinamika keluarga yang sulit, dan ketidakpastian serta ketakutan untuk menghadapi masa depan menjadi penyebab bertambahnya tekanan psikologis. (Fadil, 2020)

Masalah lain yang muncul dari pandemi ini adalah terjadinya kesalahan informasi tentang virus dan ketidakpastian akan masa depan. Kondisi emosional anak-anak dan remaja yang diperburuk oleh tekanan keluarga, isolasi sosial, dan pendidikan yang terganggu membuat kebahagiaan seakan menjauh dari masyarakat.

PEMBAHASAN

a. Pengertian Pandemi COVID-19

Situs web Wikipedia menyebutkan bahwa pandemi COVID-19 adalah peristiwa menyebarnya penyakit koronavirus 2019 (bahasa Inggris: *coronavirus disease 2019*, disingkat COVID-19) di seluruh dunia. Pada tanggal 11 Maret 2020 wabah COVID-19 ditetapkan sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). (Wikipedia, 2020)

b. Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kehidupan Manusia

Dampak pandemi COVID-19 terhadap kehidupan manusia di antaranya di bidang:

1. Kesehatan

Survei dari Organisasi Kesehatan Dunia menunjukkan bahwa kasus COVID-19 memberi dampak terhadap layanan kesehatan bagi masyarakat yang membutuhkan pemeriksaan dan pengobatan. Dari 155 negara yang disurvei, 53 persen layanan pengobatan hipertensi tertunda, 49 persen untuk pengobatan diabetes, 42 persen untuk pengobatan kanker, dan 31 persen untuk keadaan darurat kardiovaskular. (Irwandy, 2020)

2. Pendidikan

United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization (UNESCO) mencatat bahwa COVID-19 berdampak pada pendidikan sekitar 290,5 juta pelajar di seluruh dunia. Anak-anak dan remaja yang kurang beruntung terdampak dengan adanya penutupan sekolah. (Prasasti, 2020)

3. Ekonomi

Kehidupan ekonomi masyarakat mengalami dampak serius akibat pandemi COVID-19. Pembatasan aktivitas masyarakat berpengaruh pada perekonomian negara. Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) Bulan Agustus

2020 menyebutkan bahwa pertumbuhan ekonomi Indonesia pada kuartal II 2020 mengalami penurunan 5,32 persen. *SMERU Research Institute* menunjukkan bahwa TPT (Tingkat Pengangguran Terbuka) meningkat menjadi sekitar 6,17 hingga 6,65 persen pada Maret 2020. (Rizal, 2020)

4. Dan bidang kehidupan lainnya seperti bidang sosial, budaya, dan lain lain.

c. Menyikapi Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kehidupan Manusia

Bagaimanakah cara untuk menyikapi dampak pandemi COVID-19? Diceritakan dalam '*Jānāti Passati*' bahwa di satu saat, Sang *Bhagava* sedang berdiam di antara Suku Vajji di *Koṭigāma*. Di sana, Sang *Bhagava* berkata kepada para *bhikkhu* bahwa karena Empat Kebenaran Mulia tidak dimengerti (*an-anubodhā*) dan tidak ditembusi (*a.ppaṭivedhā*), maka Sang *Bhagava* dan para *bhikkhu* telah mengembara dan berkelana (di siklus keberadaan berulang) untuk masa yang lama. Apakah Empat Kebenaran Mulia tersebut?

1. Kebenaran Mulia akan Dukkha.
2. Kebenaran Mulia akan Asal Dukkha.
3. Kebenaran Mulia akan Kepadaman Dukkha.
4. Kebenaran Mulia akan Jalan Menuju Kepadaman Dukkha. (Āciṇṇa, 2015)

Oleh karena itu, dalam menyikapi dampak pandemi COVID-19 terhadap kehidupan manusia, sangatlah penting bagi manusia untuk memahami Empat Kebenaran Mulia, sehingga bukan saja sekedar dapat terbebas dari penderitaan karena dampak pandemi COVID-19 dalam kehidupan ini, namun juga dapat terbebas dari siklus keberadaan berulang.

1. Kebenaran Mulia akan Dukkha

Kebenaran Mulia akan Dukkha ini berhubungan dengan Penderitaan. Makhluk-makhluk di dunia ini dikelabui oleh kenikmatan-kenikmatan semu. Para makhluk mengalami kelahiran, penuaan, penyakit, dan kematian. Keinginan atau harapan yang tidak tercapai, berkumpul dengan hal atau orang yang tidak disukai, atau berpisah dengan hal atau orang yang disukai adalah Penderitaan. Secara singkat dikatakan bahwa kemelekatan pada rangkaian tubuh dari lima kelompok kemelekatan adalah Penderitaan. (Mutkumarana, 2014)

Pada masa pandemi COVID-19 ini muncul banyak Penderitaan. Dalam situs web Wikipedia tertulis hingga 17 September 2020, lebih dari 29.864.555 kasus COVID-19 telah dilaporkan lebih dari 210 negara dan wilayah seluruh dunia, mengakibatkan lebih dari 940.651 orang meninggal dunia. (Wikipedia, 2020) Mengalami sakit dan meninggal dunia karena pandemi COVID-19 adalah Penderitaan.

2. Kebenaran Mulia akan Asal Dukkha

Kebenaran Mulia akan Asal Dukkha ini berkenaan dengan sebab Penderitaan, yaitu nafsu keinginan. (Mutkumarana, 2014) Nafsu keinginan yang disertai kebodohan batin menuntun para makhluk masuk ke dalam lingkaran saṃsāra, membuat para makhluk dikelabui oleh kenikmatan semu, melekat pada semua bentuk kehidupan yang menjadi sebab Penderitaan.

Pada masa pandemi COVID-19, kebahagiaan yang merupakan kenikmatan semu ini seakan menjauh dan Penderitaan memuncak. Berbagai masalah dan dampak yang timbul menyebabkan terjadinya peningkatan

kecemasan, pandemi COVID-19 seakan menjadi penyebab Penderitaan, namun benarkah demikian?

Dalam Paṭisambhidāmagga dikatakan asal mula Penderitaan adalah keinginan, yang menghasilkan kelahiran, disertai oleh kesukaan dan keserakahan, menyukai ini dan itu, artinya keinginan akan nafsu indria, keinginan untuk terlahir, keinginan untuk tidak terlahir. (Vijjānanda, 2009) Sehingga dapat dikatakan bahwa penyebab Penderitaan manusia yang sebenarnya bukanlah COVID-19, namun keinginan dari manusia sendiri, keinginan untuk melenyapkan COVID-19, keinginan untuk ke luar rumah, keinginan untuk berkumpul bersama teman, keinginan untuk tidak menggunakan masker, keinginan untuk bepergian, keinginan untuk bersekolah atau bekerja seperti biasanya, keinginan untuk menjalankan usaha seperti sebelumnya, dan sebagainya. Keinginan-keinginan yang tidak tercapai inilah yang menyebabkan pergolakan dalam hati manusia dan menimbulkan rasa tidak damai, sehingga memunculkan perasaan menderita.

Di manakah keinginan muncul? Keinginan muncul di mana terdapat sesuatu yang menarik dan menyenangkan di dunia ini. Mata, telinga, hidung, lidah, badan, pikiran, objek terlihat, suara, bau-bauan, rasa kecapan, objek sentuhan, gagasan, kesadaran mata, kesadaran telinga, kesadaran hidung, kesadaran lidah, kesadaran badan, kesadaran pikiran, kontak mata, kontak telinga, kontak hidung, kontak lidah, kontak badan, kontak pikiran, perasaan yang muncul dari kontak enam indera tersebut, persepsi, kehendak, keinginan, awal pikiran, kelangsungan pikiran pada enam objek indera tersebut adalah menarik dan menyenangkan di dunia ini. Di sanalah keinginan muncul dan berdiam. (Vijjānanda, 2009)

Keinginan muncul di mana terdapat sesuatu yang menarik dan menyenangkan di dunia ini yang membuat manusia terlena di sana tanpa menyadari segala sesuatu itu muncul dan lenyap. Dan kemudian menderita saat sesuatu yang menarik itu lenyap dan berpikir bahwa COVID-19 adalah penyebab Penderitaan. Jika manusia masih belum menyadari penyebab Penderitaan yang sebenarnya adalah keinginannya sendiri, maka manusia akan menderita dan terlahir berulang-ulang dalam lingkaran saṃsāra.

3. Kebenaran Mulia akan Kepadaman Dukkha

Kebenaran Mulia akan Kepadaman Dukkha ini berkenaan dengan padamnya Penderitaan, yaitu kebahagiaan. Dalam situs web Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa bahagia adalah keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan), dan kebahagiaan adalah kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2019)

Sedangkan dalam Paṭisambhidāmagga dijelaskan bahwa padamnya Penderitaan adalah meluruhnya dan lenyap tanpa sisa, meninggalkan, melepaskan keinginan yang sama itu. (Vijjānanda, 2009) Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin banyak keinginan yang dapat dilepaskan manusia, maka semakin berbahagialah manusia tersebut.

Oleh karena itu, jika manusia berpikir bahwa COVID-19 adalah penyebab Penderitaan dan lenyapnya COVID-19 adalah kebahagiaan, sehingga berusaha mencari jalan untuk melenyapkan COVID-19, maka selama COVID-19 belum lenyap, manusia akan sangat menderita. Namun jika manusia dapat menyadari bahwa penyebab Penderitaan adalah keinginan dan lenyapnya keinginan adalah kebahagiaan, sehingga berusaha untuk melepaskan keinginan, maka keinginan akan dapat ditinggalkan dan muncullah kebahagiaan.

4. Kebenaran Mulia akan Jalan Menuju Kepadaman Dukkha

Kebenaran Mulia akan Jalan Menuju Kepadaman Dukkha adalah jalan yang menuntun pada lenyapnya Penderitaan dengan melepaskan semua kemelekatan internal terhadap dunia eksternal. Kebenaran ini dapat direalisasikan dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan. (Mulkumarana, 2014)

d. Jalan Mulia Berunsur Delapan - Rahasia Hidup Bahagia di Masa Pandemi COVID-19

Bagaimanakah caranya agar dapat tetap hidup bahagia di masa pandemi COVID-19? Rahasia hidup bahagia dalam ajaran Buddha cukup sederhana, yaitu dengan menjalankan Jalan Mulia Berunsur Delapan yang terdiri dari:

1. *Sammā Dit̄thi* (Pandangan Benar)

Dalam *Paṭisambhidāmagga* dijelaskan bahwa Pandangan Benar adalah pengetahuan tentang Penderitaan, Asal mula Penderitaan, Lenyapnya Penderitaan, dan Jalan Menuju Lenyapnya Penderitaan. (Vijjānanda, 2009) Agar dapat hidup bahagia, seseorang perlu memiliki pandangan yang benar, mengetahui bahwa Asal mula Penderitaan bukanlah COVID-19, melainkan nafsu keinginan, mengetahui bahwa lenyapnya Penderitaan bukan dengan melenyapkan COVID-19 melainkan dengan melepaskan nafsu keinginan, semakin banyak keinginan dilepaskan, maka kebahagiaan semakin besar, kebahagiaan tidak dicari di luar, melainkan dari dalam diri sendiri, apakah COVID-19 ada atau tidak, kebahagiaan tetap ada.

2. *Sammā Saṅkappa* (Pikiran Benar)

Pikiran Benar adalah pikiran pelepasan, tanpa itikad buruk, dan tanpa kekejaman. (Susilā, 2015) Dalam masa pandemi ini, walaupun banyak dampak yang ditimbulkan COVID-19, tetaplh untuk mempertahankan pikiran baik, jangan sampai ada pikiran membenci terhadap COVID-19, lepaskanlah semua pikiran kejam maupun pikiran negatif lainnya. Hanya dengan memancarkan pikiran baik dan positif kepada COVID-19 inilah, maka semua makhluk akan dapat hidup bahagia, dapat berdamai dengan diri sendiri dan berdamai dengan dunia, sehingga muncul rasa bahagia.

3. *Sammā Vācā* (Ucapan Benar)

Ucapan Benar adalah menghindari ucapan salah, menghindari ucapan jahat, menghindari ucapan kasar, dan menghindari omong kosong. Ucapan-ucapan yang tidak benar ini semuanya perlu dihindari, terlebih di masa COVID-19 di mana kadang beredar berita tidak benar, maka jika seseorang

tidak dapat memastikan kebenaran berita yang beredar, sebaiknya berita tersebut tidak disebarluaskan, jadikanlah diri sendiri sebagai orang terakhir yang menerima berita tersebut sehingga berita tidak benar tersebut berhenti beredar. Selain menghindari penyebaran berita tidak benar, seseorang juga perlu menghindari ucapan jahat, ucapan kasar, dan omong kosong terhadap COVID-19. Mengutip apa yang dikatakan oleh Bhante Kheminda dalam salah satu ceramah Beliau yang berjudul "Jangan Memfitnah Ular" bahwa: "Kita tak pernah takut dengan ular yang ada di hadapan melainkan dengan pikiran sendiri, 'Jangan-jangan ular ini berbisa dan akan menggigit saya!' Lihatlah, kita telah memfitnah ular! Kita tak pernah takut dengan masalah yang sedang terjadi! Kita hanya takut dengan 'fitnah' kita sendiri! Bukankah di masa lalu 'fitnah' kita sering meleset? Kalaupun terjadi, bukankah kita selalu mampu melewatinya? Lalu, mengapa kita harus cemas, takut, dan khawatir?" (Kheminda, YouTube, 2016)

Maka dalam masa pandemi ini, dapat juga dikatakan "Jangan Memfitnah COVID-19", jangan menambah kecemasan dan kekhawatiran dengan mengucapkan hal-hal yang tidak baik mengenai COVID-19, tetaplah mengucapkan sesuatu yang baik, misalnya dampak positif dari COVID-19, membuat banyak orang lebih sering di rumah, berkumpul dengan keluarga, mempererat hubungan orang tua dan anak.

4. *Sammā Kamanta* (Tindakan Benar)

Tindakan Benar adalah menghindari pembunuhan makhluk hidup, menghindari mengambil apa yang tidak diberikan, menghindari perbuatan asusila. Tiga penghindaran ini adalah bagian dari sila (moralitas) dalam ajaran Buddha yang sangat penting untuk tetap dilaksanakan. Dalam Intisari Jalan Kesucian dijelaskan manfaat menjalankan sila, yaitu seseorang yang menjalankan sila menghindari perbuatan yang bisa membahayakan makhluk hidup apa pun, memberikan kedamaian dan kebahagiaan kepada semua makhluk termasuk kepada dirinya sendiri. (Mon, 2012)

5. *Sammā Ājīva* (Penghidupan atau Mata Pencarian Benar)

Penghidupan Benar adalah penghidupan yang tidak merugikan makhluk lain dan juga tidak merugikan diri sendiri. (Kaharuddin, 2005) Dalam *Āṅguttara Nikāya* Jilid 3 disebutkan bahwa seorang umat awam seharusnya tidak terlibat dalam lima jenis perdagangan berikut: berdagang senjata, berdagang makhluk-makhluk hidup, berdagang daging, berdagang minuman memabukkan, dan berdagang racun. (Joko Nurjadi, 2015) Dalam *Majjima Nikāya* disebutkan lima penghidupan salah yang harus dihindari, yaitu: berkomplot, membujuk, mengisyaratkan, merendahkan, mengejar keuntungan dengan keuntungan. (Lie & Melissa, 2013)

Walaupun COVID-19 memberikan dampak dalam bidang ekonomi yang menyebabkan gangguan perekonomian dalam kehidupan rumah tangga, namun umat *Buddha* sebaiknya tetap menghindari penghidupan salah karena apapun yang didapat dari penghidupan salah, pada saat karma berbuah, maka akibatnya akan mendatangkan Penderitaan, sebaliknya dengan penghidupan benar walaupun hanya mendapatkan keuntungan kecil, namun saat berbuah, tentunya akan mendatangkan kebahagiaan.

6. *Sammā Vayāma* (Usaha Benar)

Dalam Buku Penuntun Menuju Kesadaran disebutkan bahwa Usaha Benar adalah usaha untuk menghindari atau mengatasi hal-hal yang jahat dan tidak berguna, serta mengembangkan dan mempertahankan hal-hal yang baik atau berguna. (Nyanasamvara) Lakukanlah usaha yang benar, pusatkan perhatian untuk melihat keinginan buruk dan keinginan baik yang muncul dalam pikiran. Jika muncul pikiran buruk, berusaha untuk melepaskannya. Jika muncul pikiran baik, kerahkanlah usaha untuk mengembangkannya dan melaksanakannya. Dalam masa pandemi ini, usaha benar sangat penting untuk dilaksanakan, terutama dalam kehidupan untuk mematuhi protokol kesehatan. Amati pikiran saat muncul keinginan untuk tidak memakai masker, tidak cuci tangan, tidak menjaga jarak, lalu lepaskanlah keinginan tersebut. Amati pikiran saat muncul keinginan untuk mematuhi protokol kesehatan dan kerahkanlah usaha untuk melaksanakannya.

7. *Sammā Sati* (Perhatian Benar)

Perhatian Benar adalah perhatian penuh terhadap badan jasmani, perasaan, pikiran, dan batin. Selidikilah perhatian yang ada, jika muncul perhatian yang berhubungan dengan ketamakan, kebencian atau khayalan, maka ini bukan perhatian benar, ini adalah perhatian yang menimbulkan kekotoran dalam pikiran. Perhatian benar adalah perhatian yang mengurangi kemelekatan, membawa pada ketenangan dan kedamaian. Pusatkan perhatian terhadap kesadaran jasmani, perasaan, pikiran, atau objek-objek pikiran, jika pikiran telah terpusat pada objek dan perhatian menjadi tangkas, maka perhatian ini akan mudah menyadari proses kemunculan dan kelenyapan sehingga mampu mencegah timbulnya keinginan untuk memiliki dan menolak. Inilah sumber kebahagiaan. Saat perhatian tertuju pada objek yang benar, tidak lagi muncul keinginan akan kehidupan "normal" seperti dulu, tidak ada lagi penolakan terhadap kehidupan "new normal", di saat itulah muncul penerimaan terhadap kehidupan apa adanya, saat itulah muncul kepuasan dan kedamaian. Inilah rahasia kebahagiaan. Saat tidak lagi muncul keinginan untuk memiliki dan menolak, muncullah kebahagiaan yang sesungguhnya.

8. *Sammā Samādhi* (Konsentrasi Benar)

Konsentrasi Benar adalah pemusatan pikiran pada obyek yang tepat sehingga batin mencapai suatu keadaan yang lebih tinggi, pikiran tenang dan terpusat, muncullah kedamaian dan kebahagiaan.

KESIMPULAN

Pandemi COVID-19 membawa banyak dampak dalam berbagai bidang kehidupan manusia di seluruh dunia sehingga kehidupan manusia tidak lagi berjalan "*normal*" seperti biasa, melainkan terbentuk kehidupan baru berupa kehidupan "*new normal*". Namun COVID-19 bukanlah penyebab Penderitaan manusia, dalam Empat Kebenaran Mulia dijelaskan bahwa penyebab Penderitaan manusia adalah nafsu keinginan manusia sendiri sehingga Penderitaan dapat dilepaskan dengan melepaskan keinginan-keinginan, semakin banyak keinginan yang dilepaskan seseorang, maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan seseorang.

Hidup bahagia dalam masa pandemi dapat diperoleh dengan menjalankan Jalan Mulia Berunsur Delapan.

REKOMENDASI

1. Kebenaran Mulia akan Dukkha harus dipahami secara menyeluruh.
2. Kebenaran Mulia akan Asal Dukkha harus ditinggalkan.
3. Kebenaran Mulia akan Kepadaman Dukkha harus dialami.
4. Kebenaran Mulia akan Jalan Menuju Kepadaman Dukkha harus dikembangkan. (Kheminda, Kamma, 2018)

SARAN

Untuk menjalani hidup yang bahagia selama masa pandemi COVID-19, sebaiknya dilakukan dengan melaksanakan Jalan Mulia Berunsur Delapan, dengan memiliki Pandangan benar yaitu pengetahuan mengenai Empat Kebenaran Mulia, mengetahui bahwa hidup adalah *dukkha*, asal mula Penderitaan adalah keinginan, mengetahui bahwa lenyapnya Penderitaan adalah kebahagiaan, dan jalan untuk melenyapkan Penderitaan adalah dengan melepaskan keinginan, maka kebahagiaan akan datang sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- (2019). Haettu 4th. October 2020 osoitteesta Kamus Besar Bahasa Indonesia: <https://kbbi.web.id/bahagia>
- (2020). Haettu 15th. August 2020 osoitteesta Wikipedia: https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_COVID-19
- (2020). Haettu 3rd. October 2020 osoitteesta Wikipedia: https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_COVID-19
- Āciṇṇa, B. (2015). *Jānāti Passati* (1st p.). Beji: Yayasan Meditasi Hutan Pandangan Terang.
- Dharma, B., Wijoyo, H., & Anjayani, N. S. (2020). Pengaruh Pendidikan Sekolah Minggu Buddha terhadap Perkembangan Fisik-Motorik Peserta Didik Kelas Sati di Sariputta Buddhist Studies. *Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Buddha*, 2(2), 71-82.
- Fadil, I. (2020). Haettu 14th. August 2020 osoitteesta merdeka.com: <https://www.merdeka.com/dunia/pbb-ingatkan-dampak-pandemi-corona-terhadap-kesehatan-mental-harus-diatasi.html>
- Fransisca, A., & Wijoyo, H. (2020). Implementasi Metta Sutta terhadap Metode Pembelajaran di Kelas Virya Sekolah Minggu Sariputta Buddies. *Jurnal Ilmu Agama dan Pendidikan Agama Buddha*, 2(1), 1-12.
- Irwandy. (2020). Haettu 15th. August 2020 osoitteesta KOMPAS.com: <https://www.kompas.com/sains/read/2020/07/18/180500023/4-gelombang-besar-covid-19-yang-menghantam-sistem-layanan-kesehatan?page=all>
- Joko Nurjadi, N. T. (Toim.). (2015). *Aṅguttara Nikāya*. Jakarta Barat: DhammaCitta Press.

- Kaharuddin, J. (2005). *Abhidhammatthasaṅgaha* (1st p.). Tangerang: Vihara Padumuttara.
- Kheminda. (2016). Haettu 15th. August 2020 osoitteesta YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=Z9_nOjt5K0Q
- Kheminda. (2018). *Kamma* (1st p.). (F. Laksana;& M. Wartono, Toim.) Jakarta: Dhammavihari Buddhist Studies.
- Lie, F.;& Melissa, G. (Toim.). (2013). *Majjima Nikāya*. Jakarta Barat: DhammaCitta Press.
- Mon, M. T. (2012). *Intisari Jalan Kesucian (Visuddhi Magga)* (1st p.). (Subhapañño, Toim.) Medan: Indonesia Tipitaka Center.
- Mutkumarana, N. (2014). *Panduan untuk Belajar Buddhisme Buku 2* (1st p.). (Kuncoro, Toim.) Jakarta Barat: Yayasan Prasadha Jinarakkhita Buddhist Institute.
- Nyanasamvara. (ei pvm). *Penuntun Menuju Kesadaran*. (L. T., Toim.) Medan.
- Pranata, J., & Wijoyo, H. (2020). Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri. *Jurnal Maitreyawira*, 1(2), 8-14.
- Pranata, J., Wijoyo, H., & Suharyanto, A. (2021). Local Wisdom Values in the Pujawali Tradition. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(1), 590-596.
- Prasasti, G. D. (2020). Haettu 15th. August 2020 osoitteesta Liputan 6: <https://www.liputan6.com/health/read/4195275/unesco-penutupan-sekolah-akibat-covid-19-berdampak-pada-290-juta-pelajar-di-dunia>
- Rizal, J. G. (2020). Haettu 15th. August 2020 osoitteesta KOMPAS.com: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/11/102500165/pandemi-covid-19-apa-saja-dampak-pada-sektor-ketenagakerjaan-indonesia-?page=all>
- Susilā. (2015). *Jalan Menuju Kebahagiaan*. (F. Laksana, Toim.) Jakarta Barat: Yayasan Prasadha Jinarakkhita Buddhist Institute.
- Suci, I. G. S., Suyanta, I. W., Darna, I. W., Wijoyo, H., & Setyawati, E. (2020). A Measure Of Effectiveness Level Of Online Learning Amid Covid-19 Pandemic In The Course Of The Project Management Information Systems (Case Study In STIKOM Yos Sudarso Purwokerto). *Journal of Critical Reviews*, 7(12), 4059-4069.
- Vijjānanda, H. (Toim.). (2009). *Paṭisambhidāmagga*. Medan: Indonesia Tipitaka Center.
- Wijoyo, H. (2019). Peranan Lohicca Sutta Dalam Peningkatan Pendidikan Karakter Dosen DI STMIK Dharmapala Riau. *JGK (Jurnal Guru Kita)*, 3(4), 315-322.
- William, H., & Wijoyo, H., (2020). Manfaat Etika dalam Berwirausaha menurut Pandangan Buddhis. *Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Buddha*, 1(1), 45-54. Retrieved from <https://journal-stabdharma.widya.ac.id/index.php/contents/article/view/13>