

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Meditasi

Dalam sejarahnya meditasi juga dikenal sebagai *Samadhi*, di mana hal ini diperkenalkan oleh Sang Buddha Gautama yang memandang meditasi sebagai salah satu cara utama untuk mencapai sebuah pencerahan yang biasa disebut *Nibbana*.²² Sesuai dengan ajaran dari sang Buddha meditasi merupakan bentuk hasil dari upaya Sang Buddha Gautama untuk mencapai *Nibbana* yang memerlukan waktu dan usaha selama bertahun-tahun. Menurut penganut keyakinan ini sang Buddha sendiri mengajarkan kepada para muridnya untuk bermeditasi sebagai acuan untuk mewujudkan ajaran Sang Buddha itu sendiri.²³

Sedangkan dari Bhante Saddhaviro Mahatera memberikan pernyataan mengenai pengertian dari meditasi sebagai suatu jalan yang dipergunakan untuk pembentukan diri dengan tujuan mencapai sebuah kedamaian serta kehidupan yang lebih baik. Selain itu juga terdapat pernyataan dari Prof. Muhammad Shafil bahwa meditasi merupakan sebagai media perenungan dan refleksi. Sehingga pengertian meditasi secara umum meditasi adalah sebuah teknik yang dipergunakan untuk melatih mental dengan tujuan mencapai suatu keadaan dengan tingkat kesadaran yang tinggi dan dengan perhatian yang lebih fokus. Dimana meditasi memiliki manfaat untuk kebaikan psikologis dari setiap individu.²⁴

²² Kurniawan Nurhuda. "Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Mental Toughness Pada Atlet Lari 400 M". *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol:5, No:3. Thn: 2018. Hlm: 1-4.

²³ Amalia Riski Dian, dkk. "Pusat Pelatihan Meditasi Arama Maha Buddha Di Kota Makassar". *Jurnal Kajian Sosial dan Budaya*. Vol: 7, no: 1. Thn: 2023. Hlm: 18-22.

²⁴ Bramantyo, "Meditasi Buddhis Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin". *Jurnal Orientasi Baru*. vol: 24, no: 1. Thn: 2019. Hlm:81-84.

Dalam praktik meditasi pada agama Buddha ia terbagi menjadi beberapa kualifikasi, dimana hal ini dibedakan berdasarkan pada titik fokus dan tujuan dalam melakukan kegiatan meditasi itu sendiri. Adapun bentuk-bentuk meditasi yang dimaksudkan diantaranya sebagai berikut:²⁵

1. Meditasi ketenangan (*Samatha Bhavana*)

Sebuah meditasi dalam agama Buddha yang fokus tujuan dari kegiatannya untuk mengembangkan perilaku Damai pada pikiran setiap individu. Pengertian dari "*Samatha*" sendiri berasal dari bahasa Pali yang berarti kedamaian atau ketenangan, sedangkan untuk "*Bhavana*" memiliki pengertian pengembangan. Dalam praktik meditasi ini pemilihan objek berada pada pernapasan mantra dan gambaran mental yang dapat mempengaruhi bentuk konsentrasi pada manusia.

Sehingga dari objek fokus yang telah ditentukan setiap individu dapat mengembangkan konsentrasi dan mengurangi gangguan yang berada pada pikiran sehingga dapat meningkatkan rasa tenang didalam batinnya. Dalam pelaksanaan meditasi secara berulang-ulang dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi tingkat stress pada individu, serta mengembangkan kualitas mental seseorang yang didalamnya mencakup ketenangan, kejernihan dalam berpikir, dan keseimbangan emosional.²⁶

2. Meditasi pandangan terang (*Vipassana Bhavana*)

Meditasi *vipassana* adalah jenis meditasi yang berasal dari tradisi Buddha. Tujuan utamanya adalah sebagai upaya untuk mengembangkan kesadaran akan hakikat keberadaan dan memfasilitasi refleksi diam-diam atas penderitaan

²⁵ Oka Disputhera. "*Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*". (Jakarta: Penerbit Vajra Dharma Nusantara). Thn: 2004. Hlm. 70-72.

²⁶ Hadion Wijoyo. "Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana Di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru". *School Education Journal*. Vol: 10, No: 2. Thn: 2020. Hlm: 124-126.

manusia. Meditasi *vipassana* sebagai salah satu metode berharga untuk mengembangkan kesadaran akan realitas dan mencapai tujuan yang lebih substansial. Meditasi pandangan terang atau dalam Agama Buddha lebih dikenal dengan istilah *vipassana bhavana*, di mana *vipassana* ini memiliki arti melihat dengan pandangan yang benar. Jadi meditasi pandangan terang adalah sebuah praktik meditasi keagamaan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan pemahaman secara mendalam mengenai sifat impermanen, tanpa diri, dan penderitaan.

Adapun pengertian dari sifat-sifat tersebut di antaranya: *Impermanen* merupakan suatu hal yang bersih tidak kekal dan dapat berubah setiap waktunya. Dalam agama Buddha sifat ini disebut dengan *anicca*, hal ini mempengaruhi adanya pengalaman yang berbeda pada setiap individu. Selanjutnya pengertian dari pemahaman tanpa diri atau dikenal dengan istilah *anatta* merupakan sebuah pemahaman dari individu yang menyadari bahwasanya dalam kehidupan ini tidak adanya suatu hal yang bersifat konstan yang biasa disebut diri.

Sedangkan untuk penderitaan (*dukkha*) sebagai upaya untuk menyadarkan individu bahwa setiap menjalani kehidupan didalamnya selalu terdapat sebuah penderitaan.²⁷ Pada praktik meditasi ini diperlukan waktu yang intensif dalam sebuah keheningan. Hal ini berlangsung dalam beberapa hari, sebagai upaya untuk membawa perubahan batin serta sikap bijaksana dalam menjalankan realita kehidupan.²⁸

²⁷ Siti Maria Ulfah, dkk. "Esensi Meditasi Terhadap Spritualitas Umat Buddha". *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*. Vol: 14, no: 2. Thn: 2019. Hlm: 276-277.

²⁸ Muhammad Ali Adriansya, dkk. "Vipassana sebagai upaya preventif bagi penderita fear of missing out (FoMO)". *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. Vol: 7,no:1. Thn: 2018. Hlm: 50-58.

3. Meditasi cinta kasih (*Metta Bhavana*)

Meditasi *Metta Bhavana* adalah jenis latihan meditasi Buddhis yang bertujuan untuk memperkuat kasih sayang, pengendalian diri, dan hubungan dengan diri sendiri dan orang lain untuk pertumbuhan atau budidaya. Semua mendapat manfaat dari praktik meditasi *Metta Bhavana*. Dalam hal ini meditasi tidak hanya merupakan praktik spiritual, tetapi juga memiliki dampak positif pada hubungan antarpribadi dan kesadaran diri.²⁹

4. Meditasi refleksi (*Anapanasati*)

Meditasi refleksi *Anapanasati* merupakan sebuah bentuk meditasi dalam agama Buddha yang difokuskan dalam pengamatan pernafasan. Adapun pengertian dari "arti" sendiri berasal dari kata "*Ana*", "*Apaan*", dan "*Sati*" yang memiliki arti kesadaran atau refleksi. Pada jenis meditasi ini pernafasan pada setiap individu yang mengikuti kegiatan meditasi sebagai objek utama dalam praktik meditasi sebagai upaya untuk mengembangkan konsentrasi dan kesadaran pada setiap individu.

Pengembangan kesadaran yang terdapat didalamnya sebagai pengalaman batin individu yang berupa pikiran dan emosi yang dihasilkan. Dalam praktiknya meditasi ini akan dilakukan dengan adanya bimbingan dari pihak profesional karena untuk memberikan pemahaman tentang empat kebenaran mulia dalam proses *refleksi* tersebut.³⁰

²⁹ Joni Pranata. "Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri". Jurnal *Maitreyawira*. Vol: 1, no:2. Thn: 2020. Hlm: 8-10.

³⁰ Riski Mayang Sari. "Makna Meditasi Anapanasati: Bagi Peserta Non Buddhis Di Vihara Karangdjati Kec. Mlati, Kab. Sleman Yogyakarta". *Sanak: Jurnal Studi Agama-Agama*. Vol: 1, no: 1. Thn: 2023. Hlm: 45-58.

Dari penjelasan di atas mengenai jenis-jenis meditasi dalam agama Buddha pada praktiknya terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan untuk menyiapkan diri dalam melakukan kegiatan tersebut. Adapun persiapan yang harus dilakukan sebelum memulai meditasi diantaranya sebagai berikut:³¹

1. Pemilihan jenis meditasi yang akan dilakukan

Dari pemaparan mengenai jenis-jenis meditasi yang sesuai dengan manfaatnya masing-masing, setiap individu dapat memilih meditasi mana yang lebih mereka butuhkan. Hal ini dipergunakan untuk menyesuaikan dengan kebutuhan individu itu sendiri.

2. Pemilihan waktu yang tepat untuk melakukan meditasi

Pada saat proses meditasi berlangsung pemilihan waktu sangat diperlukan karena digunakan untuk meminimalisir adanya keperluan disamping kegiatan meditasi itu berlangsung, sehingga mereka yang mengikuti meditasi dapat menjalankannya dengan rileks tanpa adanya dorongan untuk segera selesai karena ada keperluan yang lain.

3. Menentukan tempat yang akan digunakan selama meditasi berlangsung

Selain penentuan waktu pemilihan tempat untuk meditasi juga sangat diperlukan, karena pada proses meditasi sangatlah mengutamakan kenyamanan pada setiap individu.

4. Pemilihan posisi yang nyaman untuk melakukan meditasi

³¹ Andy Tri Wijaya, dkk. "Potret Pelaksanaan Meditasi dan Dampaknya Pada Perubahan Perilaku Masyarakat Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta". *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*. Vol: 6, No: 1. Thn: 2019. Hlm: 121.

Menentukan tempat dan waktu langkah berikutnya adalah pemilihan posisi selama meditasi berlangsung, karena pada meditasi ini dapat dilakukan dengan cara duduk dan tidur.

5. Fokuskan objek meditasi

Objek dalam meditasi dapat berupa memfokuskan pada pernapasan, ada ruang hampa, rasa sakit, renungan kesalahan, cahaya ataupun api, pada rasa kasih sayang dan suka cita.

6. Selalu berfikir yang positif selama bermeditasi

Jernihkan pikiran dari segala sesuatu yang mengganggu proses meditasi berlangsung. Hal ini berguna untuk memusatkan titik fokus pada objek meditasi.

7. Konsisten dalam melakukan meditasi

Pelaksanaan meditasi untuk mencapai tujuannya tidak hanya dilakukan sekali namun dilakukan secara berulang-ulang dengan adanya bimbingan dari pihak yang profesional dalam hal tersebut, sehingga diperlukan sikap konsisten untuk melakukan meditasi ini.

B. *Mindful Relaxation*

Mindful relaxation merupakan sebuah teknik yang mengintegrasikan teknik *mindfulness* dan relaksasi untuk membantu orang mengurangi stress, meningkatkan kesadaran diri, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Latihan ini sering kali melibatkan aktivitas seperti meditasi, latihan pernapasan dalam, pelatihan kesadaran tubuh, dan teknik *relaksasi* lainnya yang dirancang untuk menimbulkan perasaan

tenang dan tenteram.³² Dengan memberikan perhatian pada hubungan individu dapat belajar untuk lebih memahami ketakutan dan kecemasan mereka sendiri sambil juga bersiap menghadapi tantangan dan kesulitan di masa depan.³³

Meditasi *mindful relaxation* adalah teknik yang berasal dari gabungan antara meditasi *Samatha* dan *Vipassana* dalam ajaran Buddha hal ini dilihat dari fungsi meditasi *Samatha* yang bertujuan untuk mencapai ketenangan batin dengan cara menenangkan pikiran sehingga menjadi tenang. Dan juga dari meditasi *Vipassana* merupakan salah satu ajaran Buddha yang mengacu pada melihat ke dalam diri sendiri, kebijaksanaan, atau pencerahan. Jadi untuk tahapannya diawali dengan meditasi *Vipassana* dan dilanjutkan hingga mencapai meditasi *Samatha*. Meditasi *Vipassana* digunakan untuk meninggalkan kehidupan sejati. Objek sebenarnya dari meditasi ajaran Buddha adalah kesadaran akan penderitaan diri sendiri.³⁴

Dari penggabungan kewaspadaan dan relaksasi bisa sangat bermanfaat bagi individu yang ingin mengatasi ketakutannya dan memperkuat tekadnya dan memungkinkan mereka memulai hal baru dengan pikiran yang bersih dan fokus. Dalam praktiknya kegiatan ini dapat disesuaikan dengan preferensi masing-masing pada setiap individu. Di mana didalamnya dapat mencakup meditasi terpandu, latihan kesadaran tubuh, dan teknik pernapasan untuk meningkatkan suasana hati dan relaksasi secara keseluruhan. Dalam penggabungan 2 meditasi ini seperti halnya dilakukan pada kegiatan *Weekend Mindful Relaxation* di Padepokan Vihara Dhammadipa Arama Batu Malang.³⁵

³² I Komang Yuni Arta. "Meditasi Sebagai Mind Body Medicine". *Jurnal Sanjiwani*. Vol: 10, No. 2. Thn: 2019. Hlm: 70-74.

³³ Hashinta . "Hubungan Mindfulness Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta". Hlm: 25-28.

³⁴ Nur Amim, dkk. "Dampak Bimbingan Online Dan Latihan Meditasi Vipassana Terhadap Kesehatan Mental". *Journal of Industrial Engineering & Management Research*. Vol: 4, no:4. Thn: 2023. Hlm: 3

³⁵ 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: 42-44.

C. Kerukunan Beragama

Negara Kesatuan Republik Indonesia merupakan sebuah negara yang didalamnya memiliki keanekaragaman penduduk mulai dari suku, budaya, bahasa, adat, bahkan agama, sehingga sikap rukun antar sesama sangat diperlukan untuk keberlangsungan hidup agar mencapai keharmonisan. Kerukunan beragama bisa dikatakan sebagai kebebasan beragama, hal ini telah diungkapkan oleh Mukti Ali bahwa antara kerukunan dan kebebasan beragama tidaklah bertentangan.

Kebebasan beragama membicarakan mengenai hak dasar manusia dalam beragama, sedangkan kerukunan beragama membicarakan mengenai kondisi seseorang untuk menjalankan hak dasar tersebut seperti hal mengeluarkan pendapat, hak hidup bersama, dan hak melakukan peribadatan.³⁶ Selain itu, kerukunan umat beragama merupakan suatu gambaran dari kondisi pemeluk agama yang berbeda menjalankan kehidupannya secara berdampingan secara langsung dan mencerminkan sikap saling memahami tanpa adanya perselisihan.³⁷

Kerukunan umat beragama juga dapat dikatakan sebagai keadaan yang terjadi pada hubungan baik antar masyarakat yang memiliki keyakinan bersama berbeda. Didalamnya dipengaruhi oleh sikap toleransi, saling menghargai, dan saling memahami, mengamalkan ajaran agamanya untuk menjamin sikap baik antar sesama. Kerukunan beragama dapat tercipta ketika adanya kesamaan prinsip antar agama dalam menyelesaikan permasalahan tentang perbedaan.³⁸ Bahkan dalam Agama Islam sendiri

³⁶ Ahmad Subakir. *Rule Model Kerukunan Umat Beragama di Indonesia*. (Bandung: CV Cendekia Press). 2020. Hlm: 16-17.

³⁷ Baharuddin Ar. "Toleransi Beragama dalam Perspektif Islam". *Jurnal Studi Pemikiran, Riset, dan Pengembangan pendidikan Islam*. Vol. 9 No. 1. Thn: 2021. Hlm: 46-49.

³⁸ Asim, dkk. "Kerukunan Umat Beragama Di Indonesia Menurut Tarmizi Taher". *Nazharat*. Vol. 26 No. 01. Thn: 2020. Hlm: 218-221.

mengajarkan untuk senantiasa menghargai dan cerdas dalam menghormati terhadap perbedaan yang ada pada kehidupan bermasyarakat, di sini perbedaan bukanlah alasan untuk dijadikan bahan tindakan atas perlakuan rasisme, namun sebaliknya perbedaan digunakan sebagai sarana saling mengenal satu sama lain lebih dekat dalam membangun persatuan.³⁹

Berdasarkan pemaparan kerukunan umat beragama di sini, Mukti Ali mengeluarkan konsep pemikiran tentang pluralisme atau keberagaman yang terdiri dari lima poin utama, di antaranya:

Pertama, sinkretisme yang berarti memiliki keyakinan bahwa semua agama pada dasarnya sama. Artinya semua agama memiliki esensi yang sama, misalnya mengenai ajaran kasih sayang dan perdamaian dari berbagai agama dianggap memiliki nilai yang setara. Agama memiliki esensi yang sama di sini pasti akan menuai berbagai pro-kontra, sehingga Mukti Ali menolak jalan sinkretisme karena menurutnya hal ini tidak dapat diterima. Jadi, meskipun sinkretisme merupakan salah satu cara untuk mencapai kerukunan, namun Mukti Ali memiliki pandangan yang berbeda.

Kedua, rekonsepsi yang digunakan untuk menjelaskan bagaimana orang dapat memahami dan meninjau kembali ajaran agama mereka sendiri dalam hubungannya dengan agama lain. Contohnya, jika kita mengambil ajaran kasih sayang dari agama Kristen, pengertian tentang kemuliaan Allah dari agama Islam, perikemanusiaan dari agama Kong Hu Cu, dan perenungan dari agama Hindu, kita dapat menciptakan suatu agama yang menggabungkan unsur-unsur tersebut. Meskipun orang tetap menjalankan agama mereka sendiri, mereka juga memasukkan elemen-elemen dari agama lain. Akan tetapi, beberapa orang seperti Mukti Ali berpendapat bahwa cara ini juga tidak

³⁹ Mohammad Arif, dkk. Pendidikan Multikultural Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Edu-Religia: Jurnal Kajian Pendidikan Islam dan Keagamaan*. Vol 7. No 4. 2023. Hlm: 233.

dapat diterima dan tidak setuju dengan pendekatan ini. Ia berpendapat bahwa agama seharusnya bersumber dari wahyu Tuhan, bukan hanya dari pemikiran manusia semata. Menurutnya, agama seharusnya memberikan petunjuk dan bimbingan kepada manusia dalam menggunakan akal dan nalarnya, bukan hanya diciptakan oleh akal manusia.

Ketiga, sintesis yaitu dengan menciptakan agama baru yang menggabungkan elemen-elemen dari agama-agama lain. Hal ini hampir sama dengan rekonsepsi. Dalam pandangan Mukti Ali, pendekatan ini tidak dapat diterima. Hal ini dikarenakan setiap agama memiliki latar belakang historis yang unik dan nilainya sendiri, sehingga menciptakan agama sintesis yang menggabungkan semua nilai dan hukum dari berbagai agama tidaklah mudah dilakukan. Dengan demikian, meskipun menciptakan agama sintesis mungkin terdengar seperti cara yang baik untuk menciptakan toleransi dan kerukunan antar umat beragama, namun dalam praktiknya, hal ini tidaklah mudah dilakukan karena setiap agama memiliki identitas, nilai, dan hukum sejarahnya sendiri yang tidak bisa dipisahkan begitu saja.

Keempat, penggantian yang berarti pandangan ini beranggapan bahwa agamanya lah yang benar, sedangkan agama lain salah. Dan bersikeras untuk mengajak penganut agama lain ikut dalam agamanya. Hal ini sama pengertiannya dengan *truth claim*. Mukti Ali jelas menentang cara ini dalam kehidupan beragama, karena sejatinya kehidupan masyarakat bersifat pluralitas sehingga cara ini tidak dapat menimbulkan kerukunan umat beragama, justru sebaliknya sikap intoleran dan ketidakrukunan akan terjadi bila memakai cara penggantian.

Kelima, *agree in disagreement* yaitu pendekatan melalui setuju dalam perbedaan. Konsep ini mengajarkan bahwa seseorang bisa tetap setia pada agama yang dianutnya sambil menghargai keberagaman agama lain. Meskipun terdapat perbedaan antara agama-agama tersebut, ada juga persamaan-persamaan yang dapat ditemukan di

antara mereka. Contohnya, seseorang yang beragama Islam dapat tetap menjalankan ajaran agamanya dengan baik, sambil juga menghormati agama lain seperti Kristen atau Hindu. Dengan demikian, konsep setuju dalam perbedaan ini dapat membawa pemahaman yang baik dan menghasilkan sikap saling menghormati antar kelompok pemeluk agama. Dengan menerapkan konsep ini, diharapkan dapat tercipta hubungan yang harmonis dan damai antara berbagai kelompok agama, meskipun terdapat perbedaan antara keyakinan masing-masing.⁴⁰

Dari konsep pemikiran di atas, sebenarnya konsep kerukunan yang hakiki dalam bergama yaitu ketika kerukunan didorong atas kesadaran dan keinginan bersama untuk kepentingan bersama. Hal ini berarti bahwa kerukunan terjadi ketika semua orang saling menghargai dan memahami satu sama lain, baik yang berbeda agama maupun yang sama dalam kehidupan sosial. Oleh karena itu, kerukunan harus tumbuh dari kesadaran bebas dari tekanan serta bertujuan untuk saling menjaga nilai-nilai kemanusiaan dan moral yang tinggi dalam kehidupan beragama di Indonesia sesuai dengan Pancasila.

Mukti Ali memandang bahwa berbagai macam perbedaan agama yang ada di Indonesia ini menjadi sebuah realitas yang tidak dapat diubah. Oleh sebab itu, di sini agama berperan penting dalam membentuk kerukunan dalam kehidupan sehari-hari. Ia mengungkapkan mengenai bagaimana agama (khususnya agama Islam) dapat mempengaruhi norma sosial dan nilai-nilai yang positif dalam masyarakat, yaitu dengan menerapkan nilai-nilai agama secara konsisten, maka akan terjadi perubahan yang baik.⁴¹

⁴⁰ Taufiq Usman. H A Mukti Ali dan Pemikirannya. *Jurnal Sanaamul Qur'an*. Vol 4. No 1. 2023. Hlm: 67-69.

⁴¹ Nur Laila Nasution, dkk. Agama dan Perubahan Sosial Perspektif Mukti Ali (W. 2004 M). *JMPIS: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*. Vol 5. No 3. 2024. Hlm: 344.

Dalam Islam, nilai-nilai kerukunan dapat dikelompokkan menjadi tiga aspek utama, yaitu kesadaran akan keberadaan Allah, persaudaraan, dan sikap hidup yang mencerminkan kerukunan. *Pertama*, kesadaran akan keberadaan Allah mengajarkan kita tentang pentingnya keimanan dan keyakinan kepada Tuhan. Hal ini menjadi dasar dalam membangun kehidupan yang penuh kerukunan di antara umat beragama. *Kedua*, aspek persaudaraan menunjukkan bahwa Islam sangat menjunjung nilai-nilai kemanusiaan yang bersifat universal. Dalam artian, kita harus saling menghormati dan membantu sesama manusia tanpa memandang perbedaan agama atau suku. *Ketiga*, sikap hidup yang rukun merupakan nilai praktis dari dua aspek sebelumnya. Dengan menjalankan sikap hidup yang rukun, kita bisa mencegah lahirnya radikalisme di Indonesia, karena radikalisme sangat rentan meningkat apabila agama dipahami secara sempit, kaku, dan fanatik.⁴² Dengan begitu, perlunya kita berinteraksi satu sama lain tanpa memandang perbedaan sehingga dapat saling menghormati dan bekerja sama, serta tidak memaksakan kehendak orang lain.⁴³

Mukti Ali juga mengungkapkan gagasannya bahwa terdapat dua aspek dalam membentuk keharmonisan umat beragama, yaitu melalui aspek keilmuan dan aspek relasi sosial. Melalui kedua aspek tersebut Mukti Ali mengajarkan pentingnya dialog antar umat beragama untuk meningkatkan kerukunan dalam kehidupan sosial maupun keagamaan.⁴⁴ Dikarenakan dalam kehidupan beragama secara langsung di masyarakat diperlukan sikap atau tindakan sosial keagamaan yang diekspresikan oleh para penganut agama sebagai bentuk perwujudan kepercayaan agama.⁴⁵ Mukti Ali mempromosikan

⁴² Mohammad Arif. Deradikalisasi Islam Melalui Pendidikan Multikultural Berbasis Kearifan Lokal Pada Masyarakat Cigugur. *Akademika*. Vol 22. No 1. 2017. Hlm: 54.

⁴³ *Ibid.*

⁴⁴ M Abizar. Pluralisme Agama dalam Pandangan Abdul Mukti Ali. *Ishlah: Jurnal Ilmu Ushuluddin, Adab dan Dakwah*. Vol 1. No 2. 2019. Hlm: 189.

⁴⁵ Mohammad Arif & Yuli Darwati. Koherensi Kehidupan Multikultural di Masyarakat Desa Tanon Kec Papar Kab Kediri. *Empirisma: Jurnal Pemikiran dan Kebudayaan Islam*. Vol 3. No 1. 2022. Hlm: 73.

dan mengembangkan disiplin ilmu perbandingan agama dalam memahami keberagaman di antara manusia. Hal ini dilakukan supaya dialog antar umat beragama dapat berjalan dengan baik serta mampu mewujudkan hubungan sosial yang damai dan harmonis melalui sikap saling menghargai serta menghormati satu sama lain.

Misalnya, ketika seseorang beragama Islam dan bertemu dengan orang beragama Buddha, mereka dapat saling berdialog untuk saling memahami keyakinan masing-masing tanpa merendahkan atau merasa diri lebih baik dari yang lain. Hal ini dapat diartikan sebagai pertukaran informasi mengenai keyakinan seseorang supaya dapat lebih dipahami dan diterima oleh lingkungan masing-masing dengan cara memahami bahwa seseorang akan yakin terhadap keyakinan yang sesuai dengan hati nuraninya. Dengan memahami dan menghormati keyakinan antar manusia maka dapat menciptakan hubungan yang baik, harmonis, dan memperkuat rasa toleransi di antara umat beragama.

Dapat disimpulkan bahwa bagi Mukti Ali dialog bukanlah sekadar bertukar pendapat dan beradu gagasan, akan tetapi didalamnya tersimpan nilai-nilai yang berguna untuk menjembatani dalam menciptakan kerukunan umat beragama. Dialog antar umat beragama ini setidaknya memiliki tiga manfaat utama, yaitu:

Pertama, dialog antar agama dapat membantu para penganut agama untuk saling mengenal satu sama lain, sehingga bisa mencegah terjadinya konflik yang berakibat dari kesalahpahaman antar kelompok. Misalnya, Ketika seorang penganut agama mengetahui nilai-nilai dari keyakinan agama lain, maka akan lebih bisa memahami dan menghormati keberagaman tersebut.

Kedua, dialog antar agama menghasilkan kesepakatan yang bersifat mengikat. Dalam artian bahwa keputusan yang digunakan dalam dialog ini berdasarkan

kesepakatan bersama dari masing-masing kelompok. Hal ini membuat setiap anggota kelompok merasa dihargai dan tidak merasa terpinggirkan dalam proses dialog.

Ketiga, hasil dari dialog antar agama akan adil dan merata. Hal ini berarti setiap anggota kelompok akan merasa bahwa aspirasinya atau pendapatnya telah didengar dan tersalurkan kepada lawan bicaranya. Dengan demikian, dialog antar agama membantu menciptakan harmoni dan kerukunan antar umat beragama.⁴⁶

Berdasarkan hal tersebut, maka pentingnya melakukan dialog antar umat beragama untuk saling memahami ajaran agama masing-masing tanpa bersaing membuktikan agama mereka yang paling benar. Dengan dialog, umat beragama bisa saling belajar dan menghargai keragaman agama, sehingga bisa untuk membangun hubungan yang harmonis antara umat beragama dan menjaga perdamaian serta kebersamaan di tengah keragaman agama.⁴⁷

Adapun gagasan kerukunan umat beragama yang dikemukakan oleh KH. Abdurrahman Wahid, atau lebih akrab dikenal dengan nama Gus Dur. Gagasan ini bisa digunakan sebagai memperkuat pernyataan Mukti Ali terkait mewujudkan kerukunan. Langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk mencapai kemajuan kerukunan antar umat beragama di Indonesia, antara lain sebagai berikut:⁴⁸

1. Menumbuhkan sikap saling menghormati, memahami, dan bekerja sesama antar umat beragama.
2. Memberikan tugas kepada pemuka agama untuk memberikan pemahaman mengenai toleransi dan kerukunan beragama sebagai upaya untuk meminimalisir konflik yang terjadi.

⁴⁶ Derry Ahmad Rizal, dkk. Moderasi Keberagamaan dan Nilai Sosial Dalam Pemikiran Mukti Ali. *MUKADDIMAH: Jurnal Studi Islam*. Vol VI. No 2. 2021. Hlm: 183

⁴⁷ Thoriqul Huda, Irma Khasanah. Budaya Sebagai Perikat Hubungan Antara Umat Beragama di Suku Tengger. *Sangkep: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*. Vol 2. No 2. 2019. Hlm:156.

⁴⁸ Ali Munir Ahmad, dkk. "Membangun Kerukunan Umat Beragama Dengan Nilai-Nilai Pluralisme Gus Dur". *An-Nuha: Jurnal Kajian Islam, Pendidikan, Budaya Dan Sosial*. Vol: 5, No: 2. Thn: 2018. Hlm: 158-162.

3. Selain itu juga menyediakan tempat untuk melakukan dialog antar agama.

Dalam praktiknya di masyarakat kerukunan antar umat beragama dipengaruhi oleh faktor-faktor yang melatarbelakangi terjadinya kondisi tersebut. Di antaranya faktor-faktor yang mempengaruhi kerukunan antar umat beragama di Indonesia sebagai berikut:⁴⁹

1. Faktor sejarah

Dari sejarah kemerdekaan di Indonesia yang melalui perjuangan sampai dengan titik darah penghabisan sehingga memunculkan rasa nasionalisme. Di mana pada perasaan ini mendorong mereka untuk menciptakan semangat persatuan untuk meraih satu tujuan yang sama, meskipun mereka berasal dari latar belakang yang berbeda. Baik dari kalangan orang dewasa, pemuda, dan anak-anak. Dari kalangan pemuda sendiri pada akhirnya muncul sumpah pemuda.

2. Identitas nasional

Identitas nasional sendiri tersusun dari beberapa unsur yang berbeda yaitu dari suku bangsa, agama, kebudayaan, bahasa, dan yang lainnya, sehingga hal ini sebagai bentuk manifestasi dari nilai-nilai yang terkandung dalam budaya yang tumbuh dan berkembang di dalam kehidupan seluruh masyarakat Indonesia untuk mewujudkan kerukunan.

3. Pendidikan

Salah satu faktor yang mempengaruhi kerukunan antar umat beragama adalah pendidikan, di mana pada point ini para tenaga pendidikan memiliki tugas untuk membentuk karakter setiap peserta didiknya dengan sikap toleransi yang tinggi serta menghargai setiap perbedaan yang berada pada kehidupan

⁴⁹ Wulan Purnama Sari. "Studi Pertukaran Sosial dan Peran Nilai Agama Dalam Menjaga Kerukunan Antar Kelompok Umat Beragama di Manado". *Profetik: Jurnal Komunikasi*. Vol.11,no.1. Thn : 2018. Hlm: 96-100.

bermasyarakat. Dalam wadah pendidikan pula dapat digunakan sebagai upaya untuk meminimalisir ketidakpahaman mengenai antar umat beragama.

4. Meminimalisir kesenjangan sosial

Peran pemerintah untuk wujudkan kerukunan antar umat beragama yaitu dengan memastikan kesejahteraan kepada masyarakat, sehingga menutup kemungkinan timbulnya konflik karena adanya kesenjangan sosial pada masyarakat dan meminimalisir adanya tindakan kriminal pada masyarakat yang dapat mengganggu hubungan antar umat beragama.

Langkah yang diambil oleh pemerintah Indonesia sebagai upaya untuk mempertahankan kerukunan antar umat beragama adalah membangun sebuah konsep kerukunan yang disebut sebagai trilogi kerukunan umat beragama. Konsep ini berawal untuk menciptakan keharmonian dengan berfokus pada menjaga kerukunan umat seagama dan antar umat yang berbeda keyakinan. Ide ini berasal dari Mukti Ali dengan gagasan “*agree in disagreement*” yang menekankan pentingnya setuju meskipun berbeda pendapat. Alamsyah Ratu Perwiranegara kemudian mengembangkan konsep dari Mukti Ali menjadi “Trilogi Kerukunan” yang sampai sekarang menjadi pedoman di Indonesia.⁵⁰

Pada konsep ini didalamnya memiliki tiga bentuk kerukunan yang terjalin di Indonesia. Adapun point tersebut di antaranya sebagai berikut:⁵¹

1. Kerukunan *intern* umat beragama

⁵⁰ Khairah Husin. Peran Mukti Ali dalam Pengembangan Toleransi Antar Agama di Indonesia. *Jurnal Ushuluddin*. Vol XXI. No 1. 2014. Hlm: 107.

⁵¹ Depag RI, *Bingkai Teologi Kerukunan Hidup Umat Beragama Di Indonesia*, (Jakarta:Badan Penelitian dan pengembangan Agama Proyek Peningkatan Kerukunan Umat Beragama di Indonesia,1997), hlm: 8-10.

Kerukunan dalam bentuk ini merupakan model kerukunan yang terjalin pada masyarakat pemeluk agama yang sama, maka dari itu dikenal dengan kata "*intern*" yaitu didalam golongan itu sendiri. Misalnya, di dalam satu agama memiliki berbagai aliran. Aliran-aliran tersebut juga memiliki pandangan yang berbeda dalam menafsirkan satu agama, oleh karena itu harus dijaga keutuhan umat sesama agama.

2. Kerukunan antar umat beragama

Bentuk kerukunan yang terjalin pada masyarakat yang didalamnya terdapat perbedaan keyakinan dalam beragama. Meskipun mereka memiliki keyakinan yang berbeda, mereka dapat hidup bersama dalam damai dan saling menghormati, serta memiliki sikap toleransi yang tinggi dalam keberlangsungan kehidupan kesehariannya. Misalnya dalam suatu daerah terdapat orang-orang yang beragama Islam, Kristen, Hindu, dan Buddha yang hidup berdampingan dengan damai dan saling mendukung satu sama lain tanpa adanya konflik agama.

3. Kerukunan antar umat beragama dengan pemerintah

Pada bentuk kerukunan ini didalamnya menjalin hubungan harmonis antara seluruh pemeluk agama dengan pemerintah untuk mencapai kesejahteraan bersama. Hal ini sangat penting menjaga hubungan dan Kerjasama antar umat beragama dengan pemerintah, karena pemerintah peranan yang dominan untuk memfasilitasi penganut agama serta memiliki wewenang untuk menjaga kerukunan umat beragama sehingga mampu mewujudkan kehidupan yang lebih baik bagi semua orang.

Konsep trilogi kerukunan umat beragama memiliki tujuan untuk menguatkan dasar dari kerukunan secara internal dan eksternal umat beragama, serta

mengembangkan harmoni sosial dan persatuan secara nasional sebagai bentuk untuk mendorong seluruh pemeluk agama untuk menciptakan kehidupan yang rukun dengan bingkai teologi dan sebagai implementasi untuk menciptakan kebersamaan sesama warga negara Indonesia.⁵²

Dengan demikian, kerukunan umat beragama merupakan tentang hidup bersama dengan damai dan saling menyatukan hati serta sepakat meskipun memiliki keyakinan agama yang berbeda. Hal ini tidak berarti mencampur aduk semua agama menjadi satu, tetapi sebagai cara untuk menjaga hubungan yang baik antara orang-orang yang memiliki keyakinan agama yang berbeda atau antar kelompok umat beragama dalam kehidupan sosial masyarakat. Kerukunan hidup beragama bukan hanya tentang tidak adanya konflik di antara umat beragama, tetapi juga tentang harmoni dalam interaksi sosial dan kehidupan bersama yang saling mendukung dan diikat oleh sikap mengendalikan diri. Hal ini terwujud dalam:

1. Saling menghormati kebebasan beribadah sesuai dengan keyakinan agama masing-masing.
2. Saling menghargai dan bekerja sama antar pemeluk agama, berbagai kelompok agama, serta antara umat beragama dengan pemerintah dalam membangun bangsa dan negara.
3. Tidak memaksa keyakinan kita kepada pemeluk agama lain.⁵³

Dengan kata lain, kerukunan antar umat beragama adalah tentang menjaga hubungan yang baik, saling menghormati, dan bekerja sama untuk membangun masyarakat yang harmonis meskipun memiliki perbedaan keyakinan agama. Hal ini

⁵² Asih Rachmani, dkk. "Membangun sikap kerukunan sosial melalui kerukunan internal dalam jemaat: Refleksi teologis 1 Korintus 1:10-13", *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*. Vol 7, No. 2. Thn: 2021. Hlm: 368

⁵³ Alamsyah Ratu Perwiranegara. *Pembinaan Kerukunan Hidup Umat Beragama*. (Jakarta: Departemen Agama RI. 1982). Hlm: 78-79.

dilakukan untuk saling menjaga dan menghindari hal-hal yang bisa menyakiti perasaan atau keyakinan orang lain. Misalnya, seseorang harus berbicara dengan sopan dan menghindari pembicaraan yang bisa menyinggung keyakinan agama orang lain.

Sebagai upaya untuk mendukung kerukunan antar umat beragama di Indonesia, pemerintah juga memberikan fasilitas untuk menjamin keberlangsungan kerukunan antar umat beragama diantaranya dengan langkah sebagai berikut:⁵⁴

1. Adanya peraturan perundang-undangan yang digunakan untuk menjamin jalinan kerukunan umat beragama dengan berlandaskan UUD 1945.
2. Mendirikan FKUB merupakan forum kerukunan beragama. Di mana penyebaran kantor FKUB ini bertempat pada setiap kabupaten/kota di seluruh provinsi di Indonesia dengan tugas sebagai wadah resmi untuk memelihara kerukunan umat beragama di Indonesia, memberikan pelayanan dan pemahaman agama dengan tenaga kerja profesional didalamnya, melakukan pembinaan kerukunan umat beragama dengan partisipan dari berbagai organisasi keagamaan, serta mendorong forum dialog antar umat beragama di setiap daerahnya.
3. Perlindungan HAM (Hak Asasi Manusia) kepada seluruh penduduk Indonesia, dalam. Hal ini pemerintah memberikan perlindungan secara menyeluruh bagi warganegara Indonesia dalam berkeyakinan dan beribadah sesuai dengan ajaran yang terdapat pada agama yang mereka yakini.

Selain itu, terdapat lima kualitas kerukunan umat beragama yang perlu dikembangkan setiap umat dalam kehidupan beragama, di antaranya:

⁵⁴ Japar Muhammad, dkk. "Peran Pelatihan Penguatan Toleransi sosial Dalam Pembelajaran Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Di Sekolah Menengah Pertama". *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*. Vol 29, No.2. Thn: 2019. Hlm: 95-99.

Pertama, nilai religiusitas yang berarti bahwa kerukunan antar umat beragama harus mencerminkan sikap religius dari umat tersebut. Hal ini berarti bahwa kerukunan harus didasarkan pada nilai-nilai suci dan pengabdian kepada Tuhan. Jika umat beragama memperlakukan sesama dengan kasih sayang dan kebaikan, itu merupakan contoh dari nilai religiusitas dalam kerukunan.

Kedua, keharmonisan merupakan kualitas kerukunan yang penting. Hubungan antar umat beragama harus terjalin dalam suasana yang damai dan harmonis. Misalnya, jika umat beragama saling menghormati dan memahami perbedaan keyakinan satu sama lain, itu menunjukkan keharmonisan dalam kerukunan.

Ketiga, meningkatkan kualitas kerukunan dengan cara mengembangkan nilai-nilai dinamis. Hal ini menunjukkan bahwa umat beragama harus aktif dalam membangun hubungan yang baik antar umat beragama. Misalnya, seseorang bisa melibatkan diri dalam kegiatan bersama seperti kegiatan sosial, keagamaan, atau kebersamaan lainnya untuk memperkuat hubungan antar umat beragama. Dengan demikian, nilai-nilai seperti kepedulian, keaktifan, dan kebajikan bersama dapat terus berkembang dan mempererat tali persaudaraan di antara umat beragama.

Keempat, kreativitas dan produktivitas juga merupakan kualitas yang perlu dikembangkan dalam kerukunan umat beragama. Kreativitas dapat membantu menciptakan cara-cara baru untuk memperkuat hubungan antar umat, sedangkan produktivitas dapat membantu mewujudkan tujuan bersama dalam membangun kerukunan yang lebih baik.⁵⁵

Dengan mengembangkan kelima kualitas ini, diharapkan kerukunan umat beragama dapat terwujud dengan lebih baik dan memberikan manfaat bagi keselamatan

⁵⁵ Ridwan Lubis. *Cetak Biru Peran Agama*. (Jakarta: Puslitbang. 2005). Hlm: 12-13.

dan kesejahteraan umat secara keseluruhan. Dalam keterkaitan konsep ini melalui kegiatan meditasi dengan kerukunan umat beragama ialah di mana pihak di Vihara Padepokan Dhammadipa Arama Batu Malang mengadakan kegiatan meditasi yang terbuka untuk umum, kegiatan ini memiliki tujuan untuk membangun dan meningkatkan kerukunan antar umat beragama karena peserta yang mengikuti bukanlah hanya dari pemeluk Agama Buddha.