



Pengaruh Ritual Api Homa terhadap Kesejahteraan Umat Buddha di Vihara Vajra Bumi Satya Dharma Wiriya, Dusun Lamuk, Temanggung

Saras

Program Studi Kepanditaan Buddha, Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya, Wonogiri, Indonesia

*Penulis Korespondensi: sarassa0753@gmail.com

Abstract. *Homa Fire ritual is a spiritual practice that has developed in the Buddhist tradition for thousands of years and has become an important part of Buddhist religious life in Indonesia. This study analyzes the influence of the Homa Fire ritual on the spiritual, psychological, and social well-being of Buddhists at Vihara Vajra Bumi Satya Dharma Wiriya, Dusun Lamuk, Desa Kalimanggis, Kecamatan Kaloran, Kabupaten Temanggung. Using a qualitative phenomenological approach, this research explores participants' experiences and perceptions of the ritual. Data were collected through in-depth interviews with ten regular participants and participatory observation during ritual practices, and analyzed using thematic analysis. The findings show that the Homa Fire ritual significantly affects three dimensions of well-being. Spiritually, participants experience greater inner peace, stronger connection to Buddhist teachings, and deeper understanding of Dharma. Psychologically, the ritual helps reduce stress, improve emotional regulation, and foster a more positive mental attitude. Socially, it strengthens community bonds, togetherness, and solidarity. Overall, the Homa Fire ritual functions as a holistic spiritual practice contributing to psychospiritual and social well-being in contemporary Indonesian society.*

Keywords: *Buddhism; Homa Fire Ritual; Psychosocial Well-being; Religious Practice; Spiritual Well-being.*

Abstrak. Ritual Api Homa adalah praktik spiritual yang telah berkembang dalam tradisi Buddha selama ribuan tahun dan telah menjadi bagian penting dari kehidupan keagamaan Buddha di Indonesia. Studi ini menganalisis pengaruh ritual Api Homa terhadap kesejahteraan spiritual, psikologis, dan sosial umat Buddha di Vihara Vajra Bumi Satya Dharma Wiriya, Dusun Lamuk, Desa Kalimanggis, Kecamatan Kaloran, Kabupaten Temanggung. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif, penelitian ini mengeksplorasi pengalaman dan persepsi peserta terhadap ritual tersebut. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan sepuluh peserta tetap dan observasi partisipatif selama praktik ritual, dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ritual Api Homa secara signifikan memengaruhi tiga dimensi kesejahteraan. Secara spiritual, peserta mengalami kedamaian batin yang lebih besar, hubungan yang lebih kuat dengan ajaran Buddha, dan pemahaman Dharma yang lebih dalam. Secara psikologis, ritual ini membantu mengurangi stres, meningkatkan regulasi emosi, dan menumbuhkan sikap mental yang lebih positif. Secara sosial, ritual ini memperkuat ikatan komunitas, kebersamaan, dan solidaritas. Secara keseluruhan, ritual Api Homa berfungsi sebagai praktik spiritual holistik yang berkontribusi pada kesejahteraan psikospiritual dan sosial dalam masyarakat Indonesia kontemporer.

Kata Kunci: Buddhisme; Kesejahteraan Psikososial; Kesejahteraan Spiritual; Praktik Keagamaan; Ritual Api Homa.

1. PENDAHULUAN

Agama Buddha dengan ajaran-ajarannya yang mendalam mengajarkan umatnya untuk mencapai kedamaian dan kesejahteraan batin melalui berbagai praktik spiritual. Salah satu praktik spiritual yang dijalankan oleh umat Buddha adalah ritual Api Homa, sebuah tradisi yang mengandung makna spiritual tinggi dan dipercaya memiliki manfaat besar bagi kesejahteraan individu dan komunitas. Ritual ini tidak hanya dipandang sebagai bentuk persembahan kepada dewa-dewa atau makhluk suci, tetapi juga sebagai sarana untuk membersihkan dan mengharmoniskan energi spiritual yang ada di sekitar.

Ritual Api Homa memiliki sejarah panjang yang berakar dari tradisi Vedic India dan kemudian diadopsi serta dikembangkan dalam berbagai aliran Buddhisme, khususnya dalam

tradisi Vajrayana atau Buddhisme Tantrik (Payne & Witzel, 2015). Dalam konteks Buddhisme, Homa dipandang sebagai praktik yang mengintegrasikan berbagai elemen simbolis—api sebagai simbol transformasi spiritual, mantra sebagai media konsentrasi dan doa, serta persembahan material sebagai representasi pengorbanan ego dan keterikatan duniawi (Tachikawa et al., 2001). Ritual ini telah berkembang dan beradaptasi dengan konteks lokal di berbagai negara Asia, termasuk Indonesia.

Di Indonesia, praktik ritual Homa telah menjadi bagian integral dari kehidupan keagamaan sebagian umat Buddha, khususnya mereka yang mengikuti tradisi Mahayana dan Vajrayana. Ritual ini dilaksanakan pada momen-momen penting seperti hari raya keagamaan, upacara pernikahan, upacara kematian, atau sebagai praktik rutin untuk kesejahteraan komunitas. Vihara Vajra Bumi Satya Dharma Wiriya di Dusun Lamuk, Kabupaten Temanggung, merupakan salah satu tempat ibadah yang secara konsisten mengadakan ritual Api Homa sebagai bagian dari kegiatan spiritual komunitas.

Kesejahteraan dalam perspektif Buddhisme merupakan konsep yang holistik, mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual (Wallace, 2011). Berbeda dengan konsep kesejahteraan dalam pandangan materialistik yang cenderung menekankan akumulasi harta dan status sosial, kesejahteraan dalam Buddhisme lebih menekankan pada keseimbangan batin, kebijaksanaan, dan kemampuan untuk hidup harmonis dengan diri sendiri dan lingkungan. Dalam konteks ini, ritual keagamaan seperti Homa dipandang sebagai sarana penting untuk mencapai kesejahteraan yang sejati.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa praktik spiritual dan ritual keagamaan memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan individu. Gunawardana (2021) dalam penelitiannya tentang ritual Bodhi Puja di Sri Lanka menemukan bahwa ritual Buddha memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mental dan sosial para praktisi. Penelitian serupa oleh Ananda et al. (2021) menunjukkan bahwa partisipasi dalam ritual Puja di kalangan mahasiswa Buddhist di Indonesia berpengaruh positif terhadap spiritualitas mereka. Namun, penelitian khusus tentang ritual Api Homa dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan umat Buddha di Indonesia masih sangat terbatas.

Penelitian ini penting dilakukan karena beberapa alasan. Pertama, pemahaman tentang bagaimana ritual keagamaan tradisional seperti Homa dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan umat di era modern akan memberikan wawasan berharga tentang relevansi praktik spiritual dalam konteks kontemporer. Kedua, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap literatur akademik tentang studi Buddhism di Indonesia, khususnya dalam aspek praktik ritual dan dampaknya terhadap kesejahteraan umat. Ketiga, temuan penelitian

dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pembinaan umat yang lebih efektif dengan mengintegrasikan praktik ritual tradisional sebagai bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan psikospiritual komunitas Buddha.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam pengaruh ritual Api Homa terhadap kesejahteraan umat Buddha di Vihara Vajra Bumi Satya Dharma Wiriya. Secara spesifik, penelitian ini akan menjawab pertanyaan: (1) Bagaimana pelaksanaan ritual Api Homa di Vihara Vajra Bumi Satya Dharma Wiriya? (2) Bagaimana pengaruh ritual Api Homa terhadap kesejahteraan spiritual umat? (3) Bagaimana pengaruh ritual Api Homa terhadap kesejahteraan psikologis umat? (4) Bagaimana pengaruh ritual Api Homa terhadap kesejahteraan sosial umat? Melalui pemahaman mendalam tentang pengalaman dan persepsi umat terhadap ritual Homa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan kajian Buddhisme dan praktik keagamaan di Indonesia.

2. KAJIAN TEORETIS

Ritual Api Homa dalam Buddhisme

Ritual Api Homa, yang juga dikenal sebagai Goma dalam tradisi Buddhisme Jepang atau Sbyin sreg dalam tradisi Tibet, merupakan praktik ritual api yang telah menjadi bagian penting dari tradisi Buddhisme Vajrayana sejak lebih dari seribu tahun yang lalu (Payne & Witzel, 2015). Asal-usul ritual ini dapat ditelusuri kembali ke tradisi Vedic India kuno, di mana api suci (agni) dipandang sebagai medium untuk berkomunikasi dengan dewa-dewa dan sebagai agen transformasi spiritual. Ketika Buddhisme berkembang dan berinteraksi dengan berbagai tradisi lokal, praktik Homa diadopsi dan diadaptasi untuk sesuai dengan konteks ajaran Buddha.

Dalam interpretasi Buddhist, api dalam ritual Homa memiliki makna simbolis yang mendalam. Api dipandang sebagai representasi dari kebijaksanaan (prajna) yang membakar ketidaktahuan (avidya) dan keterikatan (upadana) yang menjadi akar penderitaan (dukkha). Proses pembakaran dalam ritual Homa melambangkan transformasi dari keadaan batin yang penuh kekotoran mental (klesha) menuju keadaan batin yang murni dan tercerahkan. Mantra yang dibacakan selama ritual berfungsi sebagai invokasi kepada Buddha, Bodhisattva, atau deity protector, sekaligus sebagai media untuk mengfokuskan pikiran dan mengembangkan konsentrasi meditasi (samadhi).

Struktur ritual Homa umumnya mencakup beberapa tahapan penting: persiapan altar dan api suci, pembacaan mantra dan doa, persembahan berbagai material ke dalam api (seperti

biji-bijian, bunga, dupa, dan ghee), visualisasi deity atau Buddha, dan penutupan dengan dedikasi merit (parinama) untuk kesejahteraan semua makhluk. Setiap tahapan memiliki makna spiritual yang spesifik dan berkontribusi terhadap tujuan keseluruhan ritual, yaitu purifikasi, akumulasi merit, dan pencapaian realisasi spiritual (Sugiki, 2015). Dalam beberapa tradisi, ritual Homa juga melibatkan visualisasi kompleks di mana praktisi membayangkan diri mereka sebagai deity tertentu, mengintegrasikan aspek-aspek enlightened qualities ke dalam kesadaran mereka.

Konsep Kesejahteraan dalam Buddhisme

Dalam perspektif Buddhisme, kesejahteraan (sukha) merupakan kondisi yang melampaui kesenangan fisik sementara dan mencakup dimensi yang lebih mendalam dari kebahagiaan dan kepuasan hidup. Buddha sendiri dalam Dhammapada menyatakan bahwa kesejahteraan sejati tidak bergantung pada kondisi eksternal, melainkan pada kondisi batin yang tenang, bijaksana, dan bebas dari keinginan yang berlebihan. Kesejahteraan dalam Buddhisme dapat dipahami sebagai kondisi di mana individu memiliki kedamaian batin (santi), kemampuan untuk mengelola penderitaan (dukkha), dan mengembangkan kualitas-kualitas positif seperti welas asih (karuna), cinta kasih (metta), kegembiraan simpatik (mudita), dan ketenangan batin (upekkha).

Kesejahteraan dalam Buddhisme dapat dipahami melalui beberapa dimensi yang saling terkait. Dimensi spiritual mencakup pemahaman dan praktik Dharma, koneksi dengan ajaran Buddha, dan perkembangan kesadaran spiritual. Dimensi psikologis meliputi kesehatan mental, kemampuan mengelola emosi, dan sikap mental yang positif. Dimensi sosial mencakup harmoni dalam hubungan interpersonal, kohesi komunitas, dan kontribusi positif terhadap masyarakat. Ketiga dimensi ini tidak berdiri sendiri melainkan saling mempengaruhi dan memperkuat satu sama lain. Praktik spiritual yang baik akan meningkatkan kesehatan psikologis, yang pada gilirannya akan memfasilitasi hubungan sosial yang lebih harmonis.

Ritual dan Kesejahteraan: Perspektif Teoritis

Studi tentang hubungan antara ritual keagamaan dan kesejahteraan telah menjadi fokus penelitian dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi agama, antropologi, dan sosiologi. Dari perspektif psikologi, ritual dipandang sebagai mekanisme koping yang membantu individu menghadapi stres dan kecemasan hidup. Payne (2004) dalam studinya tentang sintaks ritual dan teori kognitif menjelaskan bahwa ritual menyediakan struktur yang dapat diprediksi dan makna yang koheren, yang membantu individu merasa lebih terkontrol dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Ritual juga memfasilitasi ekspresi emosi yang aman dan konstruktif, terutama dalam menghadapi peristiwa-peristiwa hidup yang penuh tekanan.

Dari perspektif sosiologi, ritual berfungsi sebagai mekanisme kohesi sosial yang memperkuat ikatan komunitas dan identitas kolektif. Partisipasi dalam ritual bersama menciptakan rasa kebersamaan (communitas) yang melampaui perbedaan individual dan memperkuat solidaritas sosial. Power (2017) dalam penelitiannya tentang jaringan dukungan sosial dan religiusitas di India pedesaan menemukan bahwa partisipasi dalam ritual keagamaan berhubungan positif dengan ukuran dan kualitas jaringan sosial individu. Ritual juga berfungsi sebagai media transmisi nilai-nilai dan tradisi budaya antar generasi, memastikan kontinuitas identitas komunitas dari waktu ke waktu.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman dan persepsi umat terhadap ritual Api Homa dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali makna subjektif dan pengalaman hidup para partisipan secara mendalam (Creswell & Poth, 2018). Fokus penelitian adalah pada bagaimana umat Buddha mengalami dan memahami ritual Api Homa dalam konteks kehidupan spiritual, psikologis, dan sosial mereka.

Lokasi penelitian adalah Vihara Vajra Bumi Satya Dharma Wiriya yang terletak di Dusun Lamuk, Desa Kalimanggis, Kecamatan Kaloran, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah. Vihara ini dipilih karena memiliki tradisi kuat dalam melaksanakan ritual Api Homa secara rutin setiap bulan dan memiliki komunitas umat yang aktif berpartisipasi dalam ritual tersebut. Penelitian dilakukan selama periode Februari hingga Juli 2024, mencakup pengamatan terhadap beberapa siklus pelaksanaan ritual Homa.

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) telah mengikuti ritual Api Homa minimal 6 bulan secara rutin, (2) berusia minimal 18 tahun, (3) bersedia berbagi pengalaman mereka secara terbuka, dan (4) memiliki kemampuan berkomunikasi dalam bahasa Indonesia dengan baik. Berdasarkan kriteria tersebut, sepuluh partisipan terpilih yang terdiri dari 6 perempuan dan 4 laki-laki dengan rentang usia 23-68 tahun. Partisipan berasal dari berbagai latar belakang pekerjaan termasuk guru, pedagang, petani, mahasiswa, dan pensiunan.

Teknik pengumpulan data meliputi: (1) Wawancara mendalam semi-terstruktur dengan durasi 45-90 menit per partisipan, mengeksplorasi pengalaman mereka mengikuti ritual Homa, perubahan yang mereka rasakan, dan makna ritual bagi kehidupan mereka. (2) Observasi partisipatif dilakukan selama lima kali pelaksanaan ritual Homa, mencatat prosedur ritual, interaksi antar umat, dan atmosfer spiritual yang tercipta. (3) Dokumentasi berupa foto

pelaksanaan ritual, catatan lapangan, dan rekaman audio wawancara (dengan persetujuan partisipan).

Analisis data menggunakan pendekatan analisis tematik dengan langkah-langkah: (1) Familiarisasi dengan data melalui pembacaan berulang transkrip wawancara dan catatan lapangan. (2) Pengkodean awal untuk mengidentifikasi unit-unit makna yang relevan. (3) Pencarian tema dengan mengelompokkan kode-kode yang memiliki pola serupa. (4) Peninjauan tema untuk memastikan konsistensi internal dan perbedaan yang jelas antar tema. (5) Pendefinisian dan penamaan tema final. (6) Penulisan laporan dengan menyertakan kutipan verbatim dari partisipan sebagai ilustrasi tema-tema yang ditemukan.

Keabsahan data dijamin melalui beberapa strategi: (1) Triangulasi sumber dengan membandingkan data dari berbagai partisipan. (2) Member checking dengan meminta partisipan mengonfirmasi interpretasi peneliti terhadap data mereka. (3) Peer debriefing dengan mendiskusikan temuan dan interpretasi bersama kolega peneliti yang memahami konteks Buddhisme. (4) Audit trail dengan mendokumentasikan seluruh proses penelitian secara sistematis. Pertimbangan etis mencakup informed consent dari semua partisipan, jaminan kerahasiaan identitas, dan hak untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Ritual Api Homa di Vihara Vajra Bumi Satya Dharma Wiriya

Ritual Api Homa di Vihara Vajra Bumi Satya Dharma Wiriya dilaksanakan setiap bulan pada hari purnama, yang dalam tradisi Buddhist dipandang sebagai waktu yang penuh dengan energi spiritual positif. Persiapan ritual dimulai sejak pagi hari dengan membersihkan area altar dan menyiapkan berbagai persembahan yang akan digunakan. Umat datang secara bertahap mulai pukul 14.00 dan ritual dimulai pukul 15.00 WIB. Pelaksanaan ritual dipimpin oleh rohaniwan vihara yang telah memiliki otoritas dan pemahaman mendalam tentang liturgi dan makna ritual Homa.

Pelaksanaan ritual berlangsung selama kurang lebih dua hingga tiga jam dan melibatkan seluruh anggota komunitas yang hadir. Ritual dimulai dengan pembacaan puja untuk membersihkan area dan menciptakan atmosfer spiritual yang kondusif. Kemudian api suci dinyalakan dengan prosedur khusus sambil membacakan mantra. Setelah api menyala, dimulai tahap persembahan di mana berbagai material seperti beras, bunga, kemenyan, dan ghee dilemparkan ke dalam api sambil membacakan mantra-mantra tertentu. Setiap jenis persembahan memiliki simbolisme tersendiri—beras melambangkan kemakmuran dan rejeki,

bunga melambangkan keindahan praktik dharma, kemenyan melambangkan kesucian, dan ghee melambangkan kebijaksanaan yang menerangi kegelapan kebodohan. Ritual ditutup dengan dedikasi merit dan doa bersama untuk kesejahteraan semua makhluk.

Pengaruh Ritual Api Homa terhadap Kesejahteraan Spiritual

Analisis data menunjukkan bahwa ritual Api Homa memberikan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan spiritual umat dengan tiga tema utama yang teridentifikasi: peningkatan kedamaian batin, penguatan koneksi spiritual, dan pemahaman yang lebih mendalam tentang Dharma. Tema pertama yang paling menonjol adalah peningkatan kedamaian batin yang dialami oleh hampir semua partisipan. Mereka melaporkan merasakan ketenangan dan ketenteraman pikiran yang berlangsung tidak hanya selama ritual tetapi juga beberapa hari setelahnya.

Sebagian besar partisipan melaporkan mengalami perasaan damai dan tenang setelah mengikuti ritual Homa. Seorang partisipan (P3, perempuan, 45 tahun) menjelaskan: "Setelah ikut ritual Homa, saya merasa pikiran jadi lebih tenang. Beban-bekan yang tadinya terasa berat jadi terasa lebih ringan. Ada rasa damai yang sulit dijelaskan dengan kata-kata." Pengalaman serupa diungkapkan oleh partisipan lain (P7, laki-laki, 52 tahun): "Ritual Homa itu seperti membersihkan jiwa. Semua kekotoran batin seolah terbakar bersama api. Saya bisa tidur lebih nyenyak setelah ritual." Kedamaian batin ini dijelaskan oleh partisipan sebagai hasil dari kombinasi antara fokus meditasi selama ritual, atmosfer spiritual yang tercipta, dan makna simbolik dari pembakaran kekotoran mental.

Partisipan juga melaporkan bahwa ritual Homa memperkuat koneksi mereka dengan ajaran Buddha dan memberikan inspirasi untuk mendalami praktik Dharma. Seorang partisipan (P2, perempuan, 34 tahun) menceritakan: "Setelah rutin ikut ritual Homa, saya jadi lebih termotivasi untuk belajar Dharma. Saya merasa lebih dekat dengan Buddha dan Bodhisattva." Partisipan lain (P9, laki-laki, 68 tahun) menambahkan: "Ritual ini mengingatkan saya tentang tujuan spiritual saya. Setiap kali ikut Homa, saya merasa seperti memperbarui komitmen untuk praktik Dharma." Koneksi spiritual yang lebih kuat ini bermanifestasi dalam peningkatan frekuensi praktik meditasi harian, pembacaan sutra, dan partisipasi dalam kegiatan keagamaan lainnya.

Selain itu, partisipasi dalam ritual Homa juga meningkatkan motivasi umat untuk mempelajari Dharma lebih dalam. Beberapa partisipan melaporkan bahwa mereka mulai aktif mengikuti kelas Dharma, membaca buku-buku tentang Buddhisme, dan berdiskusi dengan sesama umat tentang ajaran Buddha. Seorang partisipan (P5, perempuan, 28 tahun) menjelaskan: "Dulu saya hanya tahu praktik ritual saja tanpa memahami maknanya. Tapi

setelah ikut Homa dan melihat bagaimana rohaniwan menjelaskan simbolisme setiap tahapan, saya jadi penasaran untuk belajar lebih banyak tentang filosofi di balik ritual." Peningkatan literasi Dharma ini pada gilirannya memperdalam pemahaman spiritual dan memperkaya pengalaman praktik keagamaan mereka.

Pengaruh Ritual Api Homa terhadap Kesejahteraan Psikologis

Dimensi kesejahteraan psikologis juga menunjukkan perubahan positif yang signifikan. Tema-tema utama yang teridentifikasi meliputi: pengurangan stres dan kecemasan, peningkatan kemampuan regulasi emosi, dan pengembangan sikap mental yang lebih positif. Banyak partisipan melaporkan bahwa ritual Homa membantu mereka mengatasi stres yang berasal dari berbagai tekanan hidup seperti pekerjaan, keluarga, dan masalah keuangan.

Partisipan melaporkan bahwa ritual Homa membantu mereka mengelola stres yang berasal dari tekanan pekerjaan, masalah keluarga, dan tantangan hidup lainnya. Seorang partisipan (P4, laki-laki, 41 tahun) berbagi: "Pekerjaan saya sebagai pengusaha sangat stressful. Ada banyak tekanan dan ketidakpastian. Tapi setelah ikut ritual Homa, saya bisa lebih tenang menghadapi masalah. Seperti ada energi positif yang membantu saya tetap kuat." Partisipan lain (P8, perempuan, 56 tahun) menambahkan: "Saya punya masalah dengan anak yang sedang sakit. Sebelum ikut Homa, saya sering cemas dan tidak bisa tidur. Tapi ritual ini memberikan saya kekuatan untuk tetap tenang dan optimis." Mekanisme pengurangan stres ini tampaknya bekerja melalui kombinasi relaksasi fisik selama ritual, dukungan sosial dari komunitas, dan reframing kognitif masalah melalui perspektif Dharma.

Ritual Homa juga membantu partisipan mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Beberapa partisipan melaporkan bahwa mereka menjadi lebih mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi-emosi negatif seperti marah, sedih, dan takut. Seorang partisipan (P1, perempuan, 23 tahun) menjelaskan: "Dulu saya mudah marah dan tersinggung. Tapi sejak rutin ikut Homa, saya belajar untuk lebih sabar. Kalau ada yang bikin kesal, saya bisa lebih tenang meresponnya." Perkembangan ini dijelaskan oleh partisipan sebagai hasil dari praktik mindfulness selama ritual dan pembelajaran dari ajaran Buddha tentang impermanensi dan tanpa-aku yang membuat mereka tidak terlalu terikat pada emosi negatif.

Perubahan sikap mental yang lebih positif juga menjadi temuan penting. Partisipan melaporkan bahwa mereka mengembangkan perspektif yang lebih optimis tentang hidup, lebih bersyukur atas yang mereka miliki, dan lebih mampu melihat sisi positif dari situasi sulit. Seorang partisipan (P6, laki-laki, 37 tahun) berbagi: "Ritual Homa mengajarkan saya untuk lebih menghargai hidup. Setiap kali ikut ritual, saya diingatkan bahwa hidup ini singkat dan

berharga. Jadi saya lebih fokus pada hal-hal positif dan tidak terlalu larut dalam masalah." Sikap mental positif ini berkontribusi terhadap resiliensi psikologis yang lebih baik dalam menghadapi adversitas hidup.

Pengaruh Ritual Api Homa terhadap Kesejahteraan Sosial

Dimensi sosial kesejahteraan menunjukkan dampak yang sangat positif dari partisipasi dalam ritual Homa. Tema-tema utama meliputi: penguatan ikatan komunitas, peningkatan rasa kebersamaan, dan perluasan jaringan dukungan sosial. Ritual yang dilakukan secara kolektif menciptakan sense of belonging yang kuat di antara umat.

Ritual Homa yang dilakukan secara kolektif menciptakan rasa kebersamaan yang kuat di antara umat. Partisipan melaporkan bahwa mereka merasa menjadi bagian dari komunitas yang saling mendukung dan peduli. Seorang partisipan (P10, perempuan, 61 tahun) menjelaskan: "Di vihara ini, kami seperti keluarga besar. Setiap kali ikut ritual Homa, saya merasa hangat dan diterima. Ada rasa persaudaraan yang dalam." Rasa kebersamaan ini diperkuat oleh aktivitas bersama seperti persiapan ritual, pelaksanaan ritual, dan makan bersama setelah ritual. Interaksi sosial yang positif ini memberikan dukungan emosional yang penting bagi kesejahteraan umat.

Selain itu, partisipasi dalam ritual juga memperluas jaringan sosial partisipan. Banyak informan yang menceritakan bahwa mereka menjalin persahabatan baru dengan sesama umat yang bertemu di ritual Homa. Persahabatan ini sering berlanjut di luar konteks vihara, meliputi saling berkunjung, berbagi dalam situasi sulit, dan memberikan bantuan praktis ketika diperlukan. Seorang partisipan (P2) berbagi: "Saya mendapat banyak teman baik dari vihara. Ketika saya mengalami kesulitan, mereka ada untuk mendukung saya. Ini sangat berarti bagi saya."

Ritual Homa juga memfasilitasi transmisi nilai-nilai dan tradisi keagamaan antar generasi. Orang tua yang membawa anak-anak mereka ke ritual Homa melaporkan bahwa ini menjadi sarana pendidikan spiritual yang efektif. Anak-anak belajar tentang praktik Buddhisme tidak hanya melalui pengajaran verbal tetapi juga melalui partisipasi langsung dalam ritual. Seorang partisipan yang juga orang tua (P4) menjelaskan: "Saya selalu membawa anak saya ke ritual Homa. Meskipun dia masih kecil, saya ingin dia tumbuh dengan nilai-nilai Buddhisme. Ritual ini adalah cara terbaik untuk mengajarkannya." Transmisi intergenerational ini penting untuk memastikan keberlanjutan tradisi dan identitas keagamaan komunitas.

Mekanisme Pengaruh Ritual terhadap Kesejahteraan

Berdasarkan analisis mendalam, penelitian ini mengidentifikasi beberapa mekanisme melalui mana ritual Api Homa memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan umat.

Pertama, ritual menyediakan struktur dan rutinitas spiritual yang memberikan rasa stabilitas dan prediktabilitas dalam kehidupan. Dalam dunia yang penuh dengan ketidakpastian dan perubahan, ritual menawarkan anchor point yang konsisten yang membantu umat merasa lebih grounded dan terkontrol.

Kedua, ritual menyediakan makna dan tujuan hidup. Partisipasi dalam ritual yang sarat dengan simbolisme spiritual membantu umat melihat kehidupan mereka sebagai bagian dari narasi yang lebih besar dan bermakna. Mereka tidak hanya menjalani rutinitas harian tetapi juga terlibat dalam praktik yang berorientasi pada transformasi spiritual dan pencapaian enlightenment. Makna hidup yang jelas ini berkontribusi terhadap psychological well-being dan motivasi untuk menghadapi tantangan hidup.

Ketiga, ritual memfasilitasi pengalaman flow—kondisi keterlibatan total dan konsentrasi penuh dalam aktivitas. Selama ritual Homa, partisipan melaporkan mengalami moments di mana mereka sepenuhnya hadir dalam momen tersebut, melupakan kekhawatiran duniawi, dan merasakan koneksi mendalam dengan praktik. Pengalaman flow ini diketahui berhubungan dengan peningkatan well-being dan kepuasan hidup.

Keempat, ritual menyediakan ruang untuk ekspresi emosi dan refleksi diri. Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh dengan distraksi, ritual Homa menawarkan waktu yang dedicated untuk introspeksi, melepaskan beban emosional, dan reconnecting dengan nilai-nilai spiritual. Proses katarsis emosional dan refleksi ini memiliki efek therapeutic yang berkontribusi terhadap kesehatan mental.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini telah mengungkapkan bahwa ritual Api Homa di Vihara Vajra Bumi Satya Dharma Wiriya memberikan pengaruh yang signifikan dan multidimensional terhadap kesejahteraan umat Buddha. Dalam dimensi spiritual, ritual Homa meningkatkan kedamaian batin, memperkuat koneksi dengan ajaran Buddha, dan memperdalam pemahaman tentang Dharma. Dalam dimensi psikologis, ritual membantu mengurangi stres, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, dan mengembangkan sikap mental yang lebih positif. Dalam dimensi sosial, ritual memperkuat ikatan komunitas, menciptakan rasa kebersamaan yang kuat, dan memfasilitasi dukungan sosial yang efektif di antara umat.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ritual Api Homa bukan sekadar praktik keagamaan formal, tetapi merupakan praktik spiritual yang holistik dengan dampak yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan umat. Ritual ini berfungsi sebagai teknologi spiritual yang

mengintegrasikan elemen-elemen kognitif (pemahaman Dharma), afektif (pengalaman emosional), dan perilaku (partisipasi aktif) dalam satu kesatuan yang koheren. Mekanisme pengaruh ritual terhadap kesejahteraan bekerja melalui multiple pathways termasuk penyediaan struktur dan makna hidup, fasilitasi pengalaman flow, ruang untuk ekspresi emosional, dan penguatan dukungan sosial.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa saran dapat diajukan. Pertama, para pemuka agama Buddha dan pengelola vihara perlu mempertahankan dan memperkuat praktik ritual tradisional seperti Homa sebagai bagian integral dari kehidupan spiritual komunitas. Upaya sosialisasi yang lebih intensif tentang makna dan manfaat ritual perlu dilakukan, khususnya kepada generasi muda, agar mereka dapat mengapresiasi dan berpartisipasi aktif dalam ritual. Program pembinaan umat dapat dirancang dengan mengintegrasikan ritual sebagai komponen sentral, bukan hanya sebagai aktivitas supplementary.

Kedua, penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk mengeksplorasi aspek-aspek lain dari ritual Homa, seperti perbedaan pengalaman antar kelompok usia, pengaruh frekuensi partisipasi terhadap outcome kesejahteraan, dan komparasi efektivitas ritual Homa dengan praktik spiritual lainnya. Pendekatan mixed-methods yang mengkombinasikan metode kualitatif dengan pengukuran kuantitatif kesejahteraan akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Studi longitudinal juga diperlukan untuk melihat dampak jangka panjang dari partisipasi ritual terhadap kesejahteraan umat.

Ketiga, penting untuk mengembangkan program-program pembinaan yang mengintegrasikan ritual dengan pendidikan Dharma yang sistematis. Ritual akan lebih bermakna ketika umat memiliki pemahaman yang mendalam tentang simbolisme dan filosofi di baliknya. Kelas-kelas Dharma regular, study group, dan sharing session dapat dikembangkan sebagai pelengkap praktik ritual. Kolaborasi antara vihara dengan institusi pendidikan Buddhis juga perlu ditingkatkan untuk memastikan transmisi pengetahuan yang berkualitas kepada umat.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, D., Wulandari, R., & Utama, I. M. (2021). The influence of mindfulness and Buddhist rituals on the spirituality of students at STAB Maitreyawira Pekanbaru. *Smaratungga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 1(2), 37–49. <https://doi.org/10.53417/sjebbs.v1i2.60>

- Chia, J. M. (2018). Buddhism in contemporary Indonesia: Traditions, transmissions and transformations. In M. Jerryson (Ed.), *The Oxford handbook of contemporary Buddhism* (pp. 533–549). Oxford University Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Grether, H. (2015). Hindu and Buddhist tantric homa in medieval India. In R. K. Payne & M. Witzel (Eds.), *Homa variations: The study of ritual change across the longue durée* (pp. 113–140). Oxford University Press.
- Gunawardana, V. (2021). Buddhist rituals for mental and social wellbeing: An analysis of Bodhi-Pūja ritual in the Sri Lankan Buddhist tradition. *Journal of Buddhist Studies*, 18, 25–42.
- Lewis, T., & Bajracharya, N. M. (2015). Newar Buddhist homa ritual traditions. In R. K. Payne & M. Witzel (Eds.), *Homa variations: The study of ritual change across the longue durée* (pp. 235–270). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199351572.003.0011>
- Payne, R. K. (2004). Ritual syntax and cognitive theory. *Pacific World: Journal of the Institute of Buddhist Studies*, 6(3), 195–227.
- Payne, R. K., & Witzel, M. (Eds.). (2015). *Homa variations: The study of ritual change across the longue durée*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199351572.001.0001>
- Power, E. A. (2017). Social support networks and religiosity in rural South India. *Nature Human Behaviour*, 1(3), 1–6. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0057>
- Skorupski, T. (2015). Fire and water: Vedic and Buddhist interpretations. In R. K. Payne & M. Witzel (Eds.), *Homa variations: The study of ritual change across the longue durée* (pp. 89–112). Oxford University Press.
- Staal, F. (1979). The meaninglessness of ritual. *Numen*, 26(1), 2–22.
<https://doi.org/10.1163/156852779X00244>
- Sugiki, T. (2015). Internal fire rituals in Buddhist tantra. In R. K. Payne & M. Witzel (Eds.), *Homa variations: The study of ritual change across the longue durée* (pp. 141–168). Oxford University Press.
- Tachikawa, M., Bahulkar, S., & Kolhatkar, M. (2001). *Indian fire ritual*. Motilal Banarsidass Publishers.
- Wallace, V. A. (2011). Buddhism and well-being. In S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (2nd ed., pp. 621–636). John Wiley & Sons.
- Williams-Oerberg, E., Schedneck, B., & Singleton, M. (2021). *Buddhist tourism in Asia: Spiritual travel, leisure, and the construction of modern religiosity*. University of Hawai'i Press.
- Witzel, M. (2015). The Nepalese agnihotra. In R. K. Payne & M. Witzel (Eds.), *Homa variations: The study of ritual change across the longue durée* (pp. 271–306). Oxford University Press.