

**MAKNA AJARAN MEDITASI AGAMA BUDDHA  
DALAM MEMBANGUN KERUKUNAN UMAT BERAGAMA  
(STUDI *WEEKEND MINDFUL RELAXATION* VIHARA PADEPOKAN  
DHAMMADIPA ARAMA DI BATU MALANG)**

**SKRIPSI**



**OLEH  
DINDA ANAYA  
20101018**

**PROGRAM STUDI AGAMA AGAMA  
FAKULTAS USHULUDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI  
2024**

**MAKNA AJARAN MEDITASI AGAMA BUDDHA  
DALAM MEMBANGUN KERUKUNAN UMAT BERAGAMA  
(STUDI WEEKEND MINDFUL RELAXATION VIHARA PADEPOKAN  
DHAMMADIPA ARAMA DI BATU MALANG)**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Agama (S. Ag)



**OLEH:  
DINDA ANAYA  
20101018**

**PROGRAM STUDI STUDI AGAMA AGAMA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**


**MAKNA AJARAN MEDITASI AGAMA BUDDHA DALAM  
MEMBANGUN KERUKUNAN UMAT BERAGAMA (STUDI WEEKEND  
MINDFUL RELAXATION VIHARA PADEPOKAN DHAMMADIPA  
ARAMA DI BATU MALANG)**

DINDA ANAYA


20101018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

  
**Dr. Mohammad Arif, M.A**  
NIP. 196807052006041001

Pembimbing II

  
**Abdul Mujib, MA**  
NIP. 198711142019031003

## NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 13 Agustus 2024

Lampiran : 4 (empat) berkas

Hal : **Bimbingan Skripsi**

Kepada

Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini :

NAMA : DINDA ANAYA

NIM : 20101018

JUDUL : MAKNA AJARAN MEDITASI AGAMA  
BUDDHA DALAM MEMBANGUN  
KERUKUNAN UMAT BERAGAMA (STUDI  
*WEEKEND MINDFUL RELAXATION* VIHARA  
PADEPOKAN DHAMMADIPA ARAMA DI  
BATU MALANG)


Dujikan dalam Sidang Munaqasah. Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).


Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqasah. Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Dr. Mohammad Arif, M.A**  
NIP. 196807052006041001

  
**Abdul Mujib, MA**  
NIP. 198711142019031003

## NOTA PEMBIMBING

Nomor : Kediri, 26 Agustus 2024  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : **Bimbingan Skripsi**

Kepada

Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini :

NAMA : DINDA ANAYA


NIM : 20101018

JUDUL : MAKNA AJARAN MEDITASI AGAMA  
BUDDHA DALAM MEMBANGUN  
KERUKUNAN UMAT BERAGAMA (STUDI  
WEEKEND MINDFUL RELAXATION VIHARA  
PADEPOKAN DHAMMADIPA ARAMA DI  
BATU MALANG)


Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan beberapa petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam Sidang Munaqasah yang dilakukan pada tanggal 26 Agustus 2024, kami menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

  
**Dr. Mohammad Arif, M.A**  
NIP. 196807052006041001

Pembimbing II

  
**Abdul Mujib, MA**  
NIP. 198711142019031003

## HALAMAN PENGESAHAN

**MAKNA AJARAN MEDITASI AGAMA BUDDHA  
DALAM MEMBANGUN KERUKUNAN UMAT BERAGAMA  
(STUDI *WEEKEND MINDFUL RELAXATION* VIHARA PADEPOKAN  
DHAMMADIPA ARAMA DI BATU MALANG)**

DINDA ANAYA

20101018

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri Islam  
(IAIN) Kediri pada tanggal 26 Agustus 2024

Tim penguji,

1. Penguji Utama

**Dr. M. Dimyati Huda, M. Ag.**  
NIP. 197403232000031003

(.....)

2. Penguji I

**Dr. Mohammad Arif, M.A**  
NIP. 196807052006041001

(.....)

3. Penguji II

**Abdul Mujib, MA**  
NIP. 198711142019031003

(.....)

Kediri, 26 Agustus 2024

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri



**Dr. H. Achmad Thahir, M. HI.**

NIP. 197111212005011006

## **MOTTO**

Selalu ada harga dalam sebuah proses, nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan.

-Boy Chandra-

*'Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta'*

(Semoga semua makhluk hidup berbahagia)

-Ajaran Buddha-

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Anaya

NIM : 20101018

Program Studi : Studi Agama Agama

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Makna Ajaran Meditasi Agama Buddha Dalam Membangun Kerukunan Umat Beragama (Studi Weekend Mindful Relaxation Vihara Padepokan Dhammadipa Arama di Batu Malang)” adalah benar-benar tulisan saya sendiri, dan bukan merupakan plagiasi kecuali bagian tambahan yang menjadi rujukan peneliti. Jika dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 13 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan



Dinda Anaya



## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirohmanirrohim*

*Alhamdulillah Robbil 'Alamin*, saya panjatkan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT atas pertolongan yang selama ini diberikan saat proses penyusunan skripsi, sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Tak lupa sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW dan para pengikutnya.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentunya saya tidak dapat melakukannya tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, skripsi ini saya persembahkan kepada beberapa pihak, diantaranya:

Pertama, kepada kedua orang tua saya yaitu alm. Bapak Eko Wahono Mustakim yang telah menjadi motivasi saya selama ini untuk terus berjuang menempuh pendidikan, serta Ibu Ernawati Kusumawati yang telah memberikan segala bentuk dukungan, baik materi, doa maupun semangat tiada henti, jika bukan karena beliau maka saya tidak akan bisa ditahap ini dan dapat menyelesaikan studi hingga tingkat S1 ini.

Kedua, kepada kakak dan adik saya yaitu Syafeila Aeinatama dan Ahmad Maulana Akbar Mustakim yang telah memberi saya semangat dan menghibur selama ini agar tidak menyerah dan terus belajar hingga pada langkah titik saya menyelesaikan skripsi ini.

Ketiga, kepada semua pihak yang sudah terlibat dalam membantu penelitian dan penyelesaian skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Keempat, kepada dosen-dosen yang telah mengajarkan, membimbing, dan membagikan ilmunya kepada saya. Dan tak lupa juga saya persembahkan kepada seluruh mahasiswa, khususnya mahasiswa SAA yang menjadi teman seperjuangan dibangku perkuliahan ini.

## ABSTRAK

**Dinda Anaya**, Dosen pembimbing Dr. Mohammad Arif, M.A dan Abdul Mujib, MA, Makna Ajaran Meditasi Agama Buddha Dalam Membangun Kerukunan Umat Beragama (Studi Weekend Mindful Relaxation Vihara Padepokan Dhammadipa Arama di Batu Malang), Skripsi, Program Studi Agama Agama, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri, 2024.

### **Kata Kunci : Meditasi, Kerukunan Beragama, Toleransi**

Meditasi merupakan proses relaksasi untuk melepaskan hal-hal negatif dalam diri sehingga mampu meningkatkan kualitas pengembangan batin dan pengendalian diri. Dalam kegiatan meditasi weekend mindful relaxation yang diikuti oleh semua umat ini mampu memberikan peluang besar terhadap kerukunan umat beragam di Indonesia sehingga penelitian ini mencoba menganalisis lebih dalam dan menemukan fokus kajiannya. Fokus penelitian ini mencakup dua hal, yakni : 1) Bagaimana proses meditasi ajaran agama Buddha dalam kegiatan weekend mindful relaxation? 2) Bagaimana peserta meditasi memaknai kegiatan weekend mindful relaxation di vihara dhammadipa? Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan penelitian ini sebagai upaya untuk menguraikan proses dari meditasi ajaran Buddha, serta memahami makna kegiatan weekend mindful relaxation menurut peserta meditasi di Vihara Dhammadipa Arama Batu Malang.

Jenis penelitian yang digunakan penulis ialah melalui metode kualitatif yang mana suatu fenomena dipaparkan sesuai kenyataan di lapangan dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi Dalam melakukan penelitian ini juga menggunakan teknik analisis data berupa pengumpulan data, reduksi data, kemudian penyajian data, dan terakhir penarikan kesimpulan, serta melakukan pengecekan keabsahan data menggunakan triangulasi.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa: 1) meditasi berguna untuk meningkatkan fokus dan memberikan keseimbangan dalam menyampaikan rasa emosional. Proses meditasi yang dilakukan dalam kegiatan Meditasi *Weekend Mindful Relaxation* diawali dengan pengenalan pemimpin meditasi, meditasi duduk berkelompok, meditasi berdiri, meditasi berjalan, *sharing session*, hingga penutupan; 2) makna meditasi bagi peserta kegiatan meditasi *weekend mindful relaxation*, yaitu a) meditasi sebagai pengembangan batin dalam meningkatkan kesadaran diri penuh, b) meditasi sebagai pengendalian diri. Kegiatan ini menjadi salah satu untuk mewujudkan harmoni kerukunan antar umat beragama karena diikuti oleh latar belakang yang berbeda keyakinan tanpa adanya diskriminasi ataupun berprasangka buruk satu sama lain

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, dan semoga kita mendapat syafaatnya di hari akhir kelak.

Skripsi dengan judul “Makna Ajaran Meditasi Agama Buddha Dalam Membangun Kerukunan Umat Beragama (Studi Weekend Mindful Relaxation Vihara Padepokan Dhammadipa Arama di Batu Malang)” disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama pada Prodi Studi Agama Agama Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan terdapat banyak kekurangan serta kesalahan didalamnya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun kepada semua pihak yang membaca demi penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi yang berharga dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai keilmuan SAA.

Pada kesempatan ini, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat karena penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin

menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak berikut:

1. Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag. selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Dr. A. Halil Thahir, M.HI. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Dr. Mohammad Arif, MA, selaku Kepala Program Studi Studi Agama Agama sekaligus dosen pembimbing yang senantiasa memberi dukungan untuk segera menyelesaikan skripsi, serta telah memberi kelancaran kepada penulis selama proses skripsi.
4. M. Thoriqul Huda, M.Fil.I. selaku Sekretaris Program Studi Studi Agama Agama yang telah memotivasi terus menerus serta memberikan pengarahan kepada mahasiswa SAA dari awal hingga akhir, terutama dalam penyusunan skripsi ini.
5. Abdul Mujib, MA. selaku dosen pembimbing yang sabar membimbing selama ini dan berkenan meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan arahan dalam menyelesaikan kepenulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah mengajar dan memberikan ilmunya, semoga Bapak dan Ibu dosen selalu dalam lindungan Allah SWT sehingga ilmunya dapat terus diajarkan dan bermanfaat dikemudian hari.
7. Seluruh umat yang berada di Padepokan Vihara Dhammadipa Arama sekaligus semua peserta kegiatan meditasi weekend mindful relaxation, terutama Bapak Rudi selaku peserta meditasi dari umat Buddha, Kak

Irene selaku peserta meditasi dari umat Kristen, Kak Zohar selaku peserta meditasi dari umat Islam, dan Samanera Abhisarano selaku pemimpin meditasi sekaligus yang menjadi tokoh Agama Buddha di Vihara Dhammdipa Arama yang berkenan membantu dan mengizinkan penulis untuk mengambil data pada kegiatan tersebut, serta menyambut dengan hangat kepada penulis ketika proses pengambilan data.

8. Kepada ayah dan ibu tercinta, alm Bapak Eko Mustakim dan Ibu Ernawati Kusumawati yang telah memotivasi saya dan memberikan doa serta dukungan dengan segala perjuangannya baik materi maupun non materi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi strata satu (S1). Semoga Allah membalas kebaikan yang lebih kepada beliau karena telah memberikan bentuk kasih sayang yang sangat besar kepada penulis.
9. Kepada teman-teman Mahasiswa Studi Agama Agama angkatan 2020 yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam bentuk perkataan maupun perbuatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Yang terakhir, terima kasih kepada diri sendiri, Dinda Anaya. Terima kasih telah berjuang, berusaha, dan bertahan sampai sejauh ini sehingga dapat menyelesaikan tahap akhir dibangku perkuliahan. Meskipun ini sekedar pencapaian kecil namun rasa syukur terus terpanjatkan karena mampu melewati semua cobaan yang dihadapi selama ini, terutama saat

penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, perjuang ini patut untuk dirayakan sebagai bentuk syukur diri sendiri kepada Tuhan YME.

Kediri, 13 Agustus 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	v
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	viii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	ix
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Konteks Penelitian .....	1
B. Fokus Penelitian .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Definisi Konsep.....	6
F. Tinjauan Pustaka .....	8



<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>14</b>
A. Meditasi.....	14
B. <i>Mindful Relaxation</i> .....	19
C. Kerukunan Beragama.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Kehadiran Peneliti.....	35
C. Lokasi Penelitian.....	36
D. Sumber Data.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Pengecekan Keabsahan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	40
H. Tahapan Penelitian.....	42
<b>BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
<b>A. Paparan Data</b> .....	<b>43</b>
1. Letak Geografis Padepokan.....	43
2. Sejarah Berdirinya Padepokan .....	44
3. Kegiatan Rutin Padepokan .....	45
<b>B. Temuan Penelitian</b> .....	<b>47</b>

1. Proses Meditasi Ajaran Agama Buddha Dalam Kegiatan <i>Weekend Mindful Relaxation</i> .....	48
2. Makna Meditasi Bagi Peserta Dalam Kegiatan <i>Weekend Mindful Relaxation</i> di Vihara Dhammadipa Arama.....	52
<b>BAB V PEMBAHASAN</b> .....	68
A. Proses Meditasi Ajaran Buddha dalam Kegiatan Meditasi <i>Weekend Mindful Relaxation</i> .....	68
B. Makna Kegiatan Meditasi <i>Weekend Mindful Relaxation</i> Menurut Peserta Meditasi di Vihara Dhammadipa Arama Batu Malang .....	81
<b>BAB VI PENUTUP</b> .....	86
A. Kesimpulan .....	86
B. Saran.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	88
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	92
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	102

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara .....	92
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian .....	93
Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian .....	98
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian .....	99
Lampiran 5 Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi .....	100