

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan dari hasil penelitian yang dilakukan penulis mengenai makna ajaran meditasi Agama Buddha dalam membangun kerukunan umat beragama pada kegiatan *weekend Mindful Relaxation* di Vihara Padepokan Dhammadipa Arama Batu Malang, maka penulis menyimpulkan sesuai dengan fokus penelitian yakni:

1. Meditasi *wekeend mindful relaxation* yaitu praktik meditasi yang dilakukan dengan kesadaran penuh dengan memfokuskan diri pada satu titik seperti pada pernafasan ataupun yang lainnya, dengan tujuan untuk meningkatkan fokus pada individu dan memberikan keseimbangan dalam menyampaikan rasa emosional. Pada proses meditasi yang dilakukan dalam kegiatan *Meditasi Weekend Mindful Relaxation* yaitu diawali dengan pengenalan pemimpin meditasi, meditasi duduk berkelompok, meditasi berdiri, meditasi berjalan, *sharing session*, hingga penutupan.
2. Makna meditasi dalam kegiatan meditasi *weekend mindful relaxation* bagi peserta ialah : a) meditasi sebagai pengembangan batin dalam meningkatkan kesadaran diri penuh, b) meditasi sebagai pengendalian diri. Dalam kegiatan ini terdapat komunikasi terbuka antar peserta sehingga terjadinya dialog yang bisa menciptakan kerukunan antar umat beragama, karena peserta dari meditasi *wekeend mindful relaxation* dibuka untuk umum sehingga pesertanya berasal dari latar belakang keagamaan berbeda-beda. Jadi dalam satu ruangan serta satu situasi yang sama mereka memiliki peluang besar untuk saling bertemu dan berinteraksi

antara satu dengan yang lainnya. Sehingga menciptakan suatu harmoni kerukunan antar umat beragama.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan sesuai dengan pedoman penulisan sistematika karya tulis ilmiah, disini peneliti memberikan saran mengenai penelitian tersebut yang diharapkan mampu memberikan manfaat berupa pembaharuan informasi tentang "Makna Ajaran Meditasi Agama Buddha Dalam Membangun Kerukunan Umat Beragama (Studi Weekend Mindful Relaxation Vihara Padepokan Dhammadipa Arama di Batu Malang)".