

Vol. 21, No. 01, Januari – Juni 2025

RELIGI

JURNAL STUDI AGAMA-AGAMA

**ISU-ISU KEMANUSIAAN DAN PERDAMAIAN DI ERA GLOBAL: CETAK BIRU
RELASI SOSIAL KEAGAMAAN DI WILAYAH PUBLIK**

M. Amin Abdullah

BATE MANURUN SEBAGAI MEDIUM TEOLOGI KONTEKSTUAL

Ivan Sampe Buntu, Frans Pangrante

**STUDI KOMPARATIF PROSES PENCIPTAAN MANUSIA DALAM KITAB SUCI
AL-QUR'AN DAN ALKITAB**

Muhammad Aziz

PUASA DALAM AGAMA BUDDHA DI INDONESIA

Sriyana, Julia Surya

**PSIKOTERAPI DALAM ISLAM DAN BUDDHA: STUDI KOMPARATIF ZIKIR
DENGAN SAMADHI**

Imam Padhlurrahman Hanif

**PERLINDUNGAN PENGUNGSI ETNIS ROHINGYA DI INDONESIA DALAM
PERSPEKTIF POLITIK ISLAM**

Anatansyah Ayomi Anandari

HIEROPHANY KEAGAMAAN DI RUANG DIGITAL

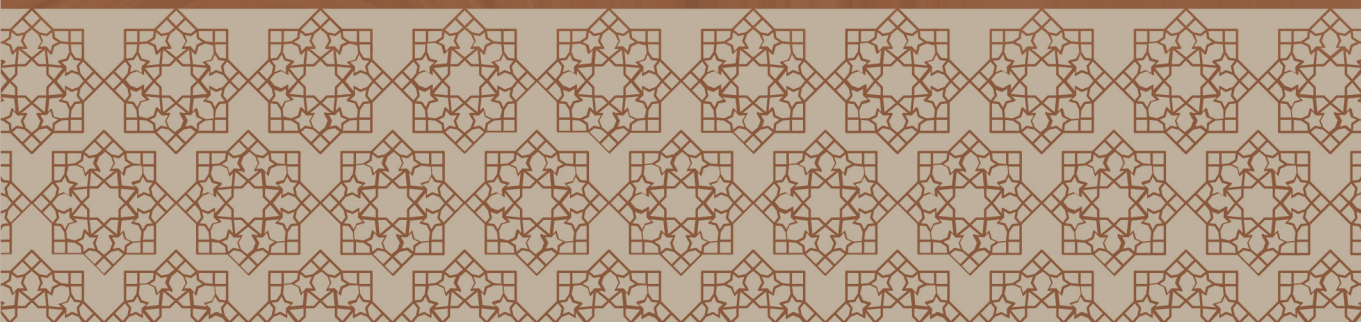
Daniel Rizki Purba

**PEMBACAAN EVALUATIF HILMI ALI SYA'BAN ATAS NARASI KISAH NABI
YUSUF DAN SULAIMAN DALAM AL-QUR'AN DAN ALKITAB**

Mardiana Sandra Sutrisna

**AGAMA DIGITAL DAN AKTIVISME ONLINE: STUDI KASUS
#BLOCK OUT 2024**

*Rizka Rahmi Harefa, Nabilah Zalfaa, Hana Hayatina,
Abdullah Muslich Rizal Maulana, Fadhillah Rachmawati*



RELIGI

Jurnal Studi Agama-Agama

ISSN 1412-2634 (p); 2548-4753 (e)

Volume 21, Nomor 1, Januari-Juni 2025

RELIGI: Jurnal Studi Agama-agama is an academic journal on the religious studies, published twice a year (January-June and July-December) by the Religious Studies Department, Faculty of Ushuluddin an Islamic Thought, State Islamic University (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta in collaboration with Asosiasi Studi Agama Indonesia (ASAI). The Journal was launched in 2002 by the Religious Studies, Faculty of Ushuluddin and Islamic Thought, State Islamic University (UIN) of Sunan Kalijaga Yogyakarta. This journal was accredited by the Ministry of Education of the Republic of Indonesia based on the Decree of the Directorate General of Higher Education, No. 36/E/KPT/2019.

RELIGI: Jurnal Studi Agama-agama is an open access peer reviewed research journal published by Department of Religious Studies, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Religi: Jurnal Studi Agama-agama is providing a platform for the researchers, academics, professional, practitioners and students to impart and share knowledge in the form of empirical and theoretical research papers, case studies, and literature reviews. The Journal welcomes and acknowledges theoretical and empirical research papers and literature reviews from researchers, academics, professional, practitioners and students from all over the world. This publication concern includes studies of world religions such as Islam, Christianity, Buddhism, Hinduism, Judaism, and other religions. Interdisciplinary studies may include the studies of religion in the fields of anthropology, sociology, philosophy, psychology of religion; and other cultural studies.

EDITOR IN CHIEF

Ahmad Muttaqin, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, (Scopus ID 57221592004; GS h-Index: 10)

MANAGING EDITORS

Ustadi Hamsah, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, (Scopus ID 58353420100; GS h-Index: 6)

EDITOR

Ahmad Zainul Hamdi, UIN Sunan Ampel Surabaya, (Scopus ID: 57193400976, GS h-Index: 6), Indonesia

Ahmad Salehudin, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Scopus ID: 57200653750, GS h-Index: 7), Indonesia

Derry Ahmad Rizal, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, (Scopus ID: 57912997700, GS h-Index: 6), Indonesia

Dian Nur Anna, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Scopus ID: 59937816300, GS h-Index: 4), Indonesia

Harda Armayanto, Universitas Darussalam Gontor (Scopus ID: 58583355800, GS h-Index: 3), Indonesia

Hatim Gazali, Sampoerna University (GS h-Index: 6), Indonesia

Khotimah Khotimah, UIN Syarif Kasim Riau (GS h-Index: 3), Indonesia

Maufur Maufur, IAIN Kediri (GS h-Index: 6), Indonesia

Muryana, Asosiasi Studi Agama Indonesia (ASAI), (GS h-Index:2), Indonesia

Siti Khodijah Nurul Aula, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Scopus ID: 57912773300, GS h-Index: 3), Indonesia

Yance Zadrak Rumahuru, IAKN Ambon (Scopus ID: 57190064401, GS h-Index:9), Indonesia

PEER REVIEWER

M. Amin Abdullah, BPIP RI, (Scopus ID: 57190064401, GS h-Index: 36), Indonesia

Ahmad Zainul Hamdi, UIN Sunan Ampel Surabaya (Scopus ID: 57193400976, GS h-index: 8)

Ajat Sudrajat, Universitas Negeri Yogyakarta (Scopus ID: 57191247465, GS h-index: 18), Indonesia

Claudia Seise , Humboldt University Berlin (Scopus ID: 57205270591, GS h-Index: 6), Jerman.

Deni Miharja, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung (Scopus ID: 57212675768, GS h-Index: 12), Indonesia.

Hilman Latief, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Scopus ID: 36602728800, GS h-Index: 21)

Indo Santalia, Universitas As'adiyah (Unisad) Sengkang, (Scopus ID: 59468339800, GS h-Index: 7), Indonesia

Media Zainul Bahri, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Scopus ID: 57194008834, GS h-Index: 2), Indonesia

Mohammad Muslih, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo (Scopus ID: 28499203300, GS h-Index: 19), Indonesia

Mouhanad Khorchide, Universität Münster, Germany (Scopus ID: 36598442100S)

Mujiburrahman, UIN Antasari Banjarmasin (Scopus ID: 57203539725, GS h-Index: 4), Indonesia

Mun'im Sirry, University of Notre Dame, Indiana, USA (Scopus ID: 35090415500; GS h-index: 21)

Samsul Ma'arif, ICRS Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta (Scopus ID: 57269805400), Indonesia

Sekar Ayu Aryani, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, (Scopus ID: 57217887843, GS h-Index; 15) Indonesia

Syafa'atun Almirzanah, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta (Scopus ID: 56114130700, GS h-Index: 9), Indonesia

Wiwik Setiyani, UIN Sunan Ampel, Surabaya (Scopus ID: 57218760929, GS h-Index: 8), Indonesia

Waston, Universitas Muhammadiyah Surakarta (Scopus ID: 57205116511, GS h-Index; 4), Indonesia.

Yohanes Krismantyo Susanta, IAKN Toraja, (Scopus ID: 57226136006, GS h-Index; 11), Indonesia

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI v

ISU-ISU KEMANUSIAAN DAN PERDAMAIAN DI ERA GLOBAL:
CETAK BIRU RELASI SOSIAL KEAGAMAAN DI WILAYAH PUBLIK 1

M. Amin Abdullah

BATE MANURUN SEBAGAI MEDIUM TEOLOGI KONTEKSTUAL..... 21

Ivan Sampe Buntu, Frans Pangrante

STUDI KOMPARATIF PROSES PENCIPTAAN MANUSIA
DALAM KITAB SUCI AL-QUR’AN DAN ALKITAB..... 35

Muhammad Aziz

PUASA DALAM AGAMA BUDDHA DI INDONESIA..... 55

Sriyana, Julia Surya

PSIKOTERAPI DALAM ISLAM DAN BUDDHA: STUDI KOMPARATIF
ZIKIR DENGAN SAMADHI 69

Imam Padhlurrahman Hanif

PERLINDUNGAN PENGUNGSI ETNIS ROHINGYA DI INDONESIA
DALAM PERSPEKTIF POLITIK ISLAM..... 95

Anatansyah Ayomi Anandari

HIEROPHANY KEAGAMAAN DI RUANG DIGITAL	125
--	------------

Daniel Rizki Purba

PEMBACAAN EVALUATIF HILMI ALI SYA'BAN ATAS NARASI KISAH NABI YUSUF DAN SULAIMAN DALAM AL-QUR'AN DAN ALKITAB	147
--	------------

Mardiana Sandra Sutrisna

AGAMA DIGITAL DAN AKTIVISME ONLINE: STUDI KASUS #BLOCK OUT 2024	165
--	------------

*Rizka Rahmi Harefa¹, Nabilah Zalfaa², Hana Hayatina³,
Abdullah Muslich Rizal Maulana⁴, Fadhillah Rachmawati⁵*

PUASA DALAM AGAMA BUDDHA DI INDONESIA

Sriyana

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga, Boyolali

Email: Sriyana766@gmail.com

Julia Surya

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga, Boyolali

Email: Sriyana766@gmail.com

Abstrak

Artikel ini membahas praktik puasa dalam Agama Buddha, khususnya Hari Uposatha, yang memiliki makna spiritual mendalam. Puasa dalam konteks ini melibatkan delapan aturan moral dan lima aturan dasar, serta memiliki peran penting dalam pengembangan diri dan pencarian pencerahan. Melalui studi literatur, artikel ini mengungkapkan bahwa puasa dalam Agama Buddha digunakan sebagai sarana untuk mengendalikan hawa nafsu, mengembangkan ketenangan batin, dan mendekatkan diri pada pencerahan. Artikel juga menyoroti tata cara pelaksanaan Hari Uposatha yang dilakukan berdasarkan penanggalan Lunar, serta membahas permasalahan dan pertanyaan seputar praktik puasa dalam Agama Buddha di Indonesia. Selanjutnya, pembahasan mencakup sistem penanggalan Hari Uposatha, aturan-aturan khusus yang harus diikuti, dan aktivitas yang dapat dilakukan oleh umat Buddha selama menjalankan Uposatha. Selain itu, artikel mengeksplorasi cara umat Buddha dapat meningkatkan wawasan dan kesadaran diri selama Uposatha, termasuk melalui meditasi. Penelitian juga menunjukkan bahwa meditasi memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres. Artikel mengakhiri dengan mengajukan pertanyaan kritis tentang bagaimana mengurangi efek dominansi budaya agama lain pada Agama Buddha di Indonesia. Solusinya mencakup dukungan terhadap organisasi Buddhis dan pendidikan umat Buddha mengenai ajaran Dhamma untuk mengatasi permasalahan ini. Artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan solusi terhadap permasalahan terkait puasa dalam Agama Buddha di Indonesia.

Kata kunci: puasa; uposatha; agama Buddha; Indonesia

Abstract

This article discusses the practice of fasting in Buddhism, especially Uposatha Day, which has deep spiritual meaning. Fasting in this context involves eight moral rules and five basic rules, and has an important role in self-development and the search for enlightenment. Through literature study, this article reveals that fasting in Buddhism is used as a means to control lust, develop inner

calm, and get closer to enlightenment. The article also highlights the procedures for implementing Uposatha Day which is carried out based on the Lunar calendar, as well as discussing problems and questions regarding the practice of fasting in Buddhism in Indonesia. Next, the discussion includes the Uposatha Day calendar system, special rules that must be followed, and activities that Buddhists can carry out while observing the Uposatha. Additionally, the article explores ways Buddhists can increase insight and self-awareness during Uposatha, including through meditation. Research also shows that meditation has an important role in maintaining mental health and improving students' ability to deal with stress. The article concludes by asking critical questions about how to reduce the effects of cultural dominance of other religions on Buddhism in Indonesia. Solutions include support for Buddhist organizations and education of Buddhists in the teachings of the Dhamma to overcome these problems. It is hoped that this article can provide insight and solutions to problems related to fasting in Buddhism in Indonesia.

Keywords: *fasting; uposatha; Buddhism; meditasi; Indonesia*

PENDAHULUAN

Puasa atau Berpuasa adalah suatu kegiatan universal yang tidak asing di kalangan masyarakat Indonesia. Pada zaman modern ini, kalangan masyarakat Indonesia lebih mengenal kegiatan berpuasa sebagai kegiatan yang dilakukan oleh umat Islam pada bulan Ramadhan, hal ini menyebabkan mayoritas masyarakat Indonesia tidak mengetahui bahwa adanya puasa dalam agama lain seperti agama Buddha bahkan oleh umat yang beragama Buddha. Puasa merupakan praktik spiritual yang mendalam dan sangat bermakna dalam Agama Buddha yang disebut Uposatha, yang artinya “masuk untuk berdiam di Vihara”. Dalam konteks keagamaan, uposatha tidak hanya berkaitan dengan menahan diri dari makanan, pengendalian diri terhadap nafsu indrawi, membersihkan pikiran, mengurangi kemelekatan, tetapi juga memiliki makna mendalam dalam pengembangan diri dan pencarian pencerahan.

Puasa dalam Agama Buddha dikenal dengan Hari Uposatha, dipenuhi dengan cara melaksanakan delapan aturan moral (*atthasila*) dan lima aturan dasar (*Pancasila*) bagi umat awam (*upasaka dan upasika*), aturan untuk samanera dan samaneri (*Dasasila*), dan aturan untuk anggota sangha (*Patimokkha sila*). Semua peraturan ini terdapat pada bagian pertama dari tiga mustika (*Tripitaka*) yaitu Vinaya Pitaka. Pelaksanaan Hari Uposatha dilakukan empat kali dalam satu bulan mengikuti penanggalan Lunar, yaitu tanggal 01, 08, 15, 23, sedangkan bagi anggota sangha dilaksanakan setiap harinya. Artikel ini akan menjelaskan tata cara praktik puasa dalam Agama Buddha, serta bagaimana praktik ini memengaruhi kehidupan sehari-hari dan perkembangan spiritual para pengikutnya.

Pengaruh yang diberikan agama Islam di Indonesia membuat budaya di agama Buddha kurang dikenal bahkan untuk umat yang beragama Buddha sekalipun. Salah satu kasus nyatanya adalah kurangnya pengetahuan tentang puasa dalam agama Buddha atau Uposatha. Kurangnya wawasan tentang uposatha pada kalangan umat Buddha sendiri dapat diakibatkan oleh pengetahuan tentang hari uposatha yang jarang dibahas secara umum ataupun dipraktikkan. Kebanyakan umat Buddha di Indonesia yang ditemui

hanya mengetahui dan memahami bahwa puasa dalam agama Buddha hanya dijalankan oleh umat yang telah mengambil sila tambahan seperti anggota sangha Bhikkhu dan Bhikkhuni, Samanera dan Samaneri.

Masalah lain yang muncul di Indonesia terkait dengan uposatha adalah minat untuk mengambil atthasila dan melakukan uposatha. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dwi Ariyanto (2020) menunjukkan bahwa minat praktik Atthasila di kalangan umat Buddha mengalami perkembangan seiring berjalannya waktu. Mayoritas yang melibatkan diri dalam Atthasila berusia antara 30 hingga 60 tahun dengan tingkat minat yang signifikan, sedangkan remaja cenderung kurang tertarik. Faktor pendukungnya melibatkan aspek internal seperti niat, rasa malu, kesadaran, keyakinan, dan semangat. Selain itu, lingkungan, keluarga, dan adanya doorprize atau reward juga turut mempengaruhi. Di sisi lain, faktor penghambat meliputi rasa malas dan kondisi fisik sebagai hambatan internal, serta pengaruh teman sebaya, acara televisi, pekerjaan, dan lingkungan sebagai faktor eksternal.¹

Dalam artikel ini, peneliti melakukan studi literatur pada sumber-sumber yang berhubungan dengan praktik puasa dalam Agama Buddha. Hasil studi saya menunjukkan bahwa puasa memiliki peran penting dalam perjalanan spiritual para pengikut Buddha. Puasa digunakan sebagai sarana untuk mengendalikan hawa nafsu, mengembangkan ketenangan batin, dan mendekatkan diri pada pencerahan. Setelah mengetahui berbagai permasalahan tentang puasa dalam agama Buddha di Indonesia, tentu akan menimbulkan berbagai pertanyaan yang antara lain, Bagaimana cara kita melaksanakan puasa dalam agama Buddha?, Apakah terdapat aturan-aturan khusus untuk melakukan uposatha dalam agama Buddha?, Apa yang dapat dilakukan oleh umat Buddha selama menjalankan uposatha?, Apakah rintangan-rintangan yang dapat dialami selama menjalankan uposatha?, Bagaimana cara mengatasinya?, dan Bagaimana caranya untuk mengurangi efek dominansi budaya agama lain pada agama Buddha?.

Setelah melakukan studi literatur pada berbagai sumber artikel ini diharapkan dapat menjawab berbagai permasalahan terkait dengan puasa dalam agama Buddha serta dapat membantu melestarikan budaya puasa (*uposatha*) khususnya bagi umat Buddha di Indonesia.

Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) merupakan salah satu negara kepulauan agraris di benua Asia bagian tenggara yang dilintasi garis khatulistiwa. Indonesia adalah negara yang memiliki 38 Provinsi, lebih dari 17.000 pulau, beragam suku, ras, budaya, dan 6 agama resmi yaitu agama Islam, agama Buddha, agama Kristen Katolik, agama Kristen Protestan, agama Hindu, dan agama Konghucu.

¹ Dwi Ariyanto, 'Asosiasi Dosen & Unit Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat', FILSAFAT PENDIDIKAN DALAM UPOSATHA', *Jurnal PATISAMBHIDA*, 1.1 (2020), 78–84.

Mayoritas penduduk Indonesia beragama Islam, mulai dari masyarakat hingga pemerintahan. Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa budaya Islam di Indonesia memiliki pengaruh yang besar sehingga menyebabkan masyarakat Indonesia lebih mengenal budaya Islam dari pada budaya agama lainnya. Salah satu hal yang dipengaruhi oleh agama Islam adalah kegiatan berpuasa. Puasa dalam arti kata Bahasa Indonesia adalah meniadakan makan, minum, dan sebagainya dengan sengaja dengan motif agama sejak terbit fajar hingga terbenam mata hari.² Puasa dalam agama Buddha disebut sebagai Uposatha (Sanskerta: *upavasatha*). Uposatha adalah usaha melatih diri dengan menekankan dan menerapkan aturan-aturan kemoralan (*sila*) pada aktivitas sehari-hari. Uposatha juga dapat diartikan sebagai “masuk untuk berdiam (dalam keluhuran)” yang berarti praktik di vihara atau komplek vihara.³ Uposatha dilaksanakan tiap tanggal 1, 8, 15, dan 23 berdasarkan penanggalan lunar yang dimana pembagian waktunya menurut peredaran bulan.

Uposatha dalam ajaran Buddha merupakan bentuk latihan untuk mengendalikan pikiran dari kecenderungan negatif, seperti keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan delusi atau kebodohan (*moha*). Keserakahan atau Lobha mengacu pada hasrat terhadap kemewahan dunia yang bisa membawa dampak negatif seperti korupsi. Kebencian atau Dosa melibatkan larangan terhadap rasa benci, prinsip yang tidak hanya ditekankan dalam agama Buddha, tetapi juga dalam berbagai agama lainnya. Kebodohan atau Moha, berkaitan dengan dimensi spiritual, menjadi halangan bagi mereka yang tidak memiliki kepekaan terhadap ajaran Buddha. Dengan berpuasa, umat Buddha diharapkan dapat menghindari khayalan. Jika umat Buddha berhasil mengatasi aspek-aspek tersebut, dianggap bahwa mereka dapat mencapai keadaan puncak, yang disebut nibbana.⁴

SISTEM PENANGGALAN HARI UPOSATHA

Seperti yang telah dinyatakan sebelumnya, hari Uposatha dilakukan pada tanggal 1, 8, 15, dan 23. Tanggal-tanggal ini dibagi menurut peredaran bulan. Tanggal 1 dimulai pada hari pertama sesudah purnama sidhi sampai dengan tanggal 15 pada saat bulan gelap, lalu akan dimulai kembali dari tanggal 1. Tanggal-tanggal ini juga disesuaikan dengan kalender imlek atau kalender lunar yang dimana tanggal 1 selalu bulan baru dan tanggal 15 bulan purnama.⁵

² Pengertian puasa ini lebih identik dengan pengertian puasa dalam Islam. Lihat Roni Ismail, *Menuju Hidup Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2009), 24-25; lihat juga Roni Ismail, *Menuju Muslim Rahmatan Lil'Alamin*, (Yogyakarta: Suka Press, 2016), 46-47.

³ Bhikkhu Khandipalo, *Saya Seorang Buddha-Bagaimana Menjadi Buddha Sejati* (Penerbit: Yayasan Karaniya, 1991), h.59

⁴ Lisniasari Lisniasari and others, 'Fasting in the Perspective of Buddhism', *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5.3 (2022), 25211–20 <<https://www.bircu-journal.com/index.php/birci/article/view/6565>>.

⁵ Wijaya-Mukti, Krishnanda (2021). *Wacana Buddha-Dhamma*. Jakarta Barat: Yayasan Karaniya. Hal.96

Cara Melaksanakan Puasa dalam Agama Buddha

Umat Buddha di hari uposatha dapat tinggal sehari semalam di Vihara untuk melaksanakan peraturan peatihan (*atthangika uposatha*) atau Uposatha dengan delapan unsur. Atthangika Uposatha dapat dilakukan setelah memohon tuntutan kepada Bhikkhu. Setelah umat memohon atthangika uposatta, ia akan menjalankan puasa dengan delapan sila atau sering disebut sebagai *attha-sila*. Uposatha dalam agama Buddha dikenal dengan cara membatasi diri akan mengonsumsi makanan setelah lewat tengah hari, tepatnya pada jam 12 siang. Artinya, umat dilatih untuk mengendalikan diri agar tidak mengonsumsi makanan dalam bentuk apapun setelah jam makan siang selesai dan harus menunggu keesokan hari untuk dapat kembali mengonsumsi makanan pada saat sarapan pagi.

Setelah menjalankan sila, individu biasanya menahan diri untuk tidak kembali ke rumah. Sebaliknya, mereka tinggal di vihara selama satu hari, yang biasa dikenal dengan Uposhatavasamvasati, khususnya pada hari Uposatha, yang dipimpin oleh para biksu, samanera (calon biksu), dan umat awam pria dan wanita (upasaka dan upasika). Periode ini didedikasikan untuk belajar Dhamma melalui buku-buku perpustakaan, terlibat dalam diskusi, mendengarkan khotbah yang disampaikan oleh para bhikkhu, dan beberapa mungkin memilih untuk mematuhi sila saat berlatih meditasi. Selain itu, mereka juga tidak mengonsumsi makanan melebihi waktu yang telah ditentukan, yaitu setelah tengah hari atau lebih dari pukul 12.00 waktu setempat.⁶

Dalam Anguttara Nikaya 3.37: Catumaharaja Sutta diterangkan mengenai cara menjalankan uposatha sebagai berikut:

“Ketika mereka menjalankan uposatha, mereka menjalankan faktor-faktor uposatha delapan kali setiap bulan. Menjalankan hari-hari pelaksanaan tambahan (*patijāgaranti*), dalam satu dwimingguan mereka melakukannya dengan mengantisipasi dan melanjutkan (*paccuggamanānugamana*) empat hari uposatha. Mengantisipasi uposatha hari ke lima, mereka menjalankan uposatha hari ke empat; dan melanjutkan, pada hari ke enam. Mengantisipasi uposatha hari ke delapan, mereka menjalankan uposatha hari ke tujuh; dan melanjutkan, pada hari ke sembilan. Mengantisipasi uposatha ke empat belas, mereka menjalankan uposatha hari ke tiga belas; dan melanjutkan, pada hari ke lima belas, mereka menjalankan uposatha pada awal [dari dwimingguan berikutnya]. Mereka melakukan perbuatan berjasa (*puññāni karonti*) dalam berbagai cara: dengan menerima perlindungan, secara konstan menjalankan sila, mempersembahkan bunga, mendengarkan Dhamma, mempersembahkan pelita, membangun tempat tinggal, dan sebagainya. Setelah mengembara berkeliling,

⁶ Lisniasari and others. Pg.25219

[para menteri dan anggota kelompok] menuliskan nama-nama para pelaku jasa pada selembar emas dan menyerahkannya kepada empat raja dewa.”

Kesimpulan dari teks tersebut adalah bahwa mereka menjalankan uposatha delapan kali setiap bulan, dengan tambahan praktik pada empat hari sebelumnya dan sesudahnya. Selama dwimingguan, mereka mengantisipasi dan melanjutkan uposatha. Selain itu, mereka melakukan perbuatan berjasa seperti menjalankan sila, mempersembahkan bunga, mendengarkan Dhamma, membangun tempat tinggal, dan lainnya.

Aturan-Aturan Kemoralan pada Saat Menjalankan Uposatha

Seperti yang telah dibahas sebelumnya, bahwa umat dapat memohon kepada Bhikkhu untuk tuntutan atthangika uposatha dan mendapatkan atthasila untuk menjalankan uposatha. Dalam agama Buddha, aturan-aturan kemoralan ini disusun pada salah satu bagian dari tiga mustika atau Tripitaka yaitu Vinaya Pitaka. Dalam Vinaya Pitaka, aturan-aturan kemoralan ini dibagi menjadi 4 kelompok berdasarkan jumlah sila yang terdapat didalamnya. Empat kelompok tersebut adalah Pancasila (lima aturan dasar kemoralan), Atthasila (delapan sila), Dasasila (sepuluh sila), dan Patimokkha sila (227 sila Bhikkhu Theravada, 311 sila Bhikkhuni Theravada, 250 sila Bhikkhu Mahayana, dan 348 sila Bhikkhuni Mahayana).

Atthasila yang diambil oleh umat pada hari uposatha berisi delapan unsur latihan yaitu menghindari pembunuhan; tidak mengambil apa yang tidak diberikan; menghindari hubungan kelamin; menghindari ucapan yang tidak benar; menghindari konsumsi bahan-bahan yang memabukkan atau mengurangi kesadaran; tidak mengkonsumsi makanan setelah melewati tengah hari; menghindari tari-tarian, nyanyian, musik, tontonan; mengenakan perhiasan, wangi-wangian dan kosmetika; dan tidak menggunakan tempat tidur dan tempat duduk yang tinggi dan mewah.

Hal-Hal Yang Dapat Dilakukan Saat Menjalankan Uposatha

Perlu diketahui bahwa kegiatan yang dilakukan selama Uposatha tidak hanya berkaitan dengan makan dan minum, melainkan juga pada berlatih diri dalam meningkatkan wawasan serta kesadaran diri sebagai umat beragama Buddha. Peningkatan wawasan dapat dilakukan dengan cara mendengarkan ceramah di vihara ataupun studi literasi mengenai Dhamma. Sedangkan peningkatan kesadaran diri dapat dilatih dengan cara melaksanakan meditasi mindfulness.

Dalam Anguttara Nikaya 3.70: Uposatha Sutta diterangkan:

Upakkilittassa visāḁhe cittassa upakkamena pariyodapanā hoti.

“Mengapakah Beliau mengatakan ini? Karena uposatha tidak sangat berbuah jika seseorang menjalankannya dengan pikiran kotor, melainkan menjadi sangat berbuah jika dijalankan dengan pikiran yang murni. Demikianlah Beliau membuat pernyataan ini untuk memperkenalkan subjek meditasi yang digunakan untuk memurnikan pikiran.”

Mindfulness adalah kondisi mental yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran dan perhatian terfokus pada momen saat ini, menekankan sikap tidak menghakimi. Hal ini melibatkan pengakuan terhadap pikiran dan perasaan tanpa evaluasi, menumbuhkan watak yang tidak menghakimi, dan mendorong penerimaan terhadap perbedaan individu.⁷ Pendekatan ini memupuk hubungan yang lebih baik melalui peningkatan perhatian, persepsi, dan pendekatan yang tidak menghakimi terhadap pikiran dan emosi.

Dalam Uposatha Sutta, Anguttara Nikāya IV. 248, diuraikan sebagai berikut:

“Atthangasamannagāto, bhikkhave, uposatho upavuttho, Mahāphalo hoti, mahānisamso mahājutiko mahāvipphārōti”.

“O, para bhikkhu, uposatha yang terdiri dari delapan bagian yang berada dalam diri Ariyasāvaka akan membawa kemajuan dan kemakmuran yang mahabesar”.

Berdasarkan kutipan diatas, kemajuan berarti kemampuan mengendalikan diri dari nafsu-nafsu indria meningkat dari melakukan uposatha dan kemakmuran sebagai hasil yang dirasakan setelah kemajuan. Mengendalikan nafsu membunuh makhluk lain, nafsu untuk mengambil sesuatu yang bukan miliknya, nafsu untuk berbuat asusila, nafsu untuk berbohong, nafsu untuk mengonsumsi makanan atau minuman yang dapat melemahkan kesadaran, mengendalikan nafsu untuk mengonsumsi makanan atau minuman yang berlebihan, nafsu yang berhubungan dengan kemewahan duniawi dan kemalasan. Dengan melatih diri mengendalikan nafsu-nafsu inderawi maka dapat melatih batin untuk menerima, bersyukur, sabar dan pengendalian-pengendalian emosi. Batin yang terkendali akan membentuk sikap dan perilaku yang sabar dan bijaksana.⁸

Stres mempunyai dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Ini berlaku untuk semua orang individu. Dampaknya dapat menyebabkan rendahnya prestasi akademik, kesehatan yang buruk, depresi, dan gangguan tidur. Penting untuk mengetahui cara yang tepat dalam mengatasi stres akademik, karena dampak negatifnya akan semakin

⁷ Julia Surya, Mungin Eddy Wibowo, and Mulawarman, ‘Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Approach in Counseling Practice’, *Proceedings of the 6th International Conference on Science, Education and Technology (ISET 2020)*, 574.Iset 2020 (2022), 463–66 <<https://doi.org/10.2991/assehr.k.211125.086>>.

⁸ Niken Wardani and others, ‘Filsafat Pendidikan Dalam Uposatha-Sila Sebuah Perspektif Pengembangan Karakter Religius’, *Pssa*, 2020, 48–63.

parah jika tidak segera ditangani. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Nanyang Zhi Hui High School Medan (2023) menunjukkan bahwa meditasi mindfulness dapat membantu meringankan stress secara efektif pada murid-murid yang bersekolah di Nanyang Zhi Hui High School Medan.⁹

Dari penelitian yang dilakukan oleh Y.M Julia Surya pada salah satu artikelya yang berjudul *How Vipassana Meditation Deals with Psychological Problems of The Anger Character in Order To Create a Peaceful Life* (2019) dan *Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana di Masa Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru* (2020), penelitian menunjukan kekhawatiran orang tua pada anak-anak mereka terkait dengan pembelajaran sekolah yang dilaksanakan secara *online* atau pembelajaran jarak jauh (DARING).¹⁰ meditasi dapat membantu orang dalam menjaga kesehatan mental (emosi) serta dapat membantu proses pembelajaran anak-anak.¹¹

Pada artikelnya yang lain berjudul *The Effect of Mindfulness and Self Awareness on Coping Stress of Students at Buddhist University in Central Java* menyatakan bahwa Mindfulness mempunyai pengaruh yang signifikan bagi mahasiswa dari koping maladaptif ketika menghadapi stress sehingga mahasiswa dapat memperoleh keterampilan mindfulness dan kesadaran diri untuk menghadapi stres mereka.¹² Maka dapat disimpulkan bahwa meditasi mindfulness dapat membantu individu untuk menghadapi ketidakseimbangan mental seperti stress yang dimana dapat menyebabkan berbagai masalah baru seperti kesulitan tidur, menurunnya kompetensi diri, menurunnya kepercayaan diri, dan emosi yang tidak stabil.

Meditasi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran diri. Kesadaran timbul saat sepenuhnya fokus pada pengalaman, memperhatikan makna di saat ini, tanpa terjebak dalam pikiran masa lalu atau depan, dan dengan semangat penerimaan terhadap apapun yang muncul (Brown, Marquis, & Guiffreda, 2013: 96).¹³ Dengan merenung secara teratur, seseorang dapat lebih memahami pikiran, emosi, dan reaksi

⁹ Julia Surya, Sekolah Tinggi, and others, 'THE EFFECT OF MINDFUL BREATHING AND MINDFUL SITTING PRACTICES ON ACADEMIC STRESS OF NANYANG ZHI HUI HIGH SCHOOL STUDENTS IN MEDAN', 4.10 (2023), 1–9.

¹⁰ Hadion Wijoyo and Julia Surya, 'Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana Di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru', *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 10.2 (2020), 121 <<https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v10i2.18565>>.

¹¹ Hadion Wijoyo and Julia Surya, 'How Vipassana Meditation Deals with Psychological Problems of The Anger Character in Order To Create a Peaceful Life', *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 10.2 (2019), 126 <<https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v10i2.18565>>.

¹² Julia Surya, Mungin Eddy Wibowo, and Mulawarman Mulawarman, 'The Effect of Mindfulness and Self-Awareness on Coping Stress of Students at Buddhist Universities in Central Java', 12.9 (2023), 97–106.

¹³ Brown, Amanda, P., Marquis, A., & Guiffreda, Douglas, A. (2013). Mindfulness-Based Interventions in Counseling. *Journal of Counseling & Development*.

mereka terhadap lingkungan. Ini membantu mengembangkan kesadaran terhadap diri sendiri, memperkuat koneksi antara tubuh dan pikiran, serta meningkatkan pemahaman tentang kehidupan sehari-hari. Adakalanya orang mengalami kesulitan saat melaksanakan meditasi, mereka menemukan berbagai permasalahan seperti tidak dapat duduk pada satu posisi yang sama, tidak dapat berkonsentrasi, ataupun berbagai permasalahan lainnya.

Pada saat melakukan meditasi dan menemukan permasalahan-permasalahan ini, ada baiknya dilaksanakan dengan bimbingan seorang guru. Penelitian di SMA N 2 Susukan, yang dilakukan oleh Y.M Julia Surya dan rekan-rekan, menunjukkan bahwa guru yang memiliki kemampuan pedagogik yang baik dapat memengaruhi perilaku belajar siswa secara positif. Guru yang mampu merancang pembelajaran menarik, menggunakan berbagai pendekatan yang sesuai, dan memberikan umpan balik yang bermakna dapat memberikan dampak positif. Keterampilan komunikasi efisien guru juga memfasilitasi interaksi positif dalam lingkungan kelas.¹⁴ Kehadiran guru sangat esensial karena pembinaan dari guru merupakan suatu bentuk komunikasi pemberdayaan yang bertujuan membantu dalam membimbing murid untuk mengenali masalah, menemukan solusi, dan tetap fokus pada tujuan. Pendekatan ini menciptakan pengalaman positif untuk mencapai hasil yang lebih baik, baik bagi peserta didik maupun pendidik.¹⁵

Pengembangan Keilmuan

Metode penelitian melibatkan sejumlah langkah untuk mengungkap kebenaran dalam suatu studi penelitian. Proses dimulai dengan perumusan masalah yang timbul dari pemikiran, kemudian merumuskan hipotesis awal. Dengan dukungan pengetahuan dan pemahaman terhadap penelitian sebelumnya, data penelitian dapat diolah dan dianalisis untuk membentuk kesimpulan akhir.¹⁶ Pada artikel ini, teknik pengumpulan data yang diambil adalah studi literatur.

Hasil studi literatur yang didapat selama mengerjakan artikel ini adalah definisi uposatha, sistem penanggalan untuk hari-hari uposatha, delapan sila atau atthasila yang diambil untuk menjalankan uposatha bagi umat Buddha, pengaruh meditasi dalam menyukkseskan pelaksanaan uposatha, alasan dari budaya agama Buddha yang kurang

¹⁴ Banar Banar, Supartono Supartono, and Julia Surya, 'Hubungan Kompetensi Pedagogik Guru Dengan Perubahan Perilaku Belajar Siswa Beragama Buddha', *Journal on Education*, 6.1 (2023), 8011–20 <<https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.4212>>.

¹⁵ Jokky Jokky and Julia Surya, 'Coaching as A Strategy for Empowering Communication Skills in The Educational Context', *International Journal of Educational Management and Innovation*, 3.2 (2022), 198–209 <<https://doi.org/10.12928/ijemi.v3i2.5792>>.

¹⁶ Syafrida Hafni Sahir, *Buku Ini Di Tulis Oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta Di Lindungi Oleh Undang-Undang Telah Di Deposit Ke Repository UMA Pada Tanggal 27 Januari 2022*, 2022. Hal.1

dikenal oleh masyarakat di Indonesia dan solusi terhadap permasalahan-permasalahan tersebut.

Pertanyaan terakhir adalah Bagaimana caranya untuk mengurangi efek dominansi budaya agama lain pada agama Buddha di Indonesia. Permasalahan sebelumnya mengenai puasa dalam agama Buddha dapat di atasi dengan pemberian wawasan mengenai uposatha di acara-acara keagamaan seperti Waisak, Asadha, dan Kathina dimana jumlah umat Buddha yang datang jauh melebihi jumlah umat yang datang pada kebaktian mingguan atau pada sesi berceramah di kebaktian-kebaktian yang diadakan. Dengan pemberian wawasan ini diharapkan dapat memperbanyak umat Buddhis yang melaksanakan uposatha.

PENUTUP

Tentang efek minoritas umat yang beragama Buddha di Indonesia, permasalahan ini dapat diatasi dengan cara meningkatkan dan mendukung organisasi-organisasi Buddhist seperti WBI, MBI, GBSJ. Dengan berkembangnya organisasi-organisasi Buddhis ini di Indonesia, kegiatan dan keaktifan dari umat Bergama Buddha pun dapat meningkat. Organisasi-organisasi ini juga berpotensi untuk masuk ke pemerintahan. Y.M Bhante Khemacaro, Candi Kedaton (11/6/2023) di pidatonya mengatakan bahwa, umat Buddha di Indonesia memiliki pengaruh yang sangat minim di pemerintahan, hal ini mengakibatkan kesulitan dalam mengadakan kegiatan-kegiatan keagamaan di candi-candi, bahkan untuk acara waisak yang ingin diadakan di candi Kedaton saja sangat sulit untuk mengeluarkan ijinnya dan diperukan biaya yang besar untuk mengadakan acara di sana, padahal Candi Kedaton adalah candi yang notabenenya merupakan candi Buddhis. Selain itu, anggaran yang disalurkan untuk menyokong kemajuan umat Buddhist di Indonesia saja jauh lebih minim dibandingkan anggaran untuk agama lain, singkatnya, anggaran yang dikeluarkan untuk umat Buddhist di Indonesia kurang diperhatikan karena tidak adanya wakil rakyat yang beragama Buddha di pemerintahan.

Dengan kemajuan yang didapatkan pada organisasi-organisasi Buddhis di Indonesia, berpotesi untuk dapat menyelesaikan permasalahan ini dengan diakuinya dan diutusnya umat-umat Buddha untuk duduk di pemerintahan dengan harapan dapat membantu menyokong perkembangan agama Buddha di Indonesia secara lebih dari yang telah ditetapkan sebelumnya. Berdasarkan analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa terjadinya diskriminasi dari pihak mayoritas terhadap pihak minoritas. Maka mengenai ruang analisa baru yang berpotensi untuk menjadi kajian pada karya ilmiah selanjutnya dan masih berkaitan dengan kasus diskriminasi yang terjadi di Indonesia adalah diskriminasi yang terjadi pada Bhikkhuni Theravada Indonesia. Terdapat Pernyataan dari Bhikkhu Sangha Theravāda Indonesia yang mengindikasikan bahwa keberadaan Bhikkhun Theravāda dianggap telah berakhir karena pada tahun 2000, beberapa mantan anggota mereka yang

saat itu anagarinī menerima pentahbisan lebih tinggi tanpa pengakuan mereka. Setelah kembali ke Indonesia, bhikkhunī tersebut menghadapi masalah serius, dilarang dan diusir dari sangha oleh Sangha Theravāda Indonesia.¹⁷ Melihat permasalahan diatas, dapat dilihat bahwa permasalahan yang dialami adalah diskriminasi terhadap gender wanita.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, Dwi, 'Asosiasi Dosen & Unit Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat' *FILSAFAT PENDIDIKAN DALAM UPOSATHA*, *Jurnal PATISAMBHIDA*, 1.1 (2020), 78–84
- Banar, Banar, Supartono Supartono, and Julia Surya, 'Hubungan Kompetensi Pedagogik Guru Dengan Perubahan Perilaku Belajar Siswa Beragama Buddha', *Journal on Education*, 6.1 (2023), 8011–20 <<https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.4212>>
- Ismail, Roni. *Menuju Hidup Islami*. Yogyakarta: Insan Madani, 2009.
- Ismail, Roni. *Menuju Muslim Rahmatan Lil'alamin*. Yogyakarta: Suka Press, 2016.
- Jokky, Jokky, and Julia Surya, 'Coaching as A Strategy for Empowering Communication Skills in The Educational Context', *International Journal of Educational Management and Innovation*, 3.2 (2022), 198–209 <<https://doi.org/10.12928/ijemi.v3i2.5792>>
- Lisniasari, Lisniasari, Tejo Ismoyo, Alika Setia Putri, Dharma Nata Saputra, and Duta Nyana, 'Fasting in the Perspective of Buddhism', *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5.3 (2022), 25211–20 <<https://www.bircu-journal.com/index.php/birci/article/view/6565>>
- Sahir, Syafrida Hafni, *Buku Ini Di Tulis Oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta Di Lindungi Oleh Undang-Undang Telah Di Deposit Ke Repository UMA Pada Tanggal 27 Januari 2022*, 2022
- Surya, Julia, Sekolah Tinggi, Ilmu Agama, and Buddha Smaratungga, 'THE EFFECT OF MINDFUL BREATHING AND MINDFUL SITTING PRACTICES ON ACADEMIC STRESS OF NANYANG ZHI HUI HIGH SCHOOL STUDENTS IN MEDAN', 4.10 (2023), 1–9
- Surya, Julia, Mungin Eddy Wibowo, and Mulawarman, 'Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Approach in Counseling Practice', *Proceedings of the 6th International Conference on Science, Education and Technology (ISET 2020)*, 574. Iset 2020 (2022), 463–66 <<https://doi.org/10.2991/assehr.k.211125.086>>

¹⁷ Julia Surya, Mungin Eddy Wibowo, and others, 'Theravāda Bhikkhunī of Sangha Agung Indonesia: Equality and Justice in Education, Spiritual Practice and Social Service', 443. Iset 2019 (2020), 353–58 <<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200620.069>>. spiritual practice and social service of Theravāda Bhikkhunī (Buddhist nun

- Surya, Julia, Mungin Eddy Wibowo, and Mulawarman Mulawarman, 'The Effect of Mindfulness and Self-Awareness on Coping Stress of Students at Buddhist Universities in Central Java', 12.9 (2023), 97–106
- Surya, Julia, Mungin Eddy Wibowo, Partono, and Sri Utami, 'Theravāda Bhikkhuni of Sangha Agung Indonesia: Equality and Justice in Education, Spiritual Practice and Social Service', 443.Iset 2019 (2020), 353–58 <<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200620.069>>
- Wardani, Niken, Siti Murtiningsih, Universitas Gadjah, Mada Yogyakarta, and Karakter Religius, 'Filsafat Pendidikan Dalam Uposatha-Sila Sebuah Perspektif Pengembangan Karakter Religius', *Pssa*, 2020, 48–63
- Wijoyo, Hadion, and Julia Surya, 'Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana Di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru', *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 10.2 (2020), 121 <<https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v10i2.18565>>
- Ariyanto, Dwi, 'Asosiasi Dosen & Unit Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat 48 FILSAFAT PENDIDIKAN DALAM UPOSATHA', *Jurnal PATISAMBHIDA*, 1.1 (2020), 78–84
- Banar, Banar, Supartono Supartono, and Julia Surya, 'Hubungan Kompetensi Pedagogik Guru Dengan Perubahan Perilaku Belajar Siswa Beragama Buddha', *Journal on Education*, 6.1 (2023), 8011–20 <<https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.4212>>
- Jokky, Jokky, and Julia Surya, 'Coaching as A Strategy for Empowering Communication Skills in The Educational Context', *International Journal of Educational Management and Innovation*, 3.2 (2022), 198–209 <<https://doi.org/10.12928/ijemi.v3i2.5792>>
- Lisniasari, Lisniasari, Tejo Ismoyo, Alike Setia Putri, Dharma Nata Saputra, and Duta Nyana, 'Fasting in the Perspective of Buddhism', *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5.3 (2022), 25211–20 <<https://www.bircu-journal.com/index.php/birci/article/view/6565>>
- Sahir, Syafrida Hafni, *Buku Ini Di Tulis Oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta Di Lindungi Oleh Undang-Undang Telah Di Deposit Ke Repository UMA Pada Tanggal 27 Januari 2022*, 2022
- Surya, Julia, Sekolah Tinggi, Ilmu Agama, and Buddha Smaratungga, 'THE EFFECT OF MINDFUL BREATHING AND MINDFUL SITTING PRACTICES ON ACADEMIC STRESS OF NANYANG ZHI HUI HIGH SCHOOL STUDENTS IN MEDAN', 4.10 (2023), 1–9

- Surya, Julia, Mungin Eddy Wibowo, and Mulawarman, 'Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Approach in Counseling Practice', *Proceedings of the 6th International Conference on Science, Education and Technology (ISET 2020)*, 574. Iset 2020 (2022), 463–66 <<https://doi.org/10.2991/assehr.k.211125.086>>
- Surya, Julia, Mungin Eddy Wibowo, and Mulawarman Mulawarman, 'The Effect of Mindfulness and Self-Awareness on Coping Stress of Students at Buddhist Universities in Central Java', 12.9 (2023), 97–106
- Surya, Julia, Mungin Eddy Wibowo, Partono, and Sri Utami, 'Theravāda Bhikkhunī of Sangha Agung Indonesia: Equality and Justice in Education, Spiritual Practice and Social Service', 443. Iset 2019 (2020), 353–58 <<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200620.069>>
- Wardani, Niken, Siti Murtiningsih, Universitas Gadjah, Mada Yogyakarta, and Karakter Religius, 'Filsafat Pendidikan Dalam Uposatha-Sila Sebuah Perspektif Pengembangan Karakter Religius', *Pssa*, 2020, 48–63
- Wijoyo, Hadion, and Julia Surya, 'Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana Di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru', *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 10.2 (2020), 121 <<https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v10i2.18565>>

RELIGI

JURNAL STUDI AGAMA-AGAMA

Prodi Studi Agama-Agama
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

