

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tuhan memberikan makna di setiap ibadah yang disyariatkan kepada manusia. Makna tersebut ialah manfaat yang diperoleh orang yang melaksanakannya, baik secara langsung atau pun tidak langsung, baik manfaat yang diperoleh di dunia atau pun di akhirat. Tuhan juga mengetahui manfaat yang dibutuhkan oleh umat manusia, bukan dilihat dari pandangan manusia sendiri, karena terkadang apa yang diinginkan tidak sama dengan apa yang Tuhan berikan. Sehingga, pandangan manusia mengenai sebuah manfaat belum tentu sama dengan pandangan Tuhan.¹

Salah satu ibadah yang disyariatkan oleh Tuhan adalah ibadah puasa. Ajaran puasa terdapat dalam berbagai agama di dunia, yaitu Islam, Kristen, Konghuchu, Hindu dan Buddha. Masing-masing agama mempunyai aturan tertentu dalam menjalankan puasa tersebut.

Manfaat ibadah puasa salah satunya adalah untuk mendidik mental, membiasakan umat manusia dalam mengalahkan dan mengendalikan hawa nafsunya agar manusia tidak terdorong untuk melakukan kesalahan.

Puasa dalam Islam secara bahasa adalah menahan dan diam dari segala bentuknya, termasuk menahan dan diam dari berbicara. Hal ini tercantum dalam firman Allah SWT. sebagai berikut:

فَقُولِي اِنِي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ اَكَلَمَ الْيَوْمَ اَنْسِيَا

¹ Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna*, (Jakarta: Gema Insani, 2007), 41

“.....Maka katakanlah sesungguhnya aku (Maryam) telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini.”²

Sedangkan secara istilah puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan berhubungan seks mulai dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan persyaratan yang telah ditentukan.³

Beda halnya di dalam agama Buddha, umat Buddha diperbolehkan makan dari pagi hingga tengah hari dan berpuasa hingga keesokan harinya. Selama berpuasa mereka diperbolehkan meminum air putih, sehingga umat Buddha yang menjalankan puasa tidak mengalami dehidrasi yang secara medis dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental.⁴

Puasa mempunyai implikasi terhadap kesehatan mental seseorang jika pelaksanaannya dilakukan secara benar dan bersungguh-sungguh dengan niat untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan-Nya.

Alasan penulis melakukan penelitian ini dan membahas mengenai ibadah puasa karena agama besar di dunia mengajarkan tentang puasa, namun memiliki konsep dan tata cara pelaksanaan yang berbeda-beda. Penulis memilih membahas puasa dalam agama Buddha karena mempunyai keunikan tersendiri dan masih sedikit penelitian yang berkenaan dengan masalah yang penulis teliti, sehingga sangat menarik untuk dibahas secara lebih mendalam lagi.

Dari pemaparan di atas, maka penulis tertarik untuk membahas permasalahan mengenai puasa dengan judul **“Praktik Puasa dalam Agama**

² Al-Quran dan terjemahnya, Maryam ayat 26

³ Amir Syarifuddin, *Garis-garis Besar Fiqh*, (Bogor : Kencana, 2003), 53

⁴ Bhagavant. “Ini Alasan Ilmiah Puasa Buddhis Tetap Minum Air” 2015, diakses pada tanggal 05 Februari 2019 pukul 20.55 dari <https://beritabhagavant.com/2015/06/28/ini-alasan-ilmiah-puasa-buddhis-tetap-minum-air.html>

Buddha dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental di Vihara Karuna Mukti Bandung”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana praktik puasa dalam agama Buddha di Vihara Karuna Mukti Bandung?
2. Bagaimana implikasi ibadah puasa dalam agama Buddha terhadap kesehatan mental?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui praktik puasa dalam agama Buddha di Vihara Karuna Mukti Bandung.
2. Untuk mengetahui implikasi ibadah puasa dalam agama Buddha terhadap kesehatan mental pelakunya.

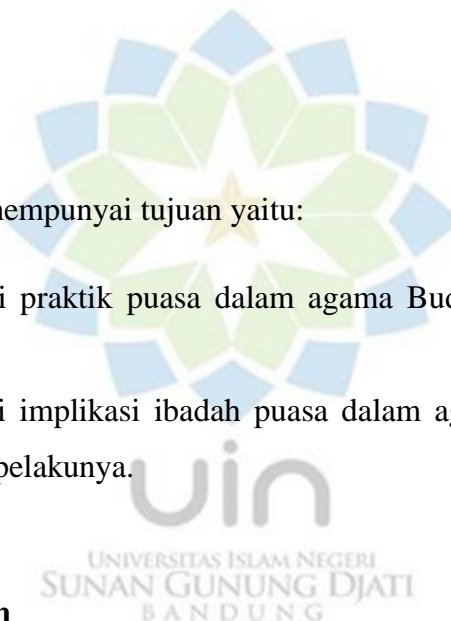
D. Kegunaan Penelitian

1. Akademik

Penulis berharap penelitian ini bisa memberikan kontribusi bagi jurusan Studi Agama-Agama, khususnya dalam mata kuliah Agama Buddha dan Psikologi Agama.

2. Praktis

Penulis juga berharap penelitian ini bisa menambah pemahaman tentang ibadah puasa dalam agama Buddha dan implikasinya terhadap



kesehatan mental, serta sebagai rujukan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama.

E. Kajian Pustaka

1. Buku karangan Bhikkhu Ratanadhiro yang berjudul *Atthasila*

Dalam buku yang berjudul *Atthasila* ini terdapat bab yang menjelaskan tentang *Uposatha-sila*. Kata puasa berasal dari kata “*Uposatha*” yang artinya mengamalkan, menjaga, merawat, berdiam dalam, berdiam dekat. *Uposatha-sila* sendiri mempunyai arti pelaksanaan *sila* yang dilaksanakan pada hari *Uposatha*.

Dalam teks Pali, hari *Uposatha* dilaksanakan pada hari ke-8 dan ke-14 atau ke-15 dari paruh terang atau paruh gelap.⁵ Pada hari tersebut umat Buddha mengamalkan *Atthasila* yang berisi delapan kemoralan yaitu: (a) tidak membunuh, (b) tidak mencuri, (c) menghindari perbuatan yang tidak suci, (d) tidak berbohong, (e) menghindari minuman yang memabukkan, (f) menghindari makan pada waktu yang salah, (g) menghindari menonton pertunjukan, menyanyi, menari, memakai wangi-wangian, memakai perhiasan dan merias diri, (h) tidak tidur di tempat yang tinggi.

Perbedaan isi buku tersebut dengan skripsi yang penulis susun adalah isinya hanya membahas mengenai pengertian *Uposatha* dan pelaksanaan *Atthasila* saja. Sedangkan skripsi yang penulis susun adalah mengenai praktik puasa dalam agama Buddha dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

2. Buku karangan Budiman Sudharma yang berjudul *Buku Pedoman Umat Buddha*

Dalam buku tersebut terdapat bab tentang makna hari raya agama Buddha, salah satunya adalah hari *Uposatha* yang jatuh pada tanggal 1, 8, 15,

⁵ Sistem penanggalan di India kuno membagi sebulan menjadi dua bagian, yaitu *sukka-pakkha* (paruh terang) dan *kanha-pakkha* (paruh gelap). Jika paruh bulan tersebut memiliki 15 hari maka yang digunakan ialah hari ke-15, tapi jika hanya memiliki 14 hari maka yang digunakan ialah hari ke-14.

22, 23, dan 30 menurut kalender lunar (bulan). Kata *Uposatha* ini berasal dari kata “*Upavasatha*” yang artinya merujuk pada malam menjelang upacara *Soma* yaitu tradisi dalam agama Hindu.

Pada saat hari *Uposatha* umat Buddha melakukan *pujabhakti*, yaitu dengan memberikan persembahan bunga, lilin, dupa di tempat ibadah, melaksanakan puja pada Sang Triratna dan membaca sutra suci, memohon pada Bhikkhu untuk dibimbing dalam melaksanakan *Pancasila Buddhis* atau *Atthasila*, mendengarkan khotbah *Dharma* dari para Bhikkhu atau Pandita, melakukan *vegetaris* (tidak memakan makanan yang bernyawa seperti daging-dagingan),⁶ dan memperbanyak meditasi.

Perbedaan isi buku tersebut dengan skripsi yang penulis susun adalah isinya hanya membahas mengenai pedoman bagi umat Buddha dalam berpuasa. Sedangkan skripsi yang penulis susun adalah mengenai praktik puasa dalam agama Buddha dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

3. Skripsi yang disusun oleh Efriani Syukur yang berjudul *Pelaksanaan dan Makna Puasa Uposatha dalam Agama Buddha*

Dalam skripsinya, Efriani Syukur membahas tentang pelaksanaan puasa dalam agama Buddha. Puasa dalam agama Buddha tidak hanya untuk formalitas keagamaan saja, namun dilakukan sebagai bentuk perwujudan *sila* yang disebut *Atthasila* yaitu delapan kemoralan yang harus dipatuhi oleh para Bhikkhu dan seluruh umat Buddha.

Efriani Syukur menggunakan dua metode yaitu kepustakaan dan penelitian lapangan. Ia melakukan observasi dan wawancara langsung secara mendalam dengan informan yang bertempat di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya Senter Jakarta Utara.

⁶ Pandangan tentang *vegetaris* dalam agama Buddha berbeda antara aliran Theravada dan Mahayana. Menurut aliran Theravada, Sang Buddha membolehkan para Bhikkhu memakan daging-dagingan asalkan binatang tersebut tidak dibunuh atas nama mereka. Sedangkan aliran Mahayana sangat menganjurkan untuk melakukan *vegetaris* karena Sang Buddha sendiri menegaskan bahwa para pengikutnya tidak boleh memakan daging-dagingan.

Efriani Syukur menyimpulkan bahwa puasa di dalam agama Buddha bermakna untuk memperbaiki perilaku, ucapan dan pikiran bagi orang yang melaksanakannya. Umat awam melaksanakan puasa pada hari *Uposatha* yang telah ditentukan, sedangkan para Bhikkhu melaksanakan puasa setiap hari.

Perbedaan skripsi yang disusun oleh Efriani Syukur dengan skripsi yang penulis susun adalah isi skripsi hanya membahas mengenai pelaksanaan dan makna *Uposatha* saja. Sedangkan skripsi yang penulis susun adalah mengenai praktik puasa dalam agama Buddha dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

4. Skripsi yang disusun oleh Abdul Malik yang berjudul *Nilai-Nilai Sosial Puasa dalam Agama Buddha*

Dalam skripsinya, Abdul Malik membahas tentang konsep puasa persepektif agama Buddha dan nilai-nilai sosial puasa dalam agama Buddha. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif. Ia mengumpulkan beberapa literatur dan melakukan observasi ke Vihara Siripada yang berlokasi di Tangerang Selatan.

Abdul Malik menyimpulkan bahwa puasa mengandung banyak nilai-nilai sosial yang penting dalam kehidupan. Puasa dalam agama Buddha adalah usaha untuk memperbaiki perilaku, ucapan dan pikiran agar menjadi lebih baik. Untuk mencapai hal tersebut, maka umat Buddha harus melaksanakan puasa.

Perbedaan skripsi yang disusun oleh Abdul Malik dengan skripsi yang penulis susun adalah isi skripsi lebih mengarah pada pembahasan nilai-nilai sosial yang terdapat dalam puasa agama Buddha. Sedangkan skripsi yang penulis susun adalah mengenai praktik puasa dalam agama Buddha dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

5. Skripsi yang disusun oleh Mohammad Hafid Albastomi yang berjudul *Tradisi Uposatha Atthasila dalam Agama Buddha*

Dalam skripsinya, Mohammad Hafid Albastomi membahas tentang tradisi *Uposatha* di Vihara Buddhayana Dharmawira Center Surabaya dan

bagaimana dampak beserta pandangan masyarakat tentang tradisi tersebut. Adapun metode yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif yaitu menggambarkan suatu gambaran mengenai tradisi *Uposatha* di vihara tersebut. Teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi.

Mohammad Hafid Albastomi menyimpulkan bahwa tradisi *Uposatha* dilaksanakan secara rutin pada tanggal 15 dan dilaksanakan oleh seluruh umat Buddha yang ada di Vihara Buddhayana Dharmawira Center Surabaya. Umat Buddha yang melakukan *Uposatha* harus mengamalkan *Atthasila*. Tradisi tersebut memiliki dampak yaitu menjadikan umat Buddha lebih berserah diri dan berdampak baik bagi kesehatan. Masyarakat yang ada di sekitar vihara juga memandang baik tradisi tersebut.

Perbedaan skripsi yang disusun oleh Mohammad Hafid Albastomi dengan skripsi yang penulis susun adalah isi skripsi lebih mengarah pada pembahasan tradisi *Uposatha*. Sedangkan skripsi yang penulis susun adalah mengenai praktik puasa dalam agama Buddha dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

F. Kerangka Pemikiran

Penulis menggunakan teori ekspresi pengalaman keagamaan yang digagas oleh Joachim Wach. Hal ini berkaitan dengan manusia sebagai pelaku dari ajaran atau doktrin sebuah agama. Menurutnya, ada tiga bentuk ekspresi pengalaman keagamaan yaitu pemikiran, perbuatan dan kelompok keagamaan.⁷

1. Pengalaman keagamaan dalam bentuk pemikiran

Pengalaman keagamaan ini bersifat teologis yaitu mengungkapkan asal-usul, perkembangan, sifat Tuhan dan hubungan manusia dengan Tuhan. Bentuk pemikiran lainnya yaitu doktrin. Doktrin mempunyai tiga fungsi, sebagai penegas, penjelasan iman dan pengetahuan dengan ilmu lain.

⁷ Joachim Wach, *Ilmu Perbandingan Agama*, (Jakarta: PT. Rajawali, 1989), 99-100

2. Pengalaman keagamaan dalam bentuk perbuatan

Pengalaman keagamaan ini berupa ritual atau peribadatan. Bentuk pengalaman keagamaan ini memiliki hubungan erat dengan bentuk sebelumnya. Ungkapan pengalaman keagamaan ini memiliki tiga unsur penting yaitu tempat, waktu dan cara atau proses ritual itu berlangsung.

3. Pengalaman keagamaan dalam bentuk kelompok keagamaan

Pengalaman keagamaan ini terbentuk melalui perbuatan keagamaan. Dengan adanya perbuatan keagamaan tersebut mempengaruhi masyarakat untuk membentuk suatu kelompok keagamaan.

Selain teori Joachim Wach, penulis juga menggunakan teori Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental. Ia memberi definisi bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Seseorang itu mempunyai kemampuan untuk menghadapi masalah dan mampu menyesuaikan diri dengan orang lain yang ada disekitarnya, lingkungannya, bahkan dengan dirinya sendiri, serta merasakan kebahagiaan di dalam dirinya.

Zakiah Daradjat pun menuturkan bahwa pelaksanaan agama di dalam kehidupan sehari-hari mampu menjadi benteng penjaga bagi manusia untuk terhindar dari gangguan mental dan mampu menenangkan jiwa orang-orang yang mengalami kegelisahan. Kegelisahan tersebut berakar dari ketidakpuasan dan kekecewaan. Dengan adanya agama, manusia dapat menerima kekecewaannya sementara dengan jalan memohon keridhaan Tuhan.

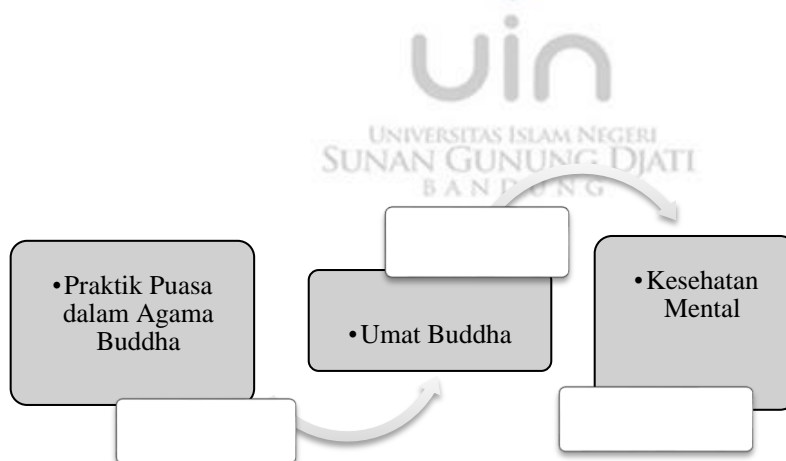
Ibadah puasa adalah praktik keagamaan yang dilakukan oleh setiap agama yang mempunyai manfaat sebagai pembinaan kesehatan mental, karena puasa menuntut pelakunya agar bersikap jujur pada dirinya dan juga orang lain.

Jika sikap jujur tersebut telah tertanam dalam diri seseorang, maka ia akan merasa tenang dan jauh dari rasa takut.

Puasa dalam agama Buddha disebut dengan istilah *Uposatha*. Dalam pelaksanaannya terdapat perbedaan antara umat awam dan para Bhikkhu. Bagi umat awam, puasa dilaksanakan dua kali dalam sebulan (berdasarkan kalender Buddhis) yaitu ketika paruh terang dan paruh gelap. Sedangkan bagi para Bhikkhu, puasa dilaksanakan setiap hari.

Selain menahan lapar, puasa yang dilakukan oleh umat Buddha juga merupakan perwujudan dari pelaksanaan *sila*, yaitu *Atthasila*. Umat Buddha perlu mematuhi aturan yang telah ditetapkan dalam *Atthasila* tersebut, karena puasa umat Buddha dinyatakan sah apabila mematuhi aturan tersebut. Jika salah satunya dilanggar dan tidak dilaksanakan baik sengaja atau tidak sengaja, maka puasanya tidak sempurna.

Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka pemikiran penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



G. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan dalam penulisannya, penulis mencoba menyusun laporan penelitian ini dengan sistematika sebagai berikut:

BAB I mengenai pendahuluan yang dimulai dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kajian pustaka, kerangka pemikiran, dan sistematika penulisan.

BAB II tentang landasan teori yang menjelaskan sejarah puasa, puasa menurut agama-agama besar di dunia, definisi kesehatan mental, karakteristik mental yang sehat dan tidak sehat, gangguan mental dan penyakit mental, dan hubungan puasa dengan kesehatan mental.

BAB III tentang metodologi penelitian yang berisi pendekatan dan metode penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan tempat beserta waktu penelitian.

BAB IV tentang hasil penelitian dan pembahasan yang menjelaskan gambaran umum Vihara Karuna Mukti Bandung (mencakup letak geografis dan juga wilayahnya, profil vihara, dan kegiatan keagamaan yang ada di sana), sejarah puasa dalam agama Buddha, praktik puasa dalam agama Buddha, dan implikasi puasa dalam agama Buddha terhadap kesehatan mental.

BAB V tentang penutup yang berisi kesimpulan penelitian dan saran dari penulis.