

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Negara Kesatuan Republik Indonesia merupakan sebuah negara yang didalamnya memiliki keanekaragaman suku, adat, agama, budaya, tradisi, serta bahasa, sehingga sikap toleransi tumbuh subur di Indonesia. Keberagaman tersebut menjadi ciri khas yang dimiliki oleh Indonesia.<sup>1</sup> Dimana setiap kelompok masyarakat memiliki peran penting dalam memajukan negara. Dalam hal ini agama memiliki peran yang penting untuk memberikan pengertian kepada setiap pemeluknya untuk menerapkan sikap toleransi antara sesama melalui ajaran-ajaran keagamaan,<sup>2</sup> karena agama bertujuan untuk megubah pandangan dan tindakan manusia yang menyimpang dari garis normatif dan akidah sehingga mampu hidup berdampingan dalam kehidupan sosial keagamaan.<sup>3</sup>

Dalam keberlangsungan agama di Indonesia terdapat 6 agama yang diresmikan oleh pemerintah di antaranya agama Islam, Kristen, Hindu, Buddha, Katolik, dan Khonghucu. Sehingga dengan ajaran tersebut akan tercipta masyarakat harmonis yang menerapkan sikap sesuai norma yang berlaku.<sup>4</sup> Hal ini dinyatakan bahwa Indonesia termasuk dalam negara multikultural, multikultural terdapat dua kata yang dikombinasi menjadi satu yakni multi dan kultur. Multi dapat diartikan beragam, banyak, atau beraneka budaya multikultural yang bermakna beraneka kebudayaan. Bahkan beragam

---

<sup>1</sup> Shofiah Fitriani. "Keberagaman dan Toleransi Antar Umat Beragama". *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*. Vol. 20, No. 2. Thn: 2020. Hlm: 180-183.

<sup>2</sup> Mhd Abror. "Moderasi beragama dalam bingkai toleransi". *Rusydiah: Jurnal Pemikiran Islam*. Vol: 1, No. 2. Thn: 2020. Hlm: 145-146.

<sup>3</sup> Mohammad Arif. *Studi Islam Dalam Dinamika Global*. (Kediri: STAIN Kediri Pess). 2017. Hlm: 156.

<sup>4</sup> Choirul Anwar. "Islam Dan Kebhinekaan Di Indonesia: Peran Agama Dalam Merawat Perbedaan". *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam*. Vol: 4, No. 2. Thn: 2018. Hlm: 2.

keyakinan dalam kehidupan bermasyarakat, sehingga menciptakan keragaman dalam praktiknya.<sup>5</sup>

Keberlangsungan kehidupan umat beragama di Indonesia secara langsung hidup berdampingan dalam bermasyarakat. Sehingga nilai kerukunan dalam keberagamaan perlu ditekankan sebagai upaya untuk meminimalisir konflik yang terjadi pada masyarakat yang berlatar belakang dari agama yang berbeda.<sup>6</sup> Agama seringkali menjadi pemicu munculnya konflik sosial yang kemungkinan besar disebabkan kurangnya sosialisasi doktrin dan budaya agama secara mendalam atau juga karena perbedaan interpretasi keagamaan. Disamping itu agama mampu mempertahankan keutuhan masyarakat sebagai usaha-usaha yang aktif untuk menjaga kelangsungan hidup manusia, termasuk didalamnya suatu usaha untuk menjaga kestabilan keamanan dan perdamaian baik ditingkat lokal maupun nasional bahkan internasional.<sup>7</sup>

Salah satu upaya untuk menanamkan sikap toleransi dalam ajaran Agama Buddha adalah melalui meditasi keagamaan.<sup>8</sup> Dalam ajaran Buddha meditasi merupakan sebagai salah satu point yang terdapat pada “Delapan Aturan Moralitas (*Atthasila sila*)” yang bertujuan untuk memahami sifat yang terdapat dalam diri individu melalui titik fokus berupa konsentrasi yang tinggi dan pernafasan, sehingga hasil dari meditasi diharapkan agar mampu membentuk individu yang lebih baik dalam bersikap kepada sesama manusia.<sup>9</sup>

---

<sup>5</sup> Muhammad Arif & Andika Aprilianto. Pendidikan Islam dan Tantangan Multikultural: Tinjauan Filosofis. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 2 No 2. 2019. Hlm: 281.

<sup>6</sup> Aditiya Hari Ananda, dkk. “Moderasi Islam (Wasathiyah) di Tengah Pluralisme Agama Indonesia”. *Jurnal Fuaduna: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*. Vol: 3, No. 1. Thn: 2018. Hlm: 2.

<sup>7</sup> Mohammad Arif & Yuli Darwati. "Interaksi Agama dan Budaya". *Empirisma*. Vol 27 No 1. 2018. Hlm : 58

<sup>8</sup> Putri Paula Nathania Chrisna, dkk.”Meditasi Agama Buddha: Sejahtera Psikologis dengan Mindfulness“. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*. Vol: 5, No. 2. Thn: 2023. Hlm: 2808-2810.

<sup>9</sup> Siti Maria Ulfah, dkk. “Esensi Meditasi Terhadap Spritualitas Umat Buddha”. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*. Vol: 14, No:2. Thn: 2019. Hlm:271-272.

Sebelumnya perlu diketahui mengenai definisi dari meditasi adalah proses relaksasi dengan tujuan sebagai upaya untuk melepaskan pikiran dari hal yang membebani serta menumbuhkan rasa tenang dan santai pada tubuh dan pikiran.<sup>10</sup> Meditasi juga berpengaruh dalam membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi serta meningkatkan kualitas tidur.<sup>11</sup> Praktik meditasi dapat dilakukan dengan memusatkan perhatian pada napas, memvisualisasikan pemandangan yang menenangkan, atau dengan melakukan gerakan-gerakan yang lembut dan perlahan. Meditasi dapat dilakukan dalam posisi duduk, berbaring, atau bahkan berjalan.<sup>12</sup>

Dengan seiring berkembangnya zaman praktik meditasi tidak hanya dilakukan oleh penganut agama Buddha, ia lebih meluas sehingga beberapa umat beragama yang lain ikut serta dalam menjalankan meditasi. Untuk tujuan meditasi yang dilakukan oleh umat beragama sangatlah beragam karena dipengaruhi oleh keperluan pada setiap individu itu sendiri. Mayoritas dari mereka ikut serta dalam melakukan meditasi adalah untuk meningkatkan konsentrasi dan untuk rileksasi tubuh,<sup>13</sup> sehingga proses meditasi dapat dipergunakan sebagai media untuk menciptakan sebuah kerukunan untuk sesama umat beragama.

Praktik meditasi yang dilakukan oleh umat Buddha dan diikuti oleh masyarakat umum antar agama terdapat di acara *weekend mindful relaxation* di vihara padepokan Dhammadipa Arama yang berlokasi di kota Batu Malang.<sup>14</sup> Praktik meditasi berlangsung selama 2-3 hari setiap pelaksanaannya. Program *Weekend Mindful*

---

<sup>10</sup> Prana joni,dkk. "Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri". *Jurnal Maitreyawira*. Vol.1, No. 2. Thn: 2020. Hlm: 10-12.

<sup>11</sup> Andi Agustan Arifin. "Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*. Vol. 2, No. 1. Thn: 2018. Hlm: 68-70.

<sup>12</sup> Natassa R Tejena, dkk. "Meditasi meningkatkan regulasi emosi pada remaja". *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 5, No. 2. Thn: 2018. Hlm: 148-149.

<sup>13</sup> Fella Fendina, dkk. "Efektivitas pelatihan meditasi pernafasan dalam menurunkan tingkat stres pada pendukung sebaya odha". *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol. 6, No. 1. Thn: 2018. Hlm: 14-15.

<sup>14</sup> Tjandra Mulyono. "*Upaya mengangkat vihara Dhammadipa Arama sebagai obyek wisata agama dan pusat pelatihan meditasi di kota Batu-Malang*". Petra Christian University. Thn: 2001. Hlm:2-3.

*Relaxation* diadakan setiap bulannya dalam satu tahun dihari sabtu minggu dan terbuka untuk masyarakat umum baik dalam maupun luar kota. Kegiatan ini yang merencanakan ialah Bhikkhu Jayamedho Thera, Bhikkhu Santacitto dan Samanera Abhisarano.

Program ini dipimpin oleh seorang Bhikkhu Buddha yang telah terlampir dalam penjadwalannya. Dalam keberlangsungan acara tersebut didalamnya mencakup sesi meditasi, ceramah Dhamma yang berisi tentang pembinaan, dan aktivitas lain yang berkaitan dengan perhatian dan *relaksasi*.<sup>15</sup>

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan dari konsep penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka fokus penelitian yang dilakukan mencakup:

1. Bagaimana proses meditasi ajaran Agama Buddha dalam kegiatan *weekend mindful relaxation* Vihara Padepokan Dhammadipa Arama di Batu Malang ?
2. Bagaimana makna bagi peserta meditasi dalam kegiatan meditasi *weekend mindful relaxation* Vihara Padepokan Dhammadipa Arama Di Batu Malang ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian yang dipaparkan di atas, maka penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki beberapa tujuan untuk:

1. Sebagai upaya untuk menguraikan proses dari meditasi ajaran Buddha dalam kegiatan *weekend mindful relaxation* Vihara Padepokan Dhammadipa Arama di Batu Malang

---

<sup>15</sup> Yenni Prisca Sari. "Perkembangan Padepokan Dhammadipa Arama di Kota Batu 1971-2007". Universitas Negeri Malang. Thn: 2013. Hlm: 10.

2. Memahami dan menguraikan kedalam bentuk karya tulis ilmiah tentang makna kegiatan *weekend mindful relaxation* menurut peserta meditasi Vihara Padepokan Dhammadipa Arama di Batu Malang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, baik secara teoritik maupun praktis.

Berikut:

1. Secara teoritik

Penelitian yang dilakukan sebagai upaya untuk memberikan wawasan kepada khalayak umum mengenai bentuk nilai toleransi yang terdapat dalam ajaran Buddha, melalui meditasi yang tidak hanya diikuti oleh umat Buddha. Di sisi lain penelitian ini dipergunakan untuk mengenalkan metode yang digunakan dalam meditasi beserta pandangan umat antar agama mengenai praktik meditasi tersebut.

2. Secara praktis

- a. Bagi penulis

Penelitian ini dipergunakan untuk mengaplikasikan ilmu yang berupa teori dari pemaparan dosen saat berada di kelas maupun dari sumber bacaan buku yang berkaitan dengan makna meditasi ajaran Agama Buddha dalam membangun kerukunan umat beragama. Di samping hal tersebut penelitian ini juga dipergunakan untuk menambah wawasan dari peneliti mengenai proses dan makna yang terkandung dalam topik penelitian tersebut.

- b. Bagi instansi

Pihak instansi yang dimaksudkan adalah dari pihak Vihara dimana dengan adanya penelitian yang dilakukan sebagai upaya untuk memperkenalkan

tentang meditasi kepada khalayak umum melalui tulisan, serta sebagai upaya untuk menyadarkan masyarakat mengenai keberadaan Vihara beserta kegiatan yang ada didalamnya.

c. Bagi masyarakat

Penelitian yang dilakukan sebagai bentuk pengenalan Agama Buddha yang terdapat di Jawa Timur. Selain itu juga untuk membuka wawasan kepada masyarakat mengenai terciptanya kerukunan beragama dapat dilakukan melalui kegiatan positif antar umat beragama yang minoritas dan mayoritas.

## E. Definisi Konsep

### 1. Meditasi

Meditasi merupakan praktik mental dan spiritual yang bertujuan untuk menenangkan pikiran, meningkatkan kesadaran diri, dan mencapai kondisi pikiran yang jernih dan fokus. Meditasi melibatkan konsentrasi pada satu objek, seperti pernapasan, suara, atau mantra, dengan tujuan mengurangi gangguan dari pikiran lain. Dalam pengembangannya terdapat berbagai jenis meditasi, seperti meditasi *mindfulness* (perhatian penuh), meditasi transendental, meditasi cinta kasih (*metta*), dan meditasi Zen.

Meskipun tujuan meditasi dapat bermacam-macam sesuai dengan jenis teknik meditasinya, akan tetapi secara umum praktik ini ditujukan untuk mencapai keseimbangan emosional, meningkatkan kesadaran, serta mengembangkan ketenangan batin. Adapun manfaat yang telah ditunjukkan oleh berbagai penelitian yang mana praktik meditasi dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan

fokus, mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

## 2. *Mindful Relaxation*

*Mindful relaxation* atau relaksasi penuh kesadaran merupakan suatu teknik relaksasi yang menggabungkan prinsip-prinsip *mindfulness*, yaitu pemusatan perhatian pada momen saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian, untuk mencapai keadaan rileks yang mendalam. Terdapat prinsip dasar dalam *mindful relaxation*, yang mana seseorang harus dapat memfokuskan perhatian pada sensasi tubuh dan pernapasan, mengamati pikiran dan emosi tanpa terlibat didalamnya, dan membiarkan tubuh dan pikiran beristirahat. Dengan demikian, teknik *mindful relaxation* ini sering melibatkan latihan pernapasan, pemindaian tubuh (*body scan*), dan penggunaan imajinasi untuk menciptakan perasaan rileks. Teknik ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, menurunkan tekanan darah, serta memperbaiki kesejahteraan mental dan fisik.

## 3. Kerukunan Beragama

Kerukunan beragama merupakan suatu konsep sosial di mana penganut berbagai agama hidup berdampingan secara damai, dengan saling menghormati, menghargai, dan bekerja sama meskipun memiliki perbedaan keyakinan. Adapun prinsip utama dalam kerukunan beragama yang mencakup pada toleransi terhadap perbedaan, penghormatan terhadap kebebasan beragama, dan dialog antar-agama untuk mempromosikan saling pengertian. Konsep ini membantu membangun hubungan yang harmonis antara pemeluk agama satu dengan yang lain.<sup>16</sup> Maka dari itu, kerukunan beragama mempunyai tujuan untuk menciptakan harmoni sosial,

---

<sup>16</sup> Mohammad Arif. *Perkembangan Islam di Nusantara dan Asia Tenggara*. (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Islam). 2019. Hlm: 118.

menghindari konflik berbasis agama, dan mendorong kerja sama lintas agama dalam memecahkan masalah sosial yang lebih luas. Dengan begitu, kerukunan umat beragama sangatlah penting dalam kehidupan masyarakat yang beragam secara agama, seperti Indonesia, karena kerukunan beragama merupakan fondasi utama untuk menjaga stabilitas, persatuan, dan kedamaian.

## F. Tinjauan Pustaka

Telaah pustaka merubah sebuah bacaan mengacu pada temuan penelitian yang relevan dengan objek yang diteliti. Didalamnya memberikan rincian tentang judul dan isi secara lugas terkait dengan bentuk penelitian sebelumnya. Telaah pustaka dapat mencakup buku dan artikel yang berkaitan dengan topik atau isu yang akan diteliti. Oleh karena itu, peneliti mengidentifikasi beberapa penelitian yang tampaknya mempunyai relevansi dengan objek yang peneliti pelajari, adapun di antaranya sebagai berikut:

1. Jurnal oleh Rita Nunung Trikusyanti dengan judul "Meditasi *Mindfulness* Sebagai Upaya Mengatasi Masalah Psikologis Siswa". Jurnal ini terbit pada tahun 2022, melalui platform jurnal online Tlutih Sawo: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Humaniora.

Dalam penelitian ini menggunakan bentuk penelitian secara studi literatur. Dengan hasil penelitian berupa Praktik meditasi *mindfulness* yang dapat diterapkan dalam menurunkan emosi, meningkatkan rasa bahagia, kualitas kesadaran, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan efikasi



diri. Dari hasil tersebut program *mindfulness* dapat direkomendasikan untuk diterapkan di sekolah dan Perguruan tinggi.<sup>17</sup>

Persamaan yang terdapat pada jurnal ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah fokus kajian yang terdapat pada kegiatan meditasi *mindfulness* pada setiap individu. Untuk perbedaannya terdapat pada metode penelitian yang digunakan yaitu pada jurnal ini menggunakan metode literatur sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan metode deskriptif analisis. Selain itu perbedaan diantara dua penelitian ini terdapat pada teori yang digunakan, karena pada penelitian pertama menggunakan konsep tanpa menggunakan teori dari salah satu tokoh cendekiawan terkemuka. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan teori kerukunan beragama dari Mukti Ali. Selanjutnya dari informan penelitian yang digunakan, penelitian pertama difokuskan kepada siswa ataupun mahasiswa yang masih aktif dalam pendidikan, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan informan penelitian berasal dari masyarakat umum yang berasal dari latar belakang agama yang berbeda.

2. Jurnal yang disusun oleh Bigmen Pangestu dengan judul "Konseling Dan Pluralisme Agama dalam Meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta". Jurnal ini diterbitkan melalui platform Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, pada tahun 2020.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian secara kualitatif dimana peneliti turun ke lapangan untuk melakukan observasi serta wawancara kepada informan yang bersangkutan. Dengan hasil penelitian bahwa praktek meditasi di

---

<sup>17</sup> Rita Nunung Trikusyanti. "Meditasi Mindfulness Sebagai Upaya Mengatasi Masalah Psikologis Siswa". *Tlutih Sawo: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Humaniora*. Vol.:6,No:1. Thn:2022. Hlm: 30-33.

Vihara Karangdjati sebagai contoh nyata sikap pluralisme dan kerukunan antar umat beragama.

Masyarakat Karangdjati berasal dari berbagai latar belakang agama yang berbeda dan berkumpul serta bersosialisasi secara damai dan saling pengertian antar agama. Konseling dan pluralisme agama dalam meditasi di Vihara Karangdjati adalah pemberian layanan konseling kepada peserta meditasi yang berbeda keyakinan atau agama dengan pemandu meditasi sebagai konselor. Kesadaran para pembimbing dan peserta meditasi terhadap pluralisme agama menjadikan proses meditasi sebagai konseling lintas agama berjalan dengan baik.<sup>18</sup>

Persamaan yang terdapat pada penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada konsep meditasi sebagai media untuk kemudian umat beragama. Selain itu juga terdapat pada jenis penelitian yang digunakan yaitu secara kualitatif. Sedangkan perbedaan diantaranya keduanya berada pada tempat di lakukannya penelitian serta jenis meditasi yang digunakan. Teori yang digunakan oleh peneliti yang pertama berupa teori pluralisme, sedangkan pada penelitian yang kedua menggunakan teori kerukunan beragama.

3. Skripsi yang ditulis oleh Muharrini dengan judul “pengaruh *mindfulness* terhadap *work-life balance* melalui meditasi regulasi emosi (studi pada air traffic controller bandara internasional soekarno-hatta).

Pada skripsi ini membahas tentang persoalan yang dirasakan oleh ATC selama berkerja dalam menyeimbangkan persoalan kerja dengan persoalan keluarga ataupun yang lainnya, sehingga emosi yang berada pada dirinya terkadang sulit untuk dikontrol. Sehingga hal ini mempengaruhi pekerjaan, untuk itu

---

<sup>18</sup> Pangestu Bigmen.”Konseling Dan Pluralisme Agama Dalam Meditasi Di Vihara Karangdjati Yogyakarta”. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*. Vol: 2, no:2. Thn: 2020. Hlm: 210-213.

diperlukan sebuah penanganan salah satunya melalui meditasi *mindfulness*. Pada peneli ini menggunakan jenis penelitian berupa kuantitatif dengan teknik analisis data *stuctural equatuion model*, dengan metode pengumpulan data berupa *random sampling*.

Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan adalah *mindfulness* berpengaruh positif terhadap *work-life*, serta terhadap regulasi emosi sehingga diperoleh hasil penelitian secara *balance*. Untuk persamaaan yang terdapat pada penelitian ini dengan yang akan dilakukan adalah pada fokus pembahasan tentang *mindfulness*.<sup>19</sup>

Sedangkan untuk perbedaan di antaranya keduanya berupa jenis penelitian yang digunakan, karena penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan jenis penelitian berupa kualitatif serta dengan metode diskripsi analisis dengan teknik pemilihan sampel berupa *purposive sampling*. Selain itu penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti *mindfulness* dilakukan sebagai bentuk untuk mendukung hubungan kerukunan antar umat beragama.

4. Skripsi yang ditulis oleh Hashinta Faadhila Adinursari dengan judul penelitian “Hubungan *Mindfulness* Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta”. Pembahasan yang terdapat pada skripsi ini berupa keterkaitan yang terdapat pada kegiatan *mindfulness* dengan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian secara kuantitatif dengan Variabel *Mindfulness* diukur menggunakan *Five Facet Mindfulness*

---

<sup>19</sup> Muharrani, Tis’a. “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Work-life Balance* Melalui Meditasi Regulasi Emosi (Studi Pada Air Traffic Controller Bandara Internasional Soekarno-Hatta). Skripsi: Universitas Medan Area. Thn: 2023. Hlm: 53-55.

*Questionnaire* (FFMQ), sedangkan variabel efikasi diri diukur menggunakan skala efikasi diri yang diadopsi dari teori efikasi diri Bandura. Untuk hasil yang didapatkan pada penelitian berupa hubungan yang signifikan antara mindfulness dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama.<sup>20</sup>

Adapun persamaan yang ada pada penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada kegiatan *mindfulness* yang dapat mempengaruhi sikap pada diri pada individu sehingga dapat merubah kebiasaan yang terdapat pada individu. Sedangkan untuk perbedaan di antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada jenis penelitian yang digunakan, pada penelitian ini menggunakan penelitian secara kuantitatif sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan penelitian kualitatif dengan tujuan untuk memperdalam temuan penelitian yang didapatkan dari narasumber penelitian.

Selain itu perbedaan di antara kedua penelitian ini juga dapat ditemukan pada pengaruh dari *mindfulness* itu sendiri apabila di penelitian ini sebagai tolak ukur keterkaitannya dengan efikasi diri mahasiswa, sedangkan untuk penelitian yang akan datang *mindfulness* sebagai alat untuk membangun kerukunan antar umat beragama yang memiliki latar belakang berbeda antara satu dengan yang lainnya.

5. Jurnal yang disusun oleh Kabul Praptiyono, dan Yepta Supriyanta dengan judul “Peranan Meditasi Empat Appamanna Dalam Meningkatkan Kerukunan Antar Umat Beragama”. Jurnal ini diterbitkan pada tahun 2023, melalui jurnal pemikiran Buddha dan filsafat agama.

---

<sup>20</sup> Hashinta Faadhila Adinursari. “Hubungan Mindfulness Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta”. Skripsi: Universitas Negeri Jakarta. Thn:2019. Hlm:18-22.

Dalam penyusunan penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian secara kualitatif deskriptif dengan metode Kepustakaan (*Library Research*) yang bertumpu pada kajian serta telaah teks. Dengan hasil penelitian bahwasanya faktor-faktor yang mempengaruhi konflik penurunan sikap kerukunan antar umat beragama dapat dicegah salah satunya melalui meditasi empat Appamanna. Peningkatan sikap kerukunan antar umat beragama melalui metode ini disebabkan oleh adanya ajaran-ajaran kebaikan dan kesadaran akan kerukunan pada saat meditasi berlangsung.<sup>21</sup>

Jadi untuk persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada tujuan meditasi dalam membangun dan mempertahankan kerukunan umat beragama. Selain itu kesamaan di antara keduanya juga terdapat pada jenis penelitian yang digunakan yaitu dengan kualitatif. Sedangkan untuk perbedaan di antara dua penelitian ini adalah jenis meditasi yang diambil sebagai objek penelitian jika pada penelitian dari kabul mengambil meditasi *Appamanna* maka dari penelitian yang akan datang menggunakan meditasi *weekend mindful relaxation*. Selain itu ada perbedaan lain yaitu mengenai metode pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti, pada penelitian pertama menggunakan metode kepustakaan sedangkan pada penelitian yang kedua yang akan dilakukan menggunakan metode deskriptif analisis. Metode ini digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data lebih mendalam terkait penelitian yang akan dilakukan.

---

<sup>21</sup> Praptiyono Kabul, dkk. "Peranan Meditasi Empat Appamañna Dalam Meningkatkan Kerukunan Antar Umat Beragama". *Jurnal Pemikiran Buddha dan Filsafat Ilmu*. Vol: 4, No: 1. Thn: 2023. Hlm: 53-56.