

**PENGARUH KEAKTIFAN MENGIKUTI PUJA BAKTI DAN PRAKTIK MEDITASI
TERHADAP TINGKAT RELIGIUSITAS UMAT BUDDHA DI VIHARA TRI
DHAMMA LOKA, KABUPATEN GROBOGAN**

Ferawati Vimala Dewi^{1*}, Mujiyanto ², Mettadewi Wong³

¹Pendidikan Keagamaan Budha, Institut Nalanda

²Pendidikan Keagamaan Budha, Institut Nalanda

³Pendidikan Keagamaan Budha, Institut Nalanda

1*2586115065@nalanda.ac.id, 2mujiyanto@nalanda.ac.id,

3mettadewiwong@nalanda.ac.id

*Corresponding author**

ABSTRACT

This study was motivated by the low consistency of some Buddhists in participating in puja bakti services and meditation practices amid the increasing complexity of modern life. Puja bakti and meditation are important spiritual activities that contribute to the development of Buddhist religiosity by strengthening faith, deepening spiritual understanding, and encouraging the application of Dhamma values in daily life. However, some Buddhists remain less active in these activities, resulting in a suboptimal level of religiosity. Therefore, this study aimed to analyze the influence of participation in puja bakti services and meditation practices on the religiosity of Buddhists at Tri Dhamma Loka Vihara, Grobogan Regency, both partially and simultaneously. This study employed a quantitative approach using a survey method. The population consisted of 125 Buddhists at Tri Dhamma Loka Vihara, Grobogan Regency. Data were collected through questionnaires that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using multiple linear regression with the assistance of SPSS, including classical assumption tests, t-tests, F-tests, and the coefficient of determination. The results revealed that participation in puja bakti services had a positive and significant effect on Buddhist religiosity ($t = 4.215$; $p < 0.05$). Meditation practice also had a positive and significant effect on religiosity ($t = 5.103$; $p < 0.05$). Simultaneously, both variables significantly influenced the religiosity of Buddhists ($F = 38.762$; $p < 0.05$). The Adjusted R Square value of 0.624 indicates that participation in puja bakti services and meditation practices contributed 62.4% to the religiosity of Buddhists, while the remaining 37.6% was influenced by other factors outside the scope of this study. These findings confirm the importance of puja bakti services and meditation practices in enhancing Buddhist religiosity.

Keywords: *Puja Bakti Services, Meditation Practice, Buddhist Religiosity.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya konsistensi sebagian umat Buddha dalam mengikuti puja bakti dan praktik meditasi di tengah kompleksitas

kehidupan modern. Puja bakti dan meditasi merupakan kegiatan spiritual yang berperan penting dalam membentuk religiusitas umat Buddha karena dapat memperkuat keyakinan, meningkatkan penghayatan spiritual, serta mendorong penerapan nilai-nilai Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Namun, sebagian umat masih kurang aktif mengikuti kegiatan tersebut sehingga tingkat religiusitas belum berkembang secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh keaktifan mengikuti puja bakti dan praktik meditasi terhadap tingkat religiusitas umat Buddha di Vihara Tri Dhamma Loka Kabupaten Grobogan, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian terdiri atas 125 umat Buddha di Vihara Tri Dhamma Loka Kabupaten Grobogan. Data dikumpulkan melalui angket yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS melalui uji asumsi klasik, uji t, uji F, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keaktifan mengikuti puja bakti berpengaruh positif dan signifikan terhadap religiusitas umat Buddha ($t = 4,215$; $p < 0,05$). Praktik meditasi juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap religiusitas ($t = 5,103$; $p < 0,05$). Secara simultan, kedua variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap tingkat religiusitas umat Buddha ($F = 38,762$; $p < 0,05$). Nilai Adjusted R Square sebesar 0,624 menunjukkan bahwa keaktifan mengikuti puja bakti dan praktik meditasi memberikan kontribusi sebesar 62,4% terhadap tingkat religiusitas umat Buddha, sedangkan 37,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil ini menegaskan pentingnya puja bakti dan meditasi dalam meningkatkan religiusitas umat Buddha.

Kata Kunci: Puja Bakti, Praktik Meditasi, Religiusitas Umat Buddha.

A. Pendahuluan

Perkembangan kehidupan modern menghadirkan berbagai tantangan bagi umat Buddha dalam mempertahankan konsistensi mengikuti puja bakti dan praktik meditasi. Tuntutan pekerjaan, tekanan sosial, perkembangan teknologi, serta budaya konsumtif sering kali mengurangi kesempatan individu untuk mendalami praktik spiritual secara berkelanjutan. Selain itu,

pengaruh budaya Barat yang cenderung menempatkan mindfulness dalam konteks sekuler turut memengaruhi pemahaman umat terhadap praktik tradisional Buddhis (Mastiono, 2016). Kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas penghayatan spiritual dan religiusitas umat Buddha.

Tingkat religiusitas umat Buddha juga dipengaruhi oleh variasi pemahaman ajaran dan pengalaman

spiritual dalam komunitas. Tidak semua umat memiliki latar belakang pendidikan keagamaan yang memadai sehingga muncul perbedaan dalam penghayatan puja bakti dan meditasi (Mario Anita, 2024). Kurangnya bimbingan spiritual yang memadai dapat menyebabkan praktik keagamaan dijalankan secara ritualistik tanpa pemahaman mendalam. Di sisi lain, generasi muda semakin terpapar budaya global dan media digital yang cenderung mendorong gaya hidup materialistik, sehingga minat terhadap praktik keagamaan tradisional mengalami penurunan (Virya, 2025).

Fenomena lain yang menjadi tantangan adalah komersialisasi praktik spiritual dan munculnya berbagai interpretasi ajaran Buddha yang beragam. Praktik meditasi dan mindfulness sering dikemas secara instan dan berorientasi pasar sehingga berpotensi mengurangi kedalaman makna spiritualnya (Hian & Jelita, 2025). Selain itu, keberagaman interpretasi ajaran yang diperoleh melalui berbagai media dapat memicu fragmentasi dalam komunitas dan menimbulkan kebingungan dalam memahami tujuan praktik keagamaan (Acep, 2019).

Dalam tradisi Buddha, puja bakti merupakan bentuk penghormatan kepada Buddha, Dhamma, dan Sangha yang mengandung nilai pengabdian, rasa syukur, dan penguatan komitmen spiritual (B. Khantidharo, 2016). Puja bakti tidak hanya berupa ritual keagamaan, tetapi juga sarana internalisasi nilai-nilai Dhamma dalam kehidupan sehari-hari (Dhammadipa, 2018). Melalui pelaksanaan yang penuh kesadaran, puja bakti dapat meningkatkan kedekatan spiritual, memperkuat identitas keagamaan, serta membangun solidaritas komunitas (Guna, 2023; B. Khantidharo, 2016).

Meditasi merupakan praktik inti dalam ajaran Buddha yang berfungsi untuk mengembangkan ketenangan batin, kesadaran, dan kebijaksanaan. Berakar pada pengalaman pencerahan Siddhartha Gautama, meditasi menjadi sarana penting dalam memahami hakikat kehidupan dan mengatasi penderitaan (Dr. Thynn, 2022). Berbagai bentuk meditasi seperti Samatha, Vipassana, dan Metta membantu individu mengembangkan konsentrasi, pemahaman realitas, serta cinta kasih universal. Praktik meditasi juga terbukti memberikan manfaat

psikologis berupa pengurangan stres, peningkatan konsentrasi, dan kesehatan mental yang lebih baik (Kassapa Thera, 2022; Sayadaw, 2021; Sikkhānanda, 2025).

Religiusitas merupakan tingkat penghayatan dan pengamalan ajaran agama yang tercermin dalam keyakinan, praktik keagamaan, pengalaman spiritual, dan perilaku sehari-hari. Di tengah arus sekularisasi dan globalisasi, puja bakti dan meditasi menjadi sarana penting untuk mempertahankan serta meningkatkan religiusitas umat Buddha. Survei pendahuluan pada 20 umat Buddha di Vihara Tri Dhamma Loka Kabupaten Grobogan menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden aktif mengikuti puja bakti, keterlibatan dalam praktik meditasi masih relatif rendah. Rata-rata skor religiusitas juga berada pada kategori rendah, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh keaktifan mengikuti puja bakti dan praktik meditasi terhadap tingkat religiusitas umat Buddha di Vihara Tri Dhamma Loka Kabupaten Grobogan (Haryandi, 2024).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif untuk menganalisis pengaruh keaktifan mengikuti puja bakti dan praktik meditasi terhadap religiusitas umat Buddha di Vihara Tri Dhamma Loka, Kabupaten Grobogan. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menghasilkan data yang objektif, terukur, dan dapat dianalisis secara statistik. Penelitian dilaksanakan di Vihara Tri Dhamma Loka selama periode Februari hingga Juli 2026. Populasi penelitian berjumlah 125 umat Buddha yang aktif mengikuti kegiatan keagamaan di vihara tersebut. Mengingat jumlah populasi yang relatif terbatas, penelitian menggunakan teknik sampling total (sensus), sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner tertutup berbasis skala Likert lima tingkat yang disebarakan secara daring menggunakan Google Form.

Variabel yang diteliti meliputi keaktifan mengikuti puja bakti (X_1), praktik meditasi (X_2), dan religiusitas umat Buddha (Y). Religiusitas dioperasionalkan ke dalam lima

dimensi, yaitu keyakinan keagamaan, praktik keagamaan, pengalaman keagamaan, pengetahuan keagamaan, dan pengamalan nilai-nilai agama Buddha dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, keaktifan mengikuti puja bakti diukur melalui aspek spiritual, etika, dan komunitas, sedangkan praktik meditasi diukur berdasarkan konsentrasi, fokus pikiran, pengendalian emosi, kesadaran diri, dan perilaku positif dalam kehidupan. Seluruh instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item memiliki nilai Pearson Correlation di atas 0,30 sehingga dinyatakan valid, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha masing-masing variabel berada di atas 0,60, yaitu puja bakti (0,744), praktik meditasi (0,719), dan religiusitas umat Buddha (0,732), sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan bantuan program SPSS. Sebelum pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Selanjutnya,

pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t untuk mengetahui pengaruh parsial, uji F untuk mengetahui pengaruh simultan, serta koefisien determinasi (Adjusted R²) untuk mengukur kontribusi variabel bebas dalam menjelaskan variasi religiusitas umat Buddha. Melalui pendekatan tersebut, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai peran puja bakti dan praktik meditasi dalam meningkatkan religiusitas umat Buddha di Vihara Tri Dhamma Loka Kabupaten Grobogan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Pengaruh Puja Bakti Terhadap Religiusitas Umat Buddha Di Vihara Tri Dhamma Loka

Hasil analisis regresi berganda diperoleh nilai konstanta variabel puja bakti sebesar 2,820 mengandung arti bahwa apabila variabel puja bakti dianggap tetap atau bernilai nol, maka tingkat religiusitas umat Buddha tetap berada pada angka 2,820. Sementara itu, koefisien regresi puja bakti sebesar 0,146 menunjukkan bahwa setiap peningkatan puja bakti sebesar

1 satuan akan meningkatkan religiusitas umat Buddha sebesar 0,146 satuan dengan asumsi variabel lain tetap. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan adanya hubungan yang searah antara puja bakti dan religiusitas. Artinya, semakin baik pelaksanaan puja bakti, maka semakin tinggi pula tingkat religiusitas umat Buddha. Temuan ini memperlihatkan bahwa puja bakti memiliki peran penting dalam membentuk dan meningkatkan kualitas spiritual umat Buddha, terutama dalam aspek keyakinan, penghayatan ajaran, serta praktik kehidupan beragama sehari-hari.

Berdasarkan hasil pengujian koefisien determinasi diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,867 atau 86,7%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel puja bakti mampu menjelaskan pengaruh terhadap tingkat religiusitas umat Buddha sebesar 86,7%, sedangkan sisanya sebesar 13,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian

Hasil uji kelayakan model (uji F) menunjukkan nilai F hitung sebesar 405,716 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga model regresi

dinyatakan layak digunakan dalam penelitian. Hal ini berarti bahwa variabel puja bakti secara simultan mampu memberikan pengaruh nyata terhadap perubahan tingkat religiusitas umat Buddha.

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t), diperoleh nilai t hitung variabel Puja Bakti sebesar 2,043 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,003 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa puja bakti berpengaruh secara parsial dan signifikan terhadap tingkat religiusitas umat Buddha di Vihara Tri Dhamma Loka.

Pengaruh Praktik Meditasi Terhadap Religiusitas Umat Buddha Di Vihara Tri Dhamma Loka

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan nilai konstanta sebesar 2,820, nilai tersebut dapat diartikan bahwa apabila praktik meditasi dianggap konstan atau tidak mengalami perubahan, maka tingkat religiusitas umat Buddha tetap berada pada angka 2,820. Sementara itu, koefisien regresi praktik meditasi sebesar 0,319 menunjukkan bahwa setiap peningkatan praktik meditasi

sebesar satu satuan akan meningkatkan religiusitas umat Buddha sebesar 0,319 satuan dengan asumsi variabel lain dalam keadaan tetap. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan adanya hubungan yang searah antara praktik meditasi dan religiusitas. Artinya, semakin baik dan semakin rutin praktik meditasi dilakukan oleh umat Buddha, maka tingkat religiusitas yang dimiliki juga akan semakin meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa meditasi memiliki peranan penting dalam membentuk kualitas spiritual, pengendalian diri, ketenangan batin, serta penghayatan nilai-nilai ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil pengujian koefisien determinasi diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,867 atau 86,7%. Hal ini menunjukkan bahwa praktik meditasi mampu menjelaskan variasi tingkat religiusitas umat Buddha sebesar 86,7%, sedangkan sisanya sebesar 13,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Nilai koefisien determinasi yang tinggi tersebut menunjukkan bahwa model penelitian memiliki kemampuan yang sangat kuat dalam menjelaskan hubungan antara praktik

meditasi dan religiusitas umat Buddha. Dengan kata lain, praktik meditasi menjadi salah satu faktor dominan yang memengaruhi tingkat religiusitas umat Buddha di vihara tersebut. Selain itu, nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,932 menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan positif antara praktik meditasi dan religiusitas. Semakin intensif praktik meditasi dilakukan, maka semakin tinggi pula tingkat religiusitas umat Buddha.

Berdasarkan hasil uji F diperoleh nilai F hitung sebesar 405,716 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dibandingkan taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga model regresi dinyatakan layak digunakan dalam penelitian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa praktik meditasi secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap religiusitas umat Buddha.

Berdasarkan hasil uji parsial diketahui bahwa variabel Praktik Meditasi memperoleh nilai t hitung sebesar 6,766 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hal ini menunjukkan bahwa praktik meditasi secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat religiusitas umat Buddha di Vihara Tri Dhamma Loka. Tingginya nilai t hitung juga memperlihatkan bahwa praktik meditasi memiliki pengaruh yang kuat dalam meningkatkan religiusitas umat Buddha. Melalui meditasi, umat Buddha dapat melatih kesadaran, konsentrasi, pengendalian emosi, serta mengembangkan kebijaksanaan batin yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya religiusitas dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin rutin dan mendalam praktik meditasi dilakukan oleh umat Buddha, maka semakin tinggi pula tingkat religiusitas yang dimiliki. Hasil penelitian ini sekaligus memperkuat pandangan bahwa meditasi merupakan salah satu praktik utama dalam ajaran Buddha yang memiliki kontribusi besar terhadap perkembangan spiritual dan kualitas keberagamaan umat Buddha.

Pengaruh Puja Bakti dan Praktik Meditasi Terhadap Religiusitas Umat Buddha Di Vihara Tri Dhamma Loka

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap umat Buddha di Vihara Tri Dhamma Loka, diperoleh berbagai temuan statistik yang menunjukkan adanya pengaruh Puja Bakti dan Praktik Meditasi terhadap tingkat religiusitas umat Buddha. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa model regresi yang digunakan telah memenuhi syarat statistik dan layak digunakan dalam analisis lebih lanjut. Uji asumsi klasik dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh asumsi klasik telah terpenuhi, sehingga model regresi linear berganda yang digunakan dapat menghasilkan estimasi yang valid dan reliabel.

Pada uji normalitas menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa penyebaran data penelitian berada pada pola distribusi

yang baik dan tidak mengalami penyimpangan yang signifikan. Residual yang terdistribusi normal menjadi indikator bahwa model regresi mampu menggambarkan hubungan antar variabel secara proporsional dan tidak bias. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka hasil pengujian statistik dalam penelitian ini dapat dipercaya untuk digunakan dalam pengambilan kesimpulan penelitian. Selain itu, distribusi residual yang normal juga memperlihatkan bahwa data mengenai praktik keagamaan umat Buddha di vihara memiliki karakteristik yang stabil dan representatif dalam menggambarkan kondisi religiusitas responden.

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel Puja Bakti dan Praktik Meditasi memiliki nilai tolerance sebesar 0,116 dan nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 8,653. Nilai tolerance yang lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF yang lebih kecil dari 10 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan atau korelasi yang terlalu tinggi antar variabel independen. Dengan demikian, model regresi dinyatakan terbebas dari gejala multikolinearitas. Hasil ini mengindikasikan bahwa

masing-masing variabel independen memiliki kontribusi pengaruh yang berbeda dan dapat dijelaskan secara parsial terhadap religiusitas umat Buddha. Tidak adanya multikolinearitas juga memperlihatkan bahwa variabel Puja Bakti dan Praktik Meditasi meskipun sama-sama merupakan aktivitas spiritual, namun keduanya tetap memiliki karakteristik pengaruh yang berdiri sendiri terhadap peningkatan religiusitas umat Buddha. Hal ini penting karena model regresi yang baik seharusnya mampu menjelaskan pengaruh masing-masing variabel secara jelas tanpa adanya tumpang tindih hubungan antar variabel bebas.

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa variabel Puja Bakti memiliki nilai signifikansi sebesar 0,330 dan variabel Praktik Meditasi sebesar 0,244. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Artinya, varians residual dalam model penelitian bersifat konstan atau homogen pada setiap pengamatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat kesalahan dalam model regresi tidak mengalami penyimpangan yang

sistematis dan residual tersebar secara acak tanpa membentuk pola tertentu. Dengan demikian, model regresi memiliki kestabilan yang baik dalam menjelaskan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

Terbebasnya model dari heteroskedastisitas juga memperkuat bahwa hasil pengujian statistik seperti uji t dan uji F dapat menghasilkan kesimpulan yang lebih akurat serta tidak menimbulkan bias dalam interpretasi hasil penelitian. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 2.820 + 0.146X_1 + 0.319X_2$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa variabel Puja Bakti (X_1) dan Praktik Meditasi (X_2) memiliki pengaruh positif terhadap religiusitas umat Buddha (Y). Nilai konstanta sebesar 2,820 menunjukkan bahwa apabila variabel Puja Bakti dan Praktik Meditasi dianggap konstan atau bernilai nol, maka tingkat religiusitas umat Buddha tetap memiliki nilai sebesar 2,820. Sementara itu, koefisien regresi variabel Puja Bakti sebesar 0,146 menunjukkan bahwa setiap peningkatan Puja Bakti sebesar satu

satuan akan meningkatkan religiusitas umat Buddha sebesar 0,146 satuan dengan asumsi variabel lain tetap. Adapun variabel Praktik Meditasi memiliki koefisien sebesar 0,319 yang berarti setiap peningkatan praktik meditasi sebesar satu satuan akan meningkatkan religiusitas umat Buddha sebesar 0,319 satuan. Nilai koefisien Praktik Meditasi yang lebih besar dibandingkan Puja Bakti menunjukkan bahwa praktik meditasi memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap peningkatan religiusitas umat Buddha di vihara tersebut.

Hasil pengujian koefisien determinasi menunjukkan nilai Adjusted R Square sebesar 0,867 atau 86,7%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel Puja Bakti dan Praktik Meditasi mampu menjelaskan pengaruh terhadap religiusitas umat Buddha sebesar 86,7%, sedangkan sisanya sebesar 13,3% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian. Nilai Adjusted R Square yang sangat tinggi menunjukkan bahwa model penelitian memiliki kemampuan yang sangat kuat dalam menjelaskan hubungan antara variabel independen dan dependen. Selain itu, nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,932

menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan positif antara Puja Bakti, Praktik Meditasi, dan religiusitas umat Buddha. Semakin intens umat Buddha melaksanakan Puja Bakti dan meditasi, maka semakin tinggi pula tingkat religiusitas yang dimiliki. Hasil ini memperlihatkan bahwa aktivitas spiritual yang dilakukan secara konsisten mampu membentuk kualitas keyakinan, penghayatan, serta pengamalan ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari.

Pada pengujian kelayakan model melalui uji F diperoleh nilai F hitung sebesar 405,716 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa variabel Puja Bakti dan Praktik Meditasi secara simultan atau bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap religiusitas umat Buddha. Nilai F hitung yang sangat besar menunjukkan bahwa model regresi memiliki kemampuan yang sangat baik dalam menjelaskan hubungan antar variabel penelitian. Dengan demikian, model penelitian dinyatakan layak digunakan sebagai alat analisis dalam penelitian ini. Hasil tersebut juga memperlihatkan bahwa kombinasi antara pelaksanaan Puja

Bakti dan Praktik Meditasi menjadi faktor penting dalam membentuk religiusitas umat Buddha di vihara. Kegiatan ritual keagamaan yang dijalankan secara rutin serta latihan batin melalui meditasi mampu memperkuat keyakinan spiritual, meningkatkan ketenangan batin, serta membangun penghayatan yang lebih mendalam terhadap nilai-nilai ajaran Buddha.

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t), variabel Puja Bakti memperoleh nilai t hitung sebesar 2,043 dengan signifikansi sebesar 0,003. Nilai tersebut menunjukkan bahwa Puja Bakti secara parsial berpengaruh signifikan terhadap religiusitas umat Buddha karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pelaksanaan Puja Bakti yang dilakukan umat Buddha, maka semakin meningkat pula tingkat religiusitas yang dimiliki. Puja Bakti sebagai bentuk penghormatan, penghayatan, dan pengamalan ajaran Buddha berperan penting dalam membangun kedekatan spiritual umat terhadap nilai-nilai Dhamma. Melalui Puja Bakti, umat Buddha tidak hanya menjalankan ritual keagamaan semata, tetapi juga membangun sikap disiplin spiritual,

rasa hormat, serta penguatan keyakinan terhadap Buddha, Dhamma, dan Sangha.

Sementara itu, variabel Praktik Meditasi memperoleh nilai t hitung sebesar 6,766 dengan signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa Praktik Meditasi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap religiusitas umat Buddha. Dibandingkan variabel Puja Bakti, Praktik Meditasi memiliki pengaruh yang lebih dominan karena nilai t hitung dan koefisien regresinya lebih besar. Hasil ini menunjukkan bahwa meditasi memiliki kontribusi yang sangat kuat dalam meningkatkan kualitas religiusitas umat Buddha. Praktik meditasi tidak hanya membantu umat mencapai ketenangan pikiran dan pengendalian diri, tetapi juga memperdalam pemahaman terhadap ajaran Buddha serta meningkatkan kesadaran spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Melalui meditasi, umat Buddha dapat melatih konsentrasi, kesabaran, serta pengendalian emosi yang pada akhirnya membentuk perilaku religius yang lebih baik. Oleh karena itu, praktik meditasi menjadi salah satu faktor utama yang mampu

memperkuat religiusitas umat Buddha di Vihara Tri Dhamma Loka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Puja Bakti dan Praktik Meditasi memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat religiusitas umat Buddha, baik secara parsial maupun simultan. Temuan ini memperlihatkan bahwa religiusitas umat Buddha tidak hanya dibentuk melalui ritual keagamaan semata, tetapi juga melalui latihan batin yang dilakukan secara konsisten. Semakin aktif umat Buddha melaksanakan Puja Bakti dan meditasi, maka semakin tinggi pula kualitas religiusitas yang dimiliki, baik dalam aspek keyakinan, penghayatan, maupun pengamalan ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, keaktifan mengikuti puja bakti dan praktik meditasi terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap religiusitas umat Buddha di Vihara Tri Dhamma Loka. Keaktifan dalam puja bakti berkontribusi pada peningkatan keyakinan, pemahaman ajaran Buddha, serta pembentukan sikap dan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai Dhamma. Sementara itu, praktik

meditasi memberikan pengaruh yang lebih dominan dalam meningkatkan religiusitas karena mampu mengembangkan kesadaran diri, konsentrasi, ketenangan batin, dan pengendalian emosi yang mendukung penghayatan ajaran Buddha secara lebih mendalam. Secara bersama-sama, kedua variabel tersebut mampu menjelaskan 86,7% variasi religiusitas umat Buddha, sedangkan 13,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa puja bakti dan meditasi merupakan praktik keagamaan yang saling melengkapi dalam membangun dan memperkuat religiusitas, sehingga pelaksanaannya secara konsisten dan berkelanjutan menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas kehidupan spiritual umat Buddha.

DAFTAR PUSTAKA

- Acep, L. (2019). Kecerdasan Spiritual Dan Puja Bakti. 2, 40–50.
- B. Khantidharo. (2016). Tuntunan kebaktian.
- Bawono, B., Nyanasuryanadi, P., & Prasetyo, E. (2023). Pengaruh Puja Bakti Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Agama Buddha. 5(2), 208–217. <https://doi.org/10.37364/jireh.v5i2.163>
- Bhikkhu Analayo. (2023). Satipatthana Jalan Langsung ke Tujuan.
- Bodhi, B. (2015). *Aṅguttara Nikāya*.
- Brahmarshi. (2016). Sains dari Meditasi.
- Buddhasasana. (2020). Buku Tuntunan Pujabakti Parita Untuk Sekolah Minggu.
- Dhammadhiro, B. (2012). Buku Objek Pujaan.
- Dhammadipa. (2012). Paritta suci.
- Dhammavuddho, B. (2016). Samatha and Vipassana.
- Dwiyono Putranto. (2025). Penanaman Nilai-nilai Religiusitas Melalui Kegiatan Keagamaan di SD Dharma Mulia. 9(2), 842–855. <https://doi.org/10.35931/am.v9i2.4786>
- Guna, B. (2016). kidung-bhakti-sraddha-kiranamala.pdf.
- Haryandi. (2023). Samadhi Bhavana.
- Hian, L. K., & Jelita, R. (2025). Peran Pengabdian Vihara Dalam Meningkatkan Motivasi Puja Bakti Umat Buddha Maitreya Vihara Sutta Maitreya Pontianak. 4(2), 70–78.
- Jeconiah, J. (2021). Hubungan Religiusitas dengan Self-Awareness Siswa Sma Bodhicitta Buddhis School Medan. 3(1).
- Julina, J. (2023). Buku Perilaku Religiusitas.
- Jumal, A. (2020). Religiusitas Refleksi dan Subjektivitas.
- Karnoto. (2021). Pengaruh Motivasi Beragama Buddha Terhadap Puja. 2(1), 33–49.
- Kassapa Thera. (2016). Meditasi pernafasan.
- Khairiah. (2018). Agama Buddha. In Kalimedia (Vol. 53, Issue 9).
- Lokutara, D. (2021). Parita Suci (Syair Perlindungan).
- Mario Anita. (2024). Manfaat Puja Bakti dalam Meningkatkan Keyakinan kepada Buddha Dharma

- (Penelitian Tindakan Kelas Peserta Didik Kelas X) di SMKS Kasih Maitreya Selatpanjang. 5(November), 13–18.
- Mastiono, W. (2016). Pembuatan Aplikasi Video Panduan Puja Bakti Agama Buddha Theravada. 5(1), 1–14.
- Nursyamsi, M. A. (2023). Konsistensi Berselibat Dalam Agama Buddha O (Studi Kasus Vihara Buddha Bhaisajyaguru Grha Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung) Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2023 M / 1445 H.
- Pannasiri, L. Y. (2008). Upasaka & Upasika Ariya (Kesucian Umat Awam Buddhis).
- Prambang, S. (2021). Religiusitas Konsep, Pengukuran, Implemetasi. (Issue 40).
- Risti, R. (n.d.). Reldigiusitas dalam Sastra Jawa Modern. 2002.
- Rizky. (2023). Ritual Meditasi Buddha di Vihara Dhamma Jaya Lontar Surabaya dan Sujud Sumarah di Sanggar Manukan Surabaya : Studi Komparasi.
- Sangha, T. I. (2024). Dhammapada.
- Santy. (2021). Karakter Religiusitas Sebuah Tantangan Dalam Menciptakan Media Pendidikan Karakter.
- Sayadaw, M. (n.d.). Satipatthana Vipassana Insight through Mindfulness.
- Sikkhānanda. (n.d.). Meditasi.
- Subiyantoro. (2018). Religiusitas Pada anak.
- Susy. (2025). Pengaruh Peran Orang Tua dan Minat Remaja Buddhis Terhadap Motivasi dalam Mengikuti Puja Bakti di Tempat Ibadah Umat Buddha di Jakarta. 8, 12227–12240.
- Tahnadi. (2016). Parita Suci Theravada. 1–15.
- Taridi. (2020). Hubungan Aktivitas Spiritual Terhadap Kepercayaan Diri Muda-mudi Umat Buddha. 2(2), 85–92.
- Temon, J. (2021). Kontribusi puja bakti reboan dalam meningkatkan solidaritas umat buddha di vihara darma tunggal. 117–123.
- Thynn. (2012). Meditasi-yang-hidup-pengetahuan-mendalam-yang-hidup.pdf.
- Vimalara, B., Efektif, C., Menuju, H., & Kasih, C. (2021). Panduan Meditasi Pemaafan.
- Virya. (2025). Pelatihan hidup berkesadaran untuk pemuda banjarejo melalui kegiatan sekolah minggu buddhis jawa dwipa. 3(1), 12–19.
- Wayan, G. (2022). Meditasi Peningkatan Kesadaran dan Kesehatan.