

PENDAHULUAN

Kebutuhan masyarakat sekitar tentang panduan untuk menciptakan kebahagiaan di dalam diri manusia menjadi sangat penting. Untuk itu masyarakat, secara khusus yang merupakan umat di Wihara Ekayana Arama, Jakarta Barat membutuhkan bimbingan untuk dapat menciptakan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.

METODA PELAKSANAAN

Berdasarkan hal tersebut, maka diadakan bimbingan kepada umat Wihara Ekayana Arama, Jakarta Barat pada hari Minggu, 2 Agustus 2020 pada pukul 17.00 – 19.00 dengan media zoom meeting. Pelaksanaan dilakukan dengan ceramah kepada umat di wihara tersebut. Topik dari ceramah yang dibawakan adalah : “Hidup Nyaman atau Aman”.

HASIL PEMBAHASAN

Pada kegiatan ceramah yang dibawakan untuk membimbing umat Wihara Ekayana Arama, Jakarta Barat dibahas mengenai bagaimana cara untuk menciptakan kebahagiaan yaitu mendahulukan rasa aman untuk membuat kenyamanan dalam hidup sehari-hari. Rasa aman diciptakan dengan senantiasa menjaga diri baik secara pola berpikir, ucapan maupun perilaku dari tindakan yang jauh dari kebenaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian bimbingan yang diberikan maka rasa aman dalam diri setiap orang dengan menjaga diri adalah syarat yang penting untuk menciptakan kenyamanan dalam hidup sehingga kebahagiaan dalam diri setiap orang akan tercipta.

DAFTAR PUSTAKA

- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy Psychosomatics*, 65, 14-23.