

**KONSEP “BUKAN-DIRI” (*ANATTĀ*) DALAM PROSES SALING  
KETERGANTUNGAN MENURUT SARVĀSTIVĀDA ABHIDHAMMA**

**SKRIPSI**

Oleh:

**Stevanus Arya**

NPM. 6122001011

Pembimbing:

**Dr. Stephanus Djunatan**



**PROGRAM STUDI FILSAFAT PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS FILSAFAT**

**UNIVERSITAS KATOLIK PARAHYANGAN**

**Terakreditasi Berdasarkan Keputusan BAN-PT. Kemenristekdikti**

**No. 1850/SK/BAN-PT/AK-ISK/S/V/2023**

**BANDUNG**

**2024**

**KONSEP “BUKAN-DIRI” (*ANATTĀ*) DALAM PROSES SALING  
KETERGANTUNGAN MENURUT SARVĀSTIVĀDA ABHIDHAMMA**

**SKRIPSI**

Oleh:

**Stevanus Arya**

NPM. 6122001011

Pembimbing:

**Dr. Stephanus Djunatan**



**PROGRAM STUDI FILSAFAT PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS FILSAFAT**

**UNIVERSITAS KATOLIK PARAHYANGAN**

Terakreditasi Berdasarkan Keputusan BAN-PT. Kemenristekdikti

No. 1850/SK/BAN-PT/AK-ISK/S/IX/2023

**BANDUNG**

**2024**

**PROGRAM STUDI FILSAFAT PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS FILSAFAT  
UNIVERSITAS KATOLIK PARAHYANGAN**



**PENGESAHAN SKRIPSI**

**Nama** : Stevanus Arya Prastya  
**NPM** : 6122001011  
**Fakultas** : Filsafat Budaya  
**Judul Skripsi** : Konsep “Bukan-Diri” Dalam Proses Saling  
Ketergantungan Menurut Sarvāstivāda Abhidhamma

Telah diuji dalam Ujian Sidang jenjang Sarjana  
Pada 17 July 2024  
Dan dinyatakan LULUS / TIDAK LULUS

Tim Penguji  
Ketua Sidang Merangkap Anggota  
Dr. Rudi Setiawan, S.Ag., M.M.

Sekretaris  
Dr. Mochamad Ziaul Haq, S.Th.l, M.Ag.  
Anggota  
Dr. Stephanus Djunatan

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Filsafat

Dr. theol. Leonardus Samosir, OSC

## PERNYATAAN PENULIS

**Nama** : Stevanus Arya Prastya  
**NPM** : 6122001011  
**Fakultas** : Filsafat Budaya  
**Judul Skripsi** : Konsep “Bukan-Diri” Dalam Proses Saling  
Ketergantungan Menurut Sarvāstivāda Abhidhamma

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya tulis ilmiah yang dituliskan oleh peneliti dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan sebelumnya oleh pihak lain. Adapun karya atau pendapat lain yang dikutip, ditulis sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Pernyataan ini saya buat dengan penuh tanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi apapun sesuai aturan dan etika keilmuan yang berlaku apabila dikemudian hari diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar.

Bandung, 5 Juli 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stevan' followed by '10' and 'stepen' below it.

Stevanus Arya Prastya



## ABSTRAK

Penderitaan selalu ada dalam kehidupan manusia. Keberadaan penderitaan yang tidak kunjung hilang menjadikan manusia terus menerus berefleksi soal makna eksistensi dirinya di dunia. Hal ini membuat Eksistensi diri menjadi bahan yang selalu menarik perhatian untuk dibicarakan terutama dalam ruang lingkup filsafat Barat. Tema-tema eksistensial seperti kontingensi, keberadaan diri, makna-makna keberadaan, keterasingan diri, keberadaan realita terus-menerus dikaji dan didalami untuk mencapai makna-makna tertinggi dalam temporalitas kehidupan manusia. Akan tetapi, ada sesuatu yang berbeda ketika kita melihat konsep eksistensi diri dari kacamata filsafat timur. Filsafat Timur lewat Abhidhamma dalam Buddhisme menawarkan paham eksistensi diri yang khas dan unik. Buddhisme menyebut eksistensi diri yang sebenarnya sebagai “bukan-diri” (*Anattā*). Masih banyak manusia yang berada dalam ketidaktahuan akan konsep ini. Ketidaktahuan yang dimaksud adalah memegang teguh “diri” dalam kehidupan mereka sehingga penderitaan terus menerus membelenggu. “Bukan-diri” (*Anattā*) diaplikasikan oleh Buddhisme untuk terlepas dari penderitaan. Tradisi filosofis yang digunakan untuk memahami “bukan-diri” adalah Theravāda dan Sarvāstivāda Abhidhamma. “Bukan-diri” terbentuk dalam saling ketergantungan lima unsur proses yakni proses tubuh dan proses mental (Sensasi, Persepsi, Dorongan untuk bertindak dan kesadaran). Kelima unsur proses ini tidak mampu berdiri sendiri (saling ketergantungan) dan tidak pernah menetap (selalu berubah-ubah). Akan tetapi, dibalik segala hal yang tidak menetap dan selalu berubah, ada satu pembentuk yang akan selalu menetap dan bertahan dalam waktu yakni eksistensi tertinggi (*dhamma*). Untuk bisa memahami dan mengalami konsep “Bukan-diri” manusia harus mampu melaksanakan latihan pemusatan perhatian dan pikiran. Dengan latihan ini, manusia dimampukan untuk mengaplikasikan “bukan-diri” dalam kehidupannya dan terlepas dari penderitaan.

**Kata Kunci:** *penderitaan, “bukan-diri” (anattā), saling ketergantungan, eksistensial, filsafat timur*

## ABSTRACT

*Suffering is always present in human life. The existence of suffering that never goes away makes humans continuously reflect on the meaning of their existence in the world. Finally, Self-existence is a topic that always attracts attention to discussion, especially in the context of Western philosophy. Existentialist themes such as contingency, self-existence, the meanings of existence, self-alienation, the existence of reality are continuously studied and explored to achieve the highest meanings in the temporality of human life. However, there is some different when we look at the concept of self-existence from the perspective of eastern philosophy. Eastern philosophy through Abhidhamma in Buddhism offers a distinctive and unique understanding. Buddhism calls the true existence of the self “no-self” (Anattā). There are still many people who are ignorant of this concept. The ignorance referred to is holding "self" in their lives so that suffering continues to fetter them. “No-self” (Anattā) is applied by Buddhism to release the suffering. The philosophical traditions used to understand “no-self” (Anattā) are Theravāda and Sarvāstivāda Abhidhamma. "Not-self" is formed in the interdependence of five elemental processes, namely body processes and mental processes (Sensation, Perception, encouragement to act and consciousness). These five process elements cannot stand alone (interdependence) and never settle (always changing). However, behind all things that are not permanent and always change, there is one form that will always remain and endure over time, namely the highest existence. To be able to understand and experience the concept of "Not-self" humans must be able to carry out concentration and thought training. With this practice, humans are enabled to apply "not-self" in their lives and release the suffering.*

**Keywords:** *Suffering, "No-self" (Anattā), Interdependenc, existentialist, eastern philosophy*

## **KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena berkat anugerah berkat dan kasihnya, penulis dimampukan untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi ini ditulis dengan judul “KONSEP “BUKAN-DIRI” DALAM PROSES SALING KETERGANTUNGAN MENURUT SARVĀSTIVĀDA ABHIDHAMMA”. Skripsi ini disusun dan ditulis oleh penulis untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) bidang Filsafat di Universitas Katolik Parahyangan.

Skripsi ini juga ditulis karena ketertarikan penulis terhadap hadirnya filsafat Timur sebagai bagian yang melengkapi penziarahan penulis dalam memahami kajian-kajian filsafat. Sebagian besar ilmu pengetahuan yang manusia peroleh dewasa ini berasal dari kajian filsafat terkhusus kajian filsafat barat. Pengetahuan-pengetahuan seperti matematika, kesehatan, geografi, dan lain sebagainya bersumber dari pemikiran-pemikiran filsuf barat dalam memahami eksistensi realita. Contohnya adalah Matematika yang diperoleh dari refleksi Phytagoras mengenai realita. Phytagoras mencoba memahami realita lewat logika numerik dan kajian-kajian yang dihasilkan oleh dirinya terus-menerus diwariskan hingga saat ini. Bukan hanya itu saja, cara berfikir manusia jaman sekarang juga sebagian besar didominasi oleh cara-cara berfikir filsafat barat. Dominasi filsafat barat inilah yang menjadi dasar penulis untuk mengkaji bahwa sebenarnya manusia juga memiliki filsafat timur yang dapat digunakan untuk memahami segala sesuatu tentang kehidupan. Skripsi ini menjadi salah satu usaha penulis untuk memuncull kembali filsafat timur yang tidak terlihat karena dominasi filsafat barat. Penulisan ini memulai eksplorasi pemikiran filsafat timur dengan mengkaji eksistensi diri berdasarkan konsep filsafat timur terkhusus Buddhisme.

Usaha penulis dalam menyajikan kajian dengan dasar filsafat timur bukanlah hal yang mudah. Hal ini dikarenakan sejak belia, cara berpikir penulis sudah dibentuk dengan cara pikir barat sehingga untuk mengambil jarak dari cara pikir barat dan masuk dalam cara berfikir timur membutuhkan usaha-usaha yang cukup menguras tenaga. Akan tetapi, halangan seperti itu tidak memudarkan



semangat penulis untuk menyajikan tulisan ini. Dengan bantuan Allah yang Maha Esa serta diskusi dan bimbingan bersama dosen pembimbing, penulis mampu menyelesaikan tulisan ini dengan baik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu serta memberikan dukungan kepada penulis selama penulisan skripsi ini, teristimewa penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Yesus Kristus yang selalu memberikan anugerah kepada penulis baik itu kekuatan, ketabahan, keseriusan serta kebahagiaan dalam menulis skripsi ini
2. Bapak Dr. Stephanus Djunatan, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar membantu penulis dalam menyusun skripsi ini lewat masukan-masukan, literatur-literatur serta motivasi-motivasi sehingga penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis memohon maaf jika selama menulis skripsi, penulis melakukan banyak kesalahan baik dalam bertutur kata maupun dalam bersikap.
3. Fakultas Filsafat yang telah menjadi wadah bagi penulis untuk mengalami pengalaman luar biasa berpetualang memahami filsafat dari fase yang paling rendah hingga sampai ke titik ini.
4. Ordo Salib Suci yang sudah memberikan pengalaman serta pelajaran-pelajaran yang sangat bermanfaat bagi penulis untuk terus berjuang dalam menjalani kehidupan
5. Orang tua (Bapak Simon dan Ibu Renny), adik-adik (Omek, dan Valdo), sahabat dekat yang selalu mendukung penulis baik lewat kepercayaan dan kebahagiaan
6. Teman-teman frater baik dari Fermentum, Projo Bogor, OSC, RSCJ OAD, dan teman-teman sekelas
7. Keluarga Frater OSC Angkatan 31 (Legion)
8. Teman-teman seperjuangan filsafat Budaya yakni Anti, Dimas, Calvin, dan Melvin yang terus membantu lewat pengetahuan serta canda tawanya

9. Teman-teman segarasi yakni Rico, Sean, Gaby, dan Bang Kristian Diarsa serta pasangan penulis yang terus mendukung baik lewat mental maupun motivasi
10. Terakhir, kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan baik dalam kajian maupun dalam penulisan. Oleh karena itu penulis memberikan kesempatan kepada siapapun yang senantiasa mau memperbaiki, mengkritik, serta menambahkan hasil yang telah dicapai oleh penulis sehingga bisa menjadi lebih baik dan memberikan inspirasi bagi banyak orang. Selamat membaca dan selamat berefleksi!

Bandung, 5 Juli 2024

Stevanus Arya Prastya

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI .....	i
PENGESAHAN SKRIPSI .....	ii
PERNYATAAN PENULIS .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Batasan Masalah .....	4
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	5
E. Penelitian Terdahulu .....	6
F. Metodologi Penelitian .....	9
BAB II BUDDHISME DAN ABHIDHAMMA .....	11
A. Perjalanan Historis Siddhartha Gautama.....	11
B. Abhidhamma Pitaka.....	22
C. Aliran Tradisi Filosofis Buddhisme.....	26
D. Pencarian akan Eksistensi “diri” yang Sebenarnya.....	27
BAB III ARGUMENTASI “BUKAN-DIRI” DALAM PROSES SALING KETERGANTUNGAN.....	29
E. Landasan Awal “bukan-diri” (Anattā) .....	30
F. Ketidaktahuan akan “bukan-diri” (Anattā).....	43
G. “Bukan-diri” dan Eksistensi Tertinggi .....	49
Bab IV Aplikasi “bukan-diri” Dalam Melepaskan Penderitaan.....	51
H. A. Asal Muasal Penderitaan .....	52
I. B. Latihan Pemusatan Perhatian dan Pikiran Sebagai Aplikasi “bukan diri” Dalam Kehidupan .....	67
J. Inspirasi “bukan-diri” dalam proses kesalingtergantungan untuk memecahkan masalah Penderitaan di Indonesia .....	72
BAB V KRITIK TERHADAP SARVĀSTIVADĀ ABHIDHAMMA.....	75

K. Empat Argumen Sarvāstivāda .....	<b>78</b>
L. Argumen Umum Pembela Tiga Masa.....	<b>82</b>
<b>BAB VI PENUTUP</b> .....	<b>89</b>
A. Kesimpulan.....	<b>89</b>
B. Saran .....	<b>92</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>95</b>
Riwayat Hidup Penulis .....	<b>98</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia tidak bisa dipungkiri penuh dengan penderitaan. Di Indonesia sendiri, banyak orang yang rela mengakhiri hidupnya (bunuh diri) karena penderitaan-penderitaan yang dialaminya. Dalam lima tahun terakhir juga tercatat 25 orang meninggal bunuh diri karena terjerat pinjaman online, dan sejak tahun 2019 jumlah orang yang melakukan percobaan bunuh diri, dan pembunuhan karena pinjaman online mencapai 51 kasus.<sup>1</sup>

Penderitaan-penderitaan yang dialami bisa bermacam-macam mulai dari penderitaan fisik, penderitaan mental, ataupun penderitaan-penderitaan lainnya. Sumber penderitaan bisa berasal dari berbagai hal mulai dari krisis ekonomi, kesehatan yang memburuk, mental yang tidak sehat dan lain sebagainya. Penderitaan dialami manusia dari kelahiran hingga kematiannya. Situasi yang penuh dengan penderitaan sering membawa manusia pada pertanyaan-pertanyaan mengenai makna eksistensi diri manusia, apa sebenarnya arti kehadiran diri manusia jika segala sesuatu hanya berakhir dalam penderitaan?

Pembicaraan mengenai makna eksistensi diri pada akhirnya menjadi bahan utama perbincangan filosofis. Banyak filsuf mulai mendiskusikan soal eksistensi diri manusia yang sebenarnya. Sebelum masuk lebih dalam, kita harus memahami terlebih dahulu apa itu eksistensi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Eksistensi memiliki arti keberadaan. Eksistensi berasal dari bahasa latin yakni "*ex – sistere*". "*ex*" berarti keluar dan "*sistere*" berarti muncul atau timbul. Berdasarkan terminologinya, kata eksistensi dapat dipahami dengan banyak pengertian seperti apa yang ada, apa yang memiliki aktualitas, segala sesuatu yang di dalam menekankan bahwa sesuatu itu ada dan lain sebagainya. Pemahaman mengenai eksistensi membawa filsuf-filsuf barat memahami bahwa eksistensi diri yang sebenarnya adalah diri manusia itu sendiri

---

<sup>1</sup> Putra Ananda, *Korban Bunuh Diri Karena Pinjol Tertinggi Sejak Lima Tahun Terakhir*, diakses melalui <https://mediaindonesia.com/ekonomi/638332/korban-bunuh-diri-karena-pinjol-tertinggi-sejak-5-tahun-terakhir> pada tanggal 21 July 2024 pukul 21.17.

Secara umum eksistensi diri berarti keberadaan dan memiliki diri. Eksistensi diri menggambarkan keberadaan suatu subjek yang memiliki substansi atau inti yang stabil dan mandiri. Sesuatu yang stabil dan mandiri itulah yang disebut diri atau jiwa. Keberadaan inti yang stabil dan mandiri itu sangat independen. Keberadaannya tidak tergantung dengan hal-hal lain dan keberadaannya menjadi kunci untuk mempertahankan suatu identitas sesuatu tersebut. Pemahaman “diri” yang stabil dan independen ini kerap ditemukan dalam tradisi-tradisi filsafat barat dan sangat populer dikalangan akademisi.<sup>2</sup> Pemahaman ini sering digunakan sebagai landasan untuk membentuk teori-teori selanjutnya.

Salah satu filsuf barat yang mendukung mengenai “diri” adalah Heidegger. Heidegger dalam penjelasannya mengenai eksistensi menjelaskan bahwa dalam realita meskipun ada benda-benda lain seperti batu, tumbuhan, binatang buas dan lain sebagainya, benda-benda tersebut tidak mempunyai sarana untuk menjelaskan keberadaannya. Namun manusia berbeda sebab manusia mempunyai potensi untuk menjelaskan keberadaan dan mampu menembus misteri keberadaannya sendiri. Heidegger menggunakan istilah “*ex-sists*” untuk menggambarkan cara manusia berada, bukan “*in-sists*”. Hal ini berarti, manusia tidak sama dengan tanaman, binatang atau hal lainnya dalam mengada, ia (baca: manusia) “menonjol” pada alam “keberadaan” dimana ia memberikan pemahaman tentang dirinya sendiri serta pemahaman tentang keberadaan setiap “keberadaan” lainnya.<sup>3</sup>

Pemahaman akan eksistensi diri ala filsafat barat ternyata bukan satu-satunya yang membahas mengenai eksistensi diri. Filsafat timur adalah salah satu aliran yang juga membahas Eksistensi diri. Bagi filsafat timur terkhusus Buddhisme, eksistensi itu tidak memiliki diri atau lebih tepatnya “bukan-diri” (*Anattā*). Kajian ini dapat ditemukan dalam Abhidhamma pitaka dan telah dijelaskan oleh tradisi Sarvastivada. Ketidaktahuan manusia akan “bukan-diri” (*Anattā*) menjadikan manusia selalu berada dalam penderitaan. “diri” yang selalu dikumandangkan oleh sebagian besar pemikiran-pemikiran membawa manusia

---

<sup>2</sup> Peng Yan-qin, Jiag Bo dan Yang Xian Min, “No-self: The Psychological Analysis of Self-View in Buddhism,” *Acta Psychologica Sinica* 43, no. 2, (2011): 213

<sup>3</sup> Sarim Abbas, “Existence And Being: A Philosophical View,” *International Journal of Social Science and Management* 2, no. 2, (2015): 76

menuju pada pemenuhan egonya, perilaku-perilaku buruk, sikap-sikap tidak baik, dan akhirnya membawa manusia pada penderitaan. Abhidhamma mengungkapkan bahwa eksistensi itu sebenarnya adalah “bukan-diri” sebab eksistensi itu selalu berubah (perubahan).<sup>4</sup>

Pembentuk utama dari “bukan diri” itu sendiri adalah kelima proses (proses tubuh dan proses mental – sensasi, persepsi, kemauan untuk bertindak, perasaan) dalam saling ketergantungan antara satu hal dengan hal yang lainnya. Sesuatu yang berdiri sendiri atau individual hanyalah omong kosong sebab semuanya akan selalu bergantung dengan yang lain dan terus menerus mengalami perubahan. Hanya saja, manusia lah yang menginginkan ketiadaan perubahan dan keinginan untuk tidak berubah. Situasi ini lah yang pada akhirnya membawa manusia pada lingkaran.<sup>5</sup>

Penelitian ini meyakini bahwa pemahaman Buddhisme mengenai eksistensi diri memiliki pengaruh yang baik bagi kehidupan manusia terkhusus manusia asia yang memiliki kebudayaan serta adat istiadat yang kuat. Pemahaman eksistensi diri menurut Buddhisme juga dapat menjadi kekayaan pengetahuan yang dapat melengkapi pemahaman mengenai eksistensi walaupun pemahaman yang dihasilkan oleh filsafat timur ini bukan sebagai pembanding atas pemahaman filsafat barat sebab memiliki kajian yang sangat berbeda. Lewat pemahaman akan kajian “bukan-diri” manusia mampu dilepaskan dari ketidaktahuannya dan diarahkan menuju jalan pembebasan dari penderitaan

## **B. Rumusan Masalah**

Kajian Buddhisme dalam memahami “bukan diri” lewat abhidhamma memiliki keunikannya tersendiri. “diri” (self) dianggap hanyalah sesuatu yang berlebihan karena pada dasarnya semua adalah perubahan yang bergantung antara satu dengan yang lain. Proses saling ketergantungan itu membuat tidak ada sesuatu yang menetap dan memiliki “diri” nya. Pemahaman akan “bukan-diri” inilah yang membantu para penganut Buddhisme untuk terlepas dari belenggu ketidaktahuan

---

<sup>4</sup> Hirakawa Akira, *A History of Indian Buddhism from Savamuni to Early Mahayana*, Honolulu (1990) : 140

<sup>5</sup> Arthur Herman, *An Introduction to Buddhist Thought: A Philosophic History of Indian Buddhism*, New York (1983) : 256

dan penderitaan. Guna membedah pemahaman eksistensi menurut ajaran Buddhisme, ada beberapa pertanyaan yang penulis gunakan untuk menganalisis pemahaman tersebut:

1. Apa itu Sarvāstivāda Abhidhamma ?
2. Bagaimana pemahaman “bukan-diri” menurut sarvastivāda abhidhamma?
3. Bagaimana “bukan-diri” melepaskan manusia dari penderitaan?
4. Apa kritik mengenai konsep “bukan-diri” Sarvāstivāda Abhidhamma?

### **C. Batasan Masalah**

Pemahaman “bukan-diri” yang dibawakan oleh filsafat timur dalam Buddhisme harus dikaji dengan batasan-batasan tertentu. Hal ini diupayakan agar pembahasan bisa lebih terarah dan menggunakan kaidah-kaidah berfikir filsafat timur. Perlu ditekankan dari awal bahwa yang akan dibahas dalam tulisan ini adalah pemahaman eksistensi diri dengan menggunakan pola pikir dan tradisi filsafat timur terkhusus abhidhamma dalam Buddhisme. Penggunaan metode berfikir filsafat barat ataupun penyamaan istilah dengan frase-frase filsafat barat akan merancukan hasil kajian ini dan mempersulit pembaca untuk memahaminya.

Berikut beberapa batasan yang diterapkan dalam penulisan skripsi ini:

- a. Fokus penelitian ini terbatas hanya dengan menggunakan perspektif tradisi Theravāda dan Sarvāstivāda dalam Buddhisme. Segala kajian yang diberikan adalah hasil dari ajaran-ajaran Theravāda dan Sarvāstivāda dalam Buddhisme yang ditilik baik lewat literatur-literatur yang ada maupun dengan dengan pemahaman-pemahaman historis Buddhisme yang terdapat di dalam jurnal-jurnal yang relevan. Membandingkan hasil penelitian dengan menggunakan perspektif Buddhisme serta pemikiran barat sama sekali tidak disarankan karena dapat membuyarkan fokus dan mentidak-sinkronkan apa yang dipahami lewat filsafat barat dengan apa yang ingin disampaikan lewat filsafat timur.
- b. Penelitian ini membatasi kajian mengenai konsep “bukan-diri” dimana dalam tulisan ini “bukan-diri” dijelaskan menggunakan aliran tradisi filosofis Theravāda dan Sarvāstivāda Abhidhamma. Menggunakan aliran



lain untuk menyamakan sudut pandang dalam menjelaskan konsep “bukan-diri” akan menyebabkan pertentangan dan ketidaksikronan

- c. Pengaplikasian konsep “bukan-diri” (*Anattā*) dalam tulisan ini hanya dibatasi dalam konteks melepaskan manusia dari penderitaan. Pengaplikasian konsep “bukan-diri” dalam tulisan ini pada permasalahan lain sangat tidak dianjurkan karena membutuhkan penelitian lanjutan.
- d. Kritik yang ada dalam tulisan ini terhadap konsep “bukan-diri” (*Anattā*) dibatasi hanya lewat argument-argumen Vasubandhu sebagai salah seorang Buddhis yang berada dalam aliran filosofis Yogacara.

#### **D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini ditulis untuk mencapai beberapa tujuan sebagai berikut:

1. Penulis hendak memahami perbedaan ontologis antara “diri” dan “bukan-diri”
2. Penulis hendak memahami lebih mendalam ajaran filosofis Buddhisme dalam abhidhamma pitaka.
3. Penulis hendak membedah pemahaman eksistensi diri dari sudut pandang filsafat timur terkhusus Theravāda dan Sarvāstivāda abhidhamma dalam Buddhisme dimana pemahaman ini akan menambahkan pengetahuan baik penulis dan pembaca mengenai eksistensi diri
4. Penulis ingin mengkaji seberapa jauh pemahaman “bukan-diri” berdampak dalam kehidupan manusia terkhusus mengenai penderitaan
5. Penulis hendak memberikan refleksi serta apresiasi terhadap “bukan-diri” menurut Sarvāstivāda abhidharma dalam Buddhisme yang mungkin berguna jika diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun kegunaan tulisan ini untuk dunia akademik filsafat sebagai berikut:

1. Menambah literature akademi mengenai filsafat timur terkhusus mengenai konsep “bukan-diri” dalam Buddhisme.
2. Memberikan perspektif baru mengenai kajian eksistensi diri bagi filsafat

3. Membantu memberikan wawasan baru bagi metode pengembangan diri yang berbasis filosofis buddhisme.
4. Meningkatkan pemahaman dan toleransi umat beragama dalam bidang akademik terutama dalam kajian filosofis.

#### **E. Penelitian Terdahulu**

Penelitian Lous W. Fry & Mai Chi VU, “Leading Without a Self: Implications of Buddhist Practices for Pseudi-Spiritual Leadership,” *Journal of Business Ethics* (2024) mengemukakan bahwa Buddha memiliki ajaran yang mendasar yakni Kekosongan (*suññatj*). Kekosongan menjadi dasar menggambarkan berbagai fenomena termasuk “diri”. Bagi Buddha diri itu kosong dari keberadaan intrinsic dan secara fundamental tidak benar karena “*there is no logical or scientific plausibility to the principles, upon which an individual constructs their self-concept*”. Buddha menginterpretasikan bahwa “diri” tidak ada secara intrinsic dan tidak dapat diaktualisasikan. Artinya, keadaan seseorang itu tidak ada yang kekal, semua bersifat sementara berdasarkan saling ketergantungan dari semua fenomena. Ini disebut juga sebagai konsep “tanpa-diri”. Konsep tanpa diri mendorong refleksi “diri” yang kerap kali terpusat pada ego. Keberpusatan pada ego inilah yang pada akhirnya membelenggu manusia pada penderitaan.<sup>6</sup>

Penelitian John Koller dalam bukunya yang berjudul “Filsafat Asia” mengungkapkan bahwa Penderitaan bagi Buddha disebabkan oleh keterikatan atau pemenuhan diri yang berlebihan. Keberadaan proses ini juga melibatkan pelepasan keinginan egosentris akan hal-hal duniawi seperti mendapatkan pengakuan, pembenaran praduga, pembenaran yang menghalangi kebijaksanaan sejati, ekspetasi yang mementingkan ego dan ilusi diri yang mengatur perilaku menuju pemenuhan nafsu-nafsu individu.<sup>7</sup>

Penelitian Nguyen Quy Hoang, “The Doctrine of Not-Self (Anattā) in Early Buddhism,” *International Review of Social Research* 9 no. 1 (2019) menyatakan

---

<sup>6</sup> Lous W. Fry & Mai Chi VU, “Leading Without a Self: Implications of Buddhist Practices for Pseudi-Spiritual Leadership,” *Journal of Business Ethics* 190 (2024): 41-42

<sup>7</sup> John Koller, *Filsafat Asia*, Maumere (2010)

bahwa konsep *Anattā* atau “bukan-diri” sebenarnya memiliki analisis kata yang mendalam. Dalam filsafat Timur terkhusus buddhisme, *Anattā* (istilah Pāli) atau bisa juga disebut sebagai *anatman* (istilah sansekerta) mengacu pada pengertian “bukan-diri” atau “tidak adanya diri yang mandiri, tetap dan permanen. Awalan *a* dalam *Anattā* mengantung arti negatif tidak yang berarti dia menolak “diri” yang nyata dan permanen. Maka dari itu, kata “*Anattā*” mengacu pada makna penyangkalan terhadap “diri” sehingga istilah yang cocok untuk menerjemahkan *Anattā* adalah “bukan-diri”.

Dalam beberapa terjemahan, *Anattā* sering diterjemahkan sebagai “tanpa-diri”. Terjemahan ini kurang tepat karena kata “tanpa” itu memiliki arti yang sangat berbeda dengan *a* dalam *Anattā*. Kata Tanpa lebih berarti menunjukkan tidak pernah ada. Ajaran “bukan-diri” dikumandangkan oleh sang Buddha untuk membantu orang terlepas dari penderitaan. Ketidaktahuan akan “diri” (atau kepercayaan terhadap “akulah ini”) adalah asal muasal penderitaan. Kata “miliku” muncul ketika seseorang memegang teguh “diri” dan situasi inilah yang memunculkan penderitaan. Akan tetapi, ketika “diri” itu disadarkan menjadi “bukan-diri” maka tidak ada kata “miliku” sehingga tidak ada penderitaan. Maka dari itu, bisa disimpulkan bahwa gagasan “diri” dan “milikku” lah yang memperkuat keberadaan penderitaan dan kehadiran “bukan-diri” digunakan sebagai strategi untuk melepaskan penderitaan.<sup>8</sup>

Penelitian Jonathan Gold dalam Buku “Paving The Great Way: Vasubandhu’s Unifying Buddhist Philosophy meyakini bahwa “bukan-diri” adalah hakikat diri yang sebenarnya. Akan tetapi, kehadiran eksistensi teringgi sebagai pembentuk “bukan-diri” yang bertahan dalam tiga waktu (masa lalu, masa kini dan masa depan) tidak bisa diterima begitu saja karena akan berakibat pada ajaran Buddha yang lain<sup>9</sup>

Penelitian Obhasa & Mohammad Manzoor Malik, “The Concept of Non-Self In Theravada Buddhism and Its Relation To Human Behavior,” *Prajñā Vihāra*

---

<sup>8</sup> Nguyen Quy Hoang, “The Doctrine of Not-Self (*Anattā*) in Early Buddhism,” *International Review of Social Research* 9 no. 1 (2019): 18

<sup>9</sup> Jonathan Gold, *Paving The Great Way*, New York (2015)

23 No. 2 (2022) mengemukakan bahwa penggunaan *anatta (nonself)* sangat penting untuk membantu praktisi-praktisi kesehatan mental terutama dalam cara kerja memahami mindfulness. Herwitz selaku seorang praktisi kesehatan mental, dalam Obhasa & Mohammad Manzoor Malik (2022), menambahkan bahwa dengan memahami *Anatta (nonself)* dapat membantu masyarakat barat dalam mengurangi ketergantungan obat demi menekan kesehatan mental. *Anatta (nonself)* juga banyak digunakan dalam berbagai Teknik meditasi agar seseorang mencapai suatu kondisi yang lebih tenang. Kondisi yang tenang menuntut individu untuk bertindak secara lebih bertanggung jawab secara sosial dimana tidak lagi selalu mengedepankan kepentingan pribadi. Hal ini berarti *anatta (nonself)* menjadi alat penting bagi praktisi barat untuk mengembangkan empati serta menciptakan hubungan yang lebih baik dengan sosial sebab *anatta (nonself)* mendorong masyarakat untuk berperilaku bertanggung jawab secara sosial.<sup>10</sup>

Penelitian Tse-fu Kuan, “Memikirkan Kembali Non-Diri: Perspektif Baru dari Ekottarika-*ġgama*.” *Review Studies Buddhis* 26 No. 2 (2009) menegaskan bahwa bentuk material, sensasi, Persepsi, Kesadaran dan dorongan untuk bertindak adalah lima kategori yang membentuk semua makhluk hidup dan dunia. Sang Budha mengatakan bahwa lima kelompok proses ini tidak kekal dan masing-masing tidaklah memuaskan sehingga mereka dikatakan “bukan-diri”. Dengan gagasan “bukan-diri” jelas bahwa budhis menolak ajaran “Diri”. Penolakan ini bukan saja diarahkan Brahmanisme, tetapi juga ditunjukkan kepada semua yang menentang Brahmanisme.<sup>11</sup>

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu, sejauh penelusuran penulis, keunikan dalam penelitian ini adalah penjelasan komperhensi dari lima kelompok proses “bukan-diri” berdasarkan Sarvāstivadā Abhidhamma, keterkaitan lima kelompok proses “bukan-diri” dengan proses saling ketergantungan, Aplikasi nyata “bukan-diri” dalam proses saling ketergantungan dalam melepaskan penderitaan

---

<sup>10</sup> Obhasa & Mohammad Manzoor Malik, “The Concept of Non-Self In Theravada Buddhism and Its Relation To Human Behavior,” *Prajnā Vihāra* 23 No. 2 (2022)

<sup>11</sup> Tse-fu Kuan, “Memikirkan Kembali Non-Diri: Perspektif Baru dari *Ekottarika-ġgama*.” *Review Studies Buddhis* 26 No. 2 (2009)

dalam kehidupan manusia dan latihan pemusatan pikiran-kesadaran ala Buddhisme untuk menyadari “bukan-diri”.

## F. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan model penelitian literatur. Penulis akan mengkaji literatur-literatur yang ada untuk memahami dan menjawab rumusan-rumusan masalah sehingga tujuan yang diinginkan bisa tercapai. Analisis data dalam mengkaji tema dilakukan dengan cara deskriptif.<sup>12</sup> Pisau bedah utama dalam mengkaji konsep “bukan-diri” adalah Sarvastivāda Abhidhamma yang merupakan salah satu aliran tradisi filosofis Buddhisme. Buku utama yang penulis gunakan adalah Manual Abhidhamma Ajaran Tentang Realita Hakiki yang ditulis oleh Ashin Kheminda Dan Filsafat Asia yang ditulis oleh John Koller. Penulis juga menggunakan sumber-sumber lain seperti buku dari Dhammavuddho Maātera berjudul *Patīccasamuppāda*, dan buku dari Jonathan Gold berjudul *Paving The Great Way: Vasubandhu's Unifying Buddhist*

Skripsi ini terdiri dari enam bab yang berkaitan satu dengan yang lainnya. Bab pertama merupakan pendahuluan skripsi. Bab kedua akan berisikan latar belakang kehidupan Buddha, ajaran-ajaran utama Buddhisme dan tradisi-tradisi filosofis Buddhisme. Pada bab ketiga akan dijelaskan konsep “bukan-diri” (*Anattā*) dalam Buddhisme. Bab ke empat berisi aplikasi “bukan-diri” (*Anattā*) dalam melepaskan penderitaan. Bab ke lima merupakan kritik yang diberikan Vasubandhu terhadap “bukan-diri” (*Anattā*) terutama mengenai eksistensi tertinggi. Pada bab terakhir yakni bab enam akan ditutup dengan kesimpulan dan saran dari penulis. Adapun isi seluruh bab dalam skripsi ini secara spesifik dijelaskan sebagai berikut:

1. Bab satu tentang pendahuluan. Bab ini terdiri atas Latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

---

<sup>12</sup> Analisis data deskriptif mengartikan bahwa penulis mengumpulkan data dari literatur-literatur yang tersedia untuk memberikan gambaran serta deskripsi mengenai “bukan-diri” menurut Sarvastivāda abhidhamma. Deskripsi yang dihasilkan lewat data-data tersebut juga digunakan untuk menginterpretasikan konsep “bukan-diri” dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bab dua tentang Buddhisme dan Abhidhamma. Bab ini terdiri atas perjalanan historis Siddhartha Gautama, ajaran umum Buddhisme dan tradisi-tradisi filosofis buddhisme.
3. Bab tiga menyajikan argumentasi “bukan-diri” dalam proses saling ketergantungan dimana “bukan-diri” akan dijelaskan secara deskriptif dengan saling ketergantungan sebagai proses yang menaunginya.
4. Bab empat akan dipaparkan aplikasi “bukan-diri” dalam proses saling ketergantungan dan pemaparan latihan kesadaran dan perhatian sebagai jalan untuk mengaplikasikan “bukan-diri”.
5. Bab lima berisi paparan kritik Vasubandhu terhadap “bukan-diri” terutama mengenai keberadaan eksistensi tertinggi sebagai pembentuk “bukan-diri”.
6. Bab enam berisikan kesimpulan penulis. Dalam bab ini, penulis akan memaparkan kesimpulan serta saran terhadap konsep “bukan-diri” (*anatta*).