

ABSTRAK

Tiya Fitriyani : *Praktik Puasa dalam Agama Buddha dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental di Vihara Karuna Mukti Bandung*

Skripsi ini merupakan hasil penelitian lapangan yang berjudul “Praktik Puasa dalam Agama Buddha dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental di Vihara Karuna Mukti Bandung”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana praktik puasa di dalam agama Buddha yang bertempat di Vihara Karuna Mukti Bandung dan apakah ada implikasinya terhadap kesehatan mental. Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah penelitian kualitatif deskriptif yaitu menggambarkan suatu gambaran mengenai praktik puasa dalam agama Buddha. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa pelaksanaan puasa dalam agama Buddha di Vihara Karuna Mukti Bandung dilaksanakan pada tanggal 1, 8, 15, dan 22 atau pada paruh gelap dan juga paruh terang menurut penanggalan kalender Buddhis. Namun, bagi para Bhikkhu puasa dilaksanakan setiap hari. Umat Buddha diperbolehkan untuk makan dari pagi sampai tengah hari yaitu sekitar pukul 07.00 sampai pukul 12.00. Setelah lewat tengah hari mereka tidak diperbolehkan untuk makan hingga keesokan harinya, namun masih diperbolehkan meminum air putih. Selain itu, umat Buddha diharuskan melaksanakan dan mematuhi *Atthasila* yang berisi delapan kemoralan. Puasa yang dilakukan oleh umat Buddha di Vihara Karuna Mukti ini mempunyai implikasi terhadap kesehatan mental pelakunya jika pelaksanaannya dilakukan secara bersungguh-sungguh, yaitu puasa bermanfaat sebagai pengendali diri (self-control), membuat hati menjadi lebih tenang, menanamkan kesabaran dan juga kejujuran.

Kata Kunci : *Puasa, Agama Buddha, Kesehatan Mental*