

EDITOR

Ni Made Putri Ariyanti ~ I Ketut Ardhana ~ I Wayan Sukayasa

PENGANTAR

Prof. Dr. Susanto Zuhdi



Psikologi Agama

Antara Tradisi, Budaya, dan Agama

Psikologi Agama

Antara Tradisi, Budaya, dan Agama

EDITOR

Ni Made Putri Ariyanti

I Ketut Ardhana

I Wayan Suka Yasa

Pustaka Larasan

2021

**Psikologi Agama
Antara Tradisi, Budaya, dan Agama**

Editor

Ni Made Putri Ariyanti
I Ketut Ardhana
I Wayan Suka Yasa

Penulis

I Ketut Ardhana
I Wayan Suka Yasa
Ida Bagus Wiryanatha
I Wayan Muka
Dewa Ketut Budiana
Sang Ayu Made Yuliari
Ni Made Putri Ariyanti
I Gusti Ayu Suasthi
Sri Sunarti Purwaningsih

Pengantar

Susanto Zuhdi

Pracetak

Slamat Trisila

Penerbit

Pustaka Larasan
(Anggota IKAPI Bali)
Jalan Tunggul Ametung IIIA/11B
Denpasar, Bali, Indonesia
Pos-el: pustaka.larasan@gmail.com
Ponsel: 0817353433

Bekerja sama dengan
Universitas Hindu Indonesia (UNHI)

Cetakan Pertama
2021

ISBN 978-623-6013-39-7

DAFTAR ISI

PENGANTAR Prof. Dr. Susanto Zuhdi ~ v

PENGANTAR EDITOR ~ xix

DAFTAR SINGKATAN ~ xxi

GLOSARIUM ~ xxii

Pendahuluan

I Ketut Ardhana ~ 1

Jiwa Yang Malang dan Terapinya: Wacana Psikologis dalam Pustaka Jawa Kuna

I Wayan Suka Yasa ~ 5

Psikologi Agama, Bencana, dan Cultural Studies

I Ketut Ardhana ~ 59

Solusi Lembaga-Lembaga Formal dan Informal dalam Mengatasi Dampak Pandemi Covid-19

Ida Bagus Wiryanatha ~ 79

Dampak Pembangunan Jalan Tol Gilimanuk-Mengwi Tahap Pra Konstruksi: Kajian Psikologi Lingkungan

I Wayan Muka ~ 105

Situs Arkeologi, Penyakit Sekala, dan Niskala

Dewa Ketut Budiana ~ 123

Ritual *Pamahayu* Bumi untuk Mengatasi Kondisi Psikologis Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19

Sang Ayu Made Yuliari ~ 151

Psikologi Kesehatan Berbasis Tradisi Budaya dan Agama
Ni Made Putri Ariyanti ~ 183

**Menjaga Kesehatan Mental Selama Covid-19 Melalui Yoga
Surya Namaskar**
I Gusti Ayu Suasthi ~ 209

Perilaku Kesehatan dari Perspektif Psikologi Agama
Sri Sunarti Purwaningsih ~ 253

INDEKS ~ 281

TENTANG PENULIS ~ 284

MENJAGA KESEHATAN MENTAL SELAMA COVID-19 MELALUI YOGA SURYA NAMASKAR

I Gusti Ayu Suasthi

9.1 Pendahuluan

Pandemi Covid-19 menyebabkan masyarakat dunia kaget dan cemas, reaksi kecemasan bisa terjadi pada siapapun. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang, sehingga perlu dikelola dengan baik untuk mengurangi dampak negatif yang dapat terjadi pada era teknologi masyarakat dapat mengakses informasi terkait bagaimana menjaga kesehatan mental di masa pandemi. Namun tidak semua masyarakat melek teknologi dan memiliki kemampuan literasi yang baik. Ada beberapa pilihan untuk menjaga kesehatan mental saat pandemi, namun yang terpenting adalah upaya setiap individu mencari cara yang paling efektif, misalnya mengatur pola tidur, pola makan yang bernutrisi, perbanyak berbuat baik, rutin berolahraga, melakukan hobi dan tetap mengobrol dengan keluarga, teman walaupun hanya melalui sambungan internet.

Hal ini akan menguatkan ketahanan pribadi seseorang yang memiliki ciri-ciri optimis, mudah beradaptasi, percaya diri, memiliki citra diri yang baik, berempati, dan bertoleransi. Seseorang memiliki ketahanan diri yang tinggi akan cepat mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi sehingga mampu menjaga kesehatan mentalnya. Survei Meter ⁽²⁰²⁰⁾ melakukan penelitian pada 21 – 31 Mei 2020 dengan 3.533 responden dari 34 provinsi di Indonesia. Berdasarkan survei, tingkat cemas pada

usia 31-40 tahun 58%, lalu usia 41-50 hanya 51%, sedangkan di usia 20-30 tingkat kecemasan 56%. Kecemasan itu berbanding terbalik dengan pendidikan responden. Pendidikan di antara SD sampai SMA mengalami kecemasan 64%, sedangkan 56% di Universitas. Sedangkan bagi yang menganggur, kecemasan paling tinggi mencapai 68%, sedangkan mereka yang bekerja WFH 32%.

Sugi Lanus (2020) menguraikan bahwa hal senada disampaikan dalam Pustaka lontar *Widhi Sastra Roga Senggara Gumi* yang menjelaskan bahwa datangnya pandemik yang memakan korban sejagat adalah *ganti kali bhumi* (akhir era gelap menuju awal baru). Berbagai lontar menjadi bukti bagaimana leluhur di Bali sangat tanggap dan nalar dalam penanganan wabah di masa lalu. Dalam keterbatasan teknologi kesehatan, leluhur sangat berserius membentengi diri lahir batin, berdasar *wiweka* (nalar) dan *bhakti*. Bahkan semua perayaan *pujawali* (*salwirning walikramā*) dilarang di masa wabah. Berbagai pedoman penanganan penyakit dalam lontar-lontar warisan leluhur tersebut sudah sepatutnya menjadi sesuluh kita dalam menghadapi Covid-19. Leluhur telah teruji melewati berbagai wabah. Para *tetua* desa selalu mengingatkan: Leluhur kita sangat serius mapaiketan antar desa, menutup batas-batas desa bahkan sampai berbulan-bulan, bersepakat menjalankan *brata* isolasi diri.

Uraian Sugi Lanus di atas, mengingatkan manusia untuk melakukan upaya menjaga kehidupan, berhenti menepi sejenak melaksanakan *jagra* dan *monobrata* yaitu tetap tenang introspeksi diri dan semangat keberanian menaati protokol kesehatan sehingga mampu mentransformasi situasi wabah sebagai momentum spiritual dan pendewasaan kemanusiaan. Semua hal ini dapat dilatih dengan rutin mengikuti yoga dan meditasi khususnya Yoga Surya Namaska.

Ida Pandita Mpu Acharya Nanda menjelaskan bahwa siapkan pikiran positif bahwa pandemi Covid-19 pasti berlalu. Bangunlah stabilitas mental untuk menerima kenyataan. Terimalah bahwa semua orang terdampak ekonomi keluarganya bahkan sampai dirumahkan akibat pandemi Covid-19. Lanjutkan

budi lewat saling membantu sesama jangan akibat virus ini kita mengalami sakit pikiran. Jadikan pandemi Covid-19 ini awal kehidupan yang lebih baik dimasa mendatang, bukan akhir dari kehidupan. Jadikan musibah ini berkah guna membangun diri dan Bali lebih baik lagi.

Meningkatkan iman salah satu kegiatan penting di saat manusia ditimpa masalah. Kesadaran manusia dibantu dengan akal budi untuk menuntun manusia ke jalan yang benar, dan membantu membangun ketenangan pikiran. Pikiran yang tercerahkan sangat membantu menguatkan iman manusia, karena iman yang penuh kasih sayang dapat menyelamatkan diri. Dengan berlatih nafas, *mindfulness*, meditasi hening, pasrah dengan penuh syukur dapat membangkitkan energi semesta dalam diri untuk menguatkan imun. Pandemi Covid-19 kehadirannya sangat mengejutkan masyarakat dunia karena tidak tampak adanya gejala atau tanda-tanda, langsung mengoyak segala sendi kehidupan manusia. Ditambah dengan adanya informasi yang simpang siur / *hoaks*, menambah beban psikologis masyarakat, semakin takut, cemas, stres yang akan berpengaruh pada kehidupan sosial masyarakat. Dengan berjalannya waktu, masyarakat Sukawati khususnya kaum perempuan mulai dapat menata diri untuk tetap eksis di tengah pandemi Covid-19. Salah satu kegiatan yang diupayakan adalah menjaga iman tetap kuat dan imun tetap sehat, dengan rutin melatih diri melalui yoga surya namaskar. Sebagaimana penelitian ini, menggali informasi pada masyarakat di Desa Sukawati yang tergabung dalam kelompok Yoga Bahagia Sukawati. Hingga kini kelompok yoga tersebut terus berkembang dengan bertambahnya jumlah peserta dan variasi gerakan yoga sebagaimana disampaikan oleh Eka Sukma master yoga dan ketua kelompok Yoga Bahagia Sukawati sebagai berikut.

Pada awal muncul *pandemi* Covid-19 pemerintah menghimbau masyarakat agar tetap berada di rumah. Menghadapi pandemi Covid-19 yang menimbulkan rasa cemas dan ketakutan akan kematian, karena mendengar berita akibat kewalahan dari tim medis dalam penanganan pasien yang terkena Covid-19. Ketakutan yang

tidak jelas dan berlarut-larut dapat menimbulkan kecemasan sosial masyarakat. Saya dan beberapa peserta yoga melaksanakan yoga daring atau saya berusaha memberikan video yang berisi kegiatan yoga, terutama yoga surya namaskar kepada peserta yang berminat. Karena mereka merasakan adanya perubahan rasa tenang dan sehat setelah latihan yoga surya namaskar (wawancara, 07-02-2021).

Begitu pula Doni Monardo (dalam Ariefana, 2020) menyatakan bahwa ada sebuah narasi pada masa lalu tentang empat sehat lima sempurna yang mengajak kita untuk hidup sehat itu terdiri dari makan daging, makan ikan, makan sayuran, dan buah-buahan serta minum susu. Kita transformasikan ke masa Covid-19 yaitu pakai masker, jaga jarak, cuci tangan, kemudian yang keempat adalah olahraga yang teratur, istirahat yang cukup dan tidak boleh panik serta yang kelima adalah memakan makanan yang bergizi.

Presiden Jokowi pun sempat menyatakan agar rakyat Indonesia mulai beradaptasi --dengan protokol kesehatan-- hidup berdampingan dengan Covid-19. Pasalnya, Covid-19 diyakini sulit diatasi selama vaksin belum ditemukan. Menurutnya, cara ini menjadi titik tolak menuju tatanan kehidupan baru masyarakat. "Berdampingan itu justru kita tidak menyerah, tapi menyesuaikan diri. Kita lawan keberadaan virus Covid tersebut dengan mengedepankan dan mewajibkan protokol kesehatan yang ketat yang harus kita laksanakan," katanya (Jokowi; dalam Ariefana, 2020).

Apa yang disampaikan Doni Monardo, Jokowi (dalam Ariefana, 2020), menunjukkan betapa Covid-19 telah membuat perubahan gaya hidup masyarakat. Mengapa gaya hidup harus diubah? Karena sesungguhnya merupakan suatu keniscayaan. Tetapi perubahan gaya hidup masyarakat secara lambat tetapi pasti mau tidak mau harus dilakukan. Dimulai dari mengubah pola makan lebih mengutamakan pada bahan organik, pola pikir/mental yang positif, dan membiasakan olahraga secara rutin, serta selalu menaati semua anjuran pemerintah untuk mencegah penularan Covid-19.

Somvir (2020) menguraikan bahwa setiap melaksanakan yoga ini perlu mengucapkan "Oh Tuhan bawalah kami dari ketidak benaran kepada kebenaran, bawa kami dari kegelapan menuju cahaya, dan bawa kami dari kematian ke keabadian. Yoga ini bisa dilakukan sendiri di rumah atau dengan grup bersama anggota keluarga di rumah. Dengan rutin bergoya, sembahyang menurut ajaran Hindu, olahraga maka, terhindar dari penularan Covid-19. Selain itu, dirinya juga membagikan air suci (*tirtha*) yang sengaja didatangkan dari Sungai Gangga yang diyakini bisa menangkal segala bahaya seperti penyakit. "Saya kira dengan upaya baik sekala dan niskala seperti *nunas tirtha*, dan rajin melaksanakan yoga, maka saya yakin Virus Corona ini akan segera berlalu dan masyarakat, buruh, petani, nelayan, dan pariwisata yang menjadi andalan pemerintah di Bali kembali pada situasi normal," jelasnya. Pendapat Somvir di atas didukung oleh Eka Sukma yang menguraikan sebagai berikut:

Gerakan Yoga Surya Namaskar sebagai inti dari setiap sesi berlangsungnya yoga. Kami melaksanakan kegiatan *outbound* seperti saat menyambut awal tahun baru pada tanggal 11 januari 2021 melaksanakan persembahyangan bersama di tempat suci Pura Saraswati di Desa Sala Bangli. Diawali dengan *melukat* atau mencari sumber mata air yang disucikan. Kemudian, pada tanggal 14 Februari 2021, tepat hari ulang tahun Yoga Bahagia Sukawati kami melaksanakan yoga di pantai Virgin Karangasem. Serta untuk menjaga dan melestarikan alam, kami mengadakan bersih-bersih sampah plastik di tempat wisata Sudamala Desa Sukawati pada tanggal 7 Maret 2021. Semua kegiatan di atas agar dapat menginspirasi masyarakat di lingkungan kami agar selalu bersyukur terhadap kemahakuasaan Brahman atau Tuhan sebagai maha pencipta, maha pemelihara (Dewa Wisnu), dan sebagai maha penyempurna (Dewa Siwa). Masyarakat akan meyakini keberadaannya dan wajib mengamalkan ajarannya agar tercapai tujuan hidup Mokhsartam Jagadhita Ya Caiti Dharma, yaitu masyarakat hidup sehat, bahagia, dan harmoni. Kegiatan tanggal 7 maret 2021 tampak pada gambar 01. di bawah ini: (wawancara, 8 Maret 2021)



Gambar. 01. Dokumentasi Suasthi (2021)

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dengan berlatih yoga secara teratur akan meningkatkan kesehatan dan rasa sejahtera tidak hanya tubuh, bahkan iman (*Srada Bhakti*) hingga pikiran dan emosi/mental tetap terjaga. Semua teknik dalam yoga dirancang untuk memaksimalkan vitalitas dan kemudahan, meredakan kecemasan, meningkatkan konsentrasi serta menyeimbangkan emosi. Sebagaimana diuraikan oleh Pujiastuti Sindhu (2015) bahwa Surya Namaskar merupakan rangkaian (*sequence*) *asana* yang dilakukan secara *vinyasa* (mengalir) terdiri dari dua belas gerakan *asana* mengikuti tarikan dan hembusan nafas. Secara tradisional, sebuah sesi *hatha* yoga dimulai dengan melakukan rangkaian gerak surya namaskar yang sangat bermanfaat untuk menguatkan organ tubuh utama dan keseluruhan otot, meningkatkan kelenturan tulang punggung dan sendi-sendi, meningkatkan konsentrasi dan menenangkan pikiran, serta melancarkan pencernaan. Hal ini dapat membantu masyarakat untuk menjaga kesehatan mental agar tidak merasa cemas sampai berlarut-larut. Selain itu, mengajak warga terbiasa untuk melakukan gerakan yoga yang dipercaya bisa mencegah penularan penyakit salah satunya Virus Corona. Salah satu gerakan yoga itu adalah Yoga Surya Namaskar di mana ada 12 gerakan yoga yang digabungkan menjadi satu.

9.2 Pembahasan

Menyimak uraian latar belakang masalah di atas, maka urgensi mengubah perilaku masyarakat untuk meningkatkan

iman dan imun di masa pandemi Covid-19 dapat mendukung pola hidup *new normal*. Pola hidup lebih bersih, berolahraga (yoga namaskar), makan sehat, minum vitamin, merawat alam, lingkungan sehat, pakai masker, hindari kerumunan, sering cuci tangan, memakai *hand sanitizer*. Disamping menjalankan pola hidup sehat, masyarakat khususnya perempuan di desa Sukawati agar tetap menguatkan iman dengan khidmat menjalankan ibadah/ritual sedapat mungkin selama pandemi Covid-19 dilaksanakan di rumah atau *pray from home*. Tradisi agama Hindu yang terkenal adiluhung, untuk menangkal persebaran wabah penyakit dengan menaati pengaturan ibadah/ritual (doa dan mantra) *pujawali*, karantina, pengobatan, sanksi denda, dan penguburan. Sehubungan dengan publikasi ini membahas dua hal, (1) mengapa menjaga kesehatan mental melalui Yoga Surya Namaskar penting diimplementasikan, (2) Bagaimanakah implikasi terapi menjaga kesehatan mental melalui Yoga Surya Namaskar terhadap kehidupan sosial religius masyarakat.

9.3 Urgensi Menjaga Kesehatan Mental melalui Yoga Surya Namaskar

9.3.1 Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama

Covid-19 menyebabkan situasi panik yang datangnya tiba-tiba, masyarakat merasa ketakutan karena informasi yang tidak jelas. Rasa takut yang berkepanjangan akibat mendengar dan melihat kejadian atau musibah akan berdampak secara signifikan terhadap kecemasan dan ketahanan mental seseorang. Saat mengalami kecemasan, individu merasakan sensasi fisik yang tidak nyaman dan menciptakan pikiran negatif. Hidup dengan rasa cemas dapat melelahkan dan membuat frustrasi. Gejala kecemasan sering mengganggu waktu istirahat, kegembiraan, dan kepercayaan diri. Sehingga hal ini diperlukan bagaimana seseorang mengelola kecemasan agar tidak berlarut-laut. Psikologi agama memandang, manusia akan menunjukkan perilaku yang beragam saat merasa cemas. Kecemasan adalah adaptasi dari respons ketakutan yang vital dan mendasar. Sehingga seseorang dapat mengambil keputusan untuk lepas dari

rasa cemas, membuat keputusan secara sadar, tentang apakah ada bahaya dan mengambil langkah cara terbaik untuk menjaga diri. Hal ini dapat memberikan gambaran tentang apa yang benar-benar harus diperhatikan, meskipun merasa sulit untuk melakukannya. Dengan mengambil tindakan akan mengurangi tekanan dan menyalurkannya secara positif seperti melakukan kegiatan olahraga, yoga, bersih-bersih kamar, berkebun, mendengarkan musik, dan lain sebagainya. Kegiatan ini dapat meningkatkan suasana hati menjadi baik dan meningkatkan vitalitas mental dan fisik.

Psikologi Agama mempelajari motif-motif, tanggapan-tanggapan, realisasi-realisisasi dari psikis manusia, pengalaman dalam berkomunikasi dengan yang supranatural. Aspek psikologi dari perilaku beragama berupa pengalaman religius baik sebagai individu (aspek individu-psikologi) maupun secara berkelompok/anggota-anggota dari suatu kelompok (aspek sosio-psikologis) (Suasthi, 2021:03), sebagai berikut:

- a. Ketika seseorang berada dalam puncak spiritual pada saat berdoa/bersembahyang sambil mengucapkan doa atau *japa mantra*.
- b. Ketika seseorang mendengarkan wahyu (mendengarkan suara hati).
- c. Ketika menjalani masa liminalitas yaitu masa yang tidak menentu, kacau, ambigu, menghadapi cobaan (kematian, kehilangan harta) seorang ibu akan melahirkan, perkawinan beda agama dan lain-lain.

Psikologi Agama sebagai cabang dari psikologi menyelidiki agama sebagai gejala kejiwaan, mengingat persoalan agama yang paling mendasar adalah persoalan kejiwaan. Manusia menjalani dan mau berserah diri pada Tuhan, melakukan upacara keagamaan, berdoa, rela berkorban dan rela kehidupannya dikendalikan oleh norma-norma agama adalah persoalan kejiwaan. Sehingga dapat ditemukannya benang merah dari psikologi dan agama yaitu, sama-sama memiliki tujuan yang sama yaitu agar jiwa manusia sehat dan cerdas, sebagai dasar

untuk menuju hidup sejahtera, bahagia, damai lahir batin.

Bagaimana keadaan jiwa seseorang menyikapi perubahan-perubahan yang dihadapi baik secara evolusi maupun revolusi, seperti mengalami musibah meninggal dunia, kecelakaan, perpisahan. Manusia cenderung melaksanakan ritus sebagai pengungkapan kondisi kejiwaannya. Sebagaimana juga saat menerima perubahan kondisi kehidupan yang jatuh terpuruk akibat dampak pandemi Covid-19. Kondisi seperti ini sangat dirasakan oleh para ibu, karena ibu merupakan sumber kehidupan dalam keluarga.

Hal ini dirasakan oleh para ibu yang bergabung di grup Yoga Bahagia Sukawati, Ibu Ni Made Rutini menguraikan sebagai berikut: saya merasakan dengan menjaga ritme yang seimbang antara bekerja dan beristirahat akan mempertahankan tubuh dalam keadaan selalu prima dari waktu ke waktu. Beristirahat dalam savana (postur mayat) setelah melakukan asana meningkatkan rasa nyaman dan rileks pada tubuh, melancarkan sirkulasi darah, dan mengembalikan kondisi tubuh pada kondisi yang stabil. Pranayama dalam meditasi memurnikan pikiran dari pikiran dan emosi negatif, serta meningkatkan rasa percaya diri (wawancara, 24 Februari 2021).

Hasil wawancara dengan Ibu Ni Made Rutini di atas memberikan gambaran betapa semangatnya kaum Ibu untuk selalu menjaga iman dan imun di masa pandemi Covid-19. Hal ini mengisyaratkan dengan sifat ilahi yang dikaruniai oleh *Sang Hyang Widhi Wasa* (Tuhan) maka perempuan harus cepat bangkit untuk bergerak maju, sehingga dapat mengatasi semua problem kehidupan di masa pandemi Covid-19. Salah satunya dengan menjaga imun dan iman melalui kegiatan Yoga Surya Namaskar. Sifat ilahi perempuan hindu seperti diuraikan dalam kitab suci Weda bagian *Matruvat Paradareshu*, bahwa semua wanita hendaknya dihargai sebagai seorang ibu / demikian wanita dihargai dan dimuliakan sebagai, 1) *Shakti*, wanita perwujudan kekuatan pemberi kehidupan. 2) *Bhakti*, wanita dengan penuh cinta ilahi (*divine love*). 3) *Daya*, wanita dengan kekuatan penuh kasih sayang. 4) *Budi*, wanita yang memiliki keerdasan akal budi. 5) *Sarasvati*, wanita yang memiliki pengetahuan kebijaksanaan.

6) *Lakshmi*, wanita dengan kekuatan kesejahteraan. 7) *Parvati*, wanita penuh dengan cinta kasih dan keharmonisan.

Jadi seorang istri berkewajiban menjaga keutuhan rumah tangganya, seperti yang tertuang dalam kitab *Nitisastra* dan kitab *Atharvaveda*; yang masing-masing bunyinya :

*Sa bharya ya sucirdaksa sa bharya ya pativata
Sabharya ya patiprita sabharyasatyavadini.
(nitisastra : 13)*

Terjemahan:

Seorang istri ialah ia yang berhati suci dan cerdas, seorang istri ialah ia yang setia pada suami, seorang istri adalah ia yang dengan cintanya menyebabkan suaminya berbahagia, istri adalah dia yang selalu berkata-kata jujur.

*Asasana saumanasam prajam saubhagyam rayim
Patyur anuvratahutva sam nahyasva amrtaya kam.
(Atharvaveda XIV. 42)*

Terjemahan:

Wahai wanita yang merindukan kebajikan, anak cucu, keberuntungan, dan kemakmuran, percayalah kepada suamimu dan bersiaplah untuk menerima kebahagiaan kedewaan.

Tentang kedudukan dan kewajiban ibu (istri), dalam kutipan-kutipan kitab tersebut di atas intinya adalah sebagai berikut :

1. Seorang istri tidak boleh bertindak sendiri-sendiri tanpa sepengetahuan suaminya.
2. Seorang istri harus pandai menempatkan diri, mengatur dan memelihara keharmonisan rumah tangga.
3. Seorang istri harus setia kepada suami dan putra-putrinya dengan tetap berpegang teguh pada dharma.
4. Seorang istri harus selalu mengendalikan pikiran, perkataan dan tindakannya dengan selalu Sang Hyang Widhi, merenungkan kebenaran dan mencintai sepenuh hatinya, suami dan putra-putrinya. Ibu (istri) yang

demikian disebut Patibrata dan kelak apabila meninggal dunia niscaya akan mencapai surga.

5. Seorang istri wajib menegur suami apabila suami melakukan perbuatan yang keliru dan menjurus pada kehancuran rumah tangga.

Demikian kewajiban seorang ibu (istri) yang sangat mulia yang patut dicintai dan dihormati oleh suami dan putra-putrinya.

Menyimak kedua kutipan di atas, peran ibu/ perempuan sangat penting membawa kehidupan keluarga bahagia sejahtera, namun dalam menjalankan perannya perempuan sangat memerlukan dukungan dan motivasi dari semua anggota keluarganya. Situasi pandemi Covid-19 dikaitkan dengan pesan pemerintah yaitu #Ingat Pesan Ibu. Hal ini mengisyaratkan peran penting perempuan / ibu agar tetap produktif menjalankan roda kehidupan keluarga dan sosial religius di masyarakat. Peran perempuan di dalam keluarga semakin penting kala ada kebijakan *stay at home* / di rumah saja. Perempuan menjadi pendidik utama dan yang pertama, memberikan kelekatan emosi yang utama, melindungi kesejahteraan psikologis anak dalam jangka panjang. Perempuan bersama tim (suami dan anggota keluarga) mengawal nilai-nilai keluarga untuk mencapai cita-cita bersama. Perempuan mampu multitasking, memiliki kepekaan emosional, kemampuan verbal yang bagus, daya juang yang tinggi, kreatif, tekun, serta cerdas. Perempuan sebagai pribadi, istri, ibu, anggota masyarakat, wanita bekerja, dan anggota organisasi baik organisasi sosial dan politik, sehingga peran perempuan di masa pandemi ini sungguh beragam.

Dalam bermasyarakat, setiap individu tidak bisa memisahkan dirinya dengan kehidupan bermasyarakat. Masyarakat yang sejahtera dan bahagia akan dapat diwujudkan apabila setiap individu dalam masyarakat telah melaksanakan kewajiban dengan sebaik-baiknya. Dengan melaksanakan kewajiban hidup masing-masing akan terwujud hubungan yang serasi dan harmonis antara seseorang dengan yang lainnya dan antara seseorang dengan masyarakat. Hal ini terus diupayakan agar tetap dilaksanakan melalui kegiatan yoga. Diupayakan agar peserta dapat memberi-

kan contoh, saling memberi rasa bahagia, kasih sayang, dimulai dari mencintai diri, anggota keluarga, dan menyebar ke seluruh masyarakat. Sebagai mana hasil observasi tanggal 3 Maret pukul 19.00 WITA, bertempat di wantilan jaba Pura Desa Sukawati dilaksanakan meditasi kasih sayang dengan menyatukan kekuatan kasih ibu/*pertiwi* dengan kekuatan bapak/*akasa*. Peserta duduk melingkar dengan mata dipejamkan, tangan kanan berada di atas tangan kiri peserta di sebelah kanannya. Guru yoga duduk di tengah lingkaran membimbing sambil mengucapkan kalimat-kalimat yang intinya menekankan bahwa setiap individu selalu berupaya menjalankan kekuatan kasih sayang dengan sesama ciptaan Tuhan. Dapat membantu bersama seluruh masyarakat di lingkungannya untuk hidup sehat, bahagia, dan harmonis. Seperti tampak pada gambar 02. di bawah ini:



Gambar. 02. Dokumentasi Suasthi (2021)

Pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung tiga semester (Januari 2020 – Agustus 2021) membawa dampak yang sangat merugikan manusia. Selain rugi secara ekonomi, masyarakat juga merasakan gangguan kesehatan mental seperti takut, khawatir, stres, depresi atau disebut dengan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) merupakan gejala yang bisa dialami setiap orang berupa perasaan takut akan penilaian orang, dipermalukan, dan dianggap tak sebanding

dengan standar sosial. Dilansir *Help Guide* dalam Meigitaria Samita (2020) menguraikan bahwa pikiran dan perasaan takut tersebut perlu segera diatasi. Tanda-tanda gangguan kesehatan mental dapat dilihat secara emosional, fisik, dan perilaku seseorang.

Tanda emosional dan gejala kecemasan sosial meliputi:

1. Merasa sadar bahwa dirinya cemas menghadapi situasi sosial.
2. Kekhawatiran yang dialami sehari-hari, berminggu-minggu, hingga berbulan-bulan.
3. Merasa takut ada yang menghakimi, selain itu takut diawasi oleh orang yang tidak dikenal.
4. Takut bertindak salah yang justru bisa memperlakukan diri sendiri, selain itu juga takut dipermalukan orang lain.
5. Takut terlihat gugup

Tanda dan gejala fisik gangguan kecemasan sosial meliputi:

1. Wajah merah atau memerah.
2. Sesak nafas.
3. Perut mual.
4. Gemetar atau termasuk suara gemetar.
5. Jantung berdetak kencang atau sesak di dada.
6. Berkeringat.
7. Merasa pusing atau ingin pingsan.

Perilaku yang terlihat pada orang yang mengalami gangguan kecemasan sosial adalah:

1. Menghindari aktivitas sosial yang melibatkan banyak orang.
2. Cenderung berdiam diri dan bersembunyi karena malu.
3. Tidak berani keluar sendiri, selalu bergantung pada teman dan ingin selalu ditemani kemana pun pergi.
4. Selalu minum sebelum menghadapi situasi sosial untuk menenangkan saraf.

Gangguan kecemasan sosial apabila dibiarkan tanpa penanganan yang humanis, maka dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental. Seseorang dapat dikatakan memiliki mental

sehat ciri-cirinya dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Selalu tampak gembira dan bahagia apapun yang dihadapinya
- b. Disenangi orang, tidak ada yang membenci
- c. Pekerjaannya selalu berjalan lancar
- d. Sanggup menyesuaikan diri sehingga membawa orang pada kenikmatan hidup, terhindar dari kecemasan, kegelisahan, dan ketidakpuasan
- e. Penuh semangat dan kebahagiaan hidup
- f. Bertindak sesuai dengan kemampuan dan kekurangan dirinya sehingga terhindar dari perasaan sedih, marah kepada dirinya maupun orang lain
- g. Mengenal keistimewaan orang di samping kekurangan atau kelemahan-kelemahan orang lain.
- h. Tingkah laku selalu berdasarkan norma, aturan dan adat istiadat di lingkungannya sehingga terhindar dari tekanan dan frustrasi
- i. Dapat menghormati fungsi-fungsi jiwa yaitu pikiran, perasaan, dan kemauan.

Bagaimana cara mengatasi kecemasan sosial?

Gangguan kecemasan yang berlarut-larut harus mendapat penanganan tepat. Dilansir *National Institute of Mental Health*, sebelum menentukan perawatan yang tepat sebaiknya konsultasikan kepada dokter mengenai riwayat penyakit dan kondisi fisik untuk mendapatkan diagnosa yang tepat. Biasanya kecemasan sosial diatasi dengan psikoterapi maupun obat-obatan.

1. Psikoterapi

Jenis psikoterapi yang digunakan untuk menangani gangguan kecemasan biasanya terapi perilaku kognitif. Terapi mengajarkan berbagai cara berpikir, berperilaku, dan bereaksi terhadap situasi sosial yang membantu mengurangi kecemasan dan rasa takut. Terapi ini juga melatih keterampilan sosial dan disampaikan dalam format grup.

2. *Supports group*

Membentuk kelompok pendukung, bergabung dalam grup yoga Sukawati Bahagia para peserta merasakan sangat membantu mengurangi rasa kecemasan. Dalam sekelompok orang yang semuanya memiliki gangguan kecemasan sosial, mereka akan saling menerima *feedback* yang jujur tanpa ada keberpihakan dan penilaian yang menakutkan.

Dengan cara ini, individu dapat belajar dari pikiran tentang penghakiman dan penolakan tidak benar. Dapat mempelajari bagaimana orang lain dengan pendekatan gangguan kecemasan sosial dan mengatasi ketakutan akan situasi sosial. Hal ini disampaikan oleh instruktur yoga Bapak Eka Sukma, sebagai berikut:

Setiap sesi awal, pertengahan, dan sesi mengakhiri kegiatan yoga selalu diselipkan ritual berdoa. Dampak Fisiologis: meningkatnya kadar gula, meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah, kekeringan di mulut, berkeringat, membesarnya pupil mata, tubuh panas dingin. Hal senada juga disampaikan oleh Ibu Made Rapini, bahwa dengan aktif dalam grup yoga dapat mengurangi kecemasan, kebosanan, kelelahan, rendah diri, merasa kesepian, atau keterasingan dari rekan kerja (Wawancara, 21 Februari, 2021).

Dari hasil observasi pada hari minggu 21 Februari 2021, pukul 07.30 wita di wantilan jaba Pura Desa Sukawati. Instruktur Eka Sukma memberikan inisiasi kepada peserta yoga saat melaksanakan proses *healing* meditasi. Mengucapkan kalimat-kalimat pemujaan dan rasa syukur kepada semesta yang agung atau keberadaan Tuhan yang diyakini oleh masing-masing umat. Beliau mengambil contoh *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* berstana di dalam tubuh manusia dan semua ciptaanNya. Pada mata ketiga Tuhan berwujud matahari dengan simbol pencipta, berwujud bulan dengan simbol pemelihara dan berwujud bintang dengan simbol pelebur. Ketiga simbol Tuhan menyatu dalam bentuk *Ongkara*, yang menjadi pusat pikiran konsentrasi manusia untuk membangun pikiran yang positif. Kemudian,

dilanjutkan mengajak peserta agar pikirannya terpusat pada aliran nafas, dengan mengucapkan dalam hati kata "so" saat menarik nafas yang memiliki arti "aku menerima anugrahMu" dan mengucapkan kata "ham" saat menghembuskan nafas yang memiliki arti "aku mempersembahkan kepadaMu", demikian diulangi selama 7-10 menit. Seperti tampak pada gambar 03. di bawah ini:



Gambar. 03. Dokumetasi Suasthi 2021

Hasil kedua wawancara di atas menekankan bahwa berdoa saat melaksanakan yoga sesuai dengan konsep Hindu yang disebut dengan *Japa*. *Japa* adalah suatu kegiatan mengulang-ulang nama Tuhan/Mantra dengan memakai *Japa Mala*/Genitri (Tasbih). Veda menganjurkan dan menekankan pentingnya penyebutan berulang-ulang nama suci Tuhan untuk mencapai ketenangan hidup terutama pada zaman *kali* (era globalisasi). Dalam Bhagavad Gita X. 25 menyatakan bahwa "Di Antara *Yadnya* Aku adalah *Japa Yadnya* (*Japa* adalah *Yadnya* tertinggi)".

Manfaat ber-*Japa*, yaitu memurnikan hati, meneguhkan pikiran, menghancurkan sad ripu, memusnahkan siklus kelahiran & kematian, membakar dosa-dosa, melenyapkan keterikatan, memberikan sifat wairagya, membasmi segala keinginan, menghilangkan ketakutan, melenyapkan khayalan,

memberi kedamaian tertinggi, membangkitkan kasih sayang (prema), menyatukan bhakta dengan Tuhan. Memberi kesehatan, kesejahteraan, kekuatan dan umur panjang, membawa kesadaran tuhan, menganugerahkan kebahagiaan abadi, membangunkan kundalini.

Selanjutnya ada beberapa contoh mantra untuk melakukan Japa sebagai berikut :

- Om Sri Maha-Ganapataye Namah
- Om Namah Sivaya
- Om Namo Narayanaya
- Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare, Hare Krsna Hare Krsna, Krsna Krsna Hare Hare
- Om Namo Bhagavate Vasudevaya
- Om Sri Ramaya Namah
- Om Sri Hanumate Namah
- Om Sri Sarasvatyai Namah
- Om Sri Kalikayai Namah
- Om Sri Durgayai Namah
- Om Sri Maha-Laksmiyai Namah
- Om Sri Bhavagan Sathya Sai Babaya Namah
- Om Sri Sai Laksmi Kubera Dana Karsanaya Namah
- Om Trayambakam Yajamahe Sugandhim Pustivardhanam, Urvarukamiwa Bhandanan-Mrtyormuksya Mamrtat
- Gayatri Mantram:
Om Bhur Bhuvah Svah
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Yo Nah Pracodayat

9.3.2 Manusia Makhluk Berakal Budhi dengan Simbol Swastika

Manusia adalah makhluk yang berakal budi, dalam konsep agama Hindu, manusia sering disebut *Atmaja*, *Anuja* atau *Janma* dan juga *Purusa*. Manusia disebut manusia oleh karena Ia pada hakekatnya adalah penjelmaan *Anu*. *Anu* dalam bahasa Sansekerta berarti atom. Maksudnya adalah percikan kecil dari Tuhan. Manusia disebut *Atmaja*, *Anuja* atau *Janma* karena pada

hakikatnya Ia adalah *Atma* atau Anu yang lahir atau menjelma dari *Atma/Anu* yang membadan. Disebut *Purusa*, oleh karena memang manusia berasal dari *Purusa* atau juga *Visesa*, semua itu adalah sama yaitu tetesan/percikan yang mengalir dari Tuhan.

Dengan demikian, manusia pada hakekatnya adalah penjelmaan dari *Atma*, atau keturunan atau putra/murid Tuhan maka ia patut berguru dan mohon tuntunan-Nya melalui sabda-sabda-Nya yang tertuang dalam pustaka suci Veda.

Manusia dalam kehidupannya tidak bisa lepas dari empat unsur yang selalu menyertainya yaitu sebagai:

- a. Makhluk Tuhan, Tuhan sesuai dengan keyakinan Hindu menyebutkan dengan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* yang dipandang sebagai Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Pemurah, Maha Tahu, dan sebagainya. Manusia memuja menginginkan kebahagiaan lahir dan bathin, mohon pertolongan Tuhan, mohon ampun, mohon kemurahan, cinta kasih, dan sebagainya, untuk mencapai "*Moksartham Jagadhitaya Ca Iti Dharma*" yaitu untuk mencapai kebahagiaan lahir bathin baik di dunia maupun di akherat.
- b. Makhluk Alam, manusia sepanjang hidupnya akan terus bergantung dengan kekuatan alam yang berupa udara, angin, air, matahari, tumbuhan dan binatang serta isi alam yang tidak tampak namun dapat dirasakan keberadaannya. Tanpa semuanya manusia akan mati, sehingga dengan demikian dari kelebihan pikiran yang diberikan oleh Tuhan diharapkan manusia dengan bijak mampu mengolah alam untuk kepentingan bersama. Dalam *Bali Post* (No. 270 TH. Ke-58. 06-2006) dijelaskan bahwa: Para Biksu Tibet memaparkan setelah 2012 nanti manusia akan mengerti bahwa ilmu pengetahuan dan teknologi terdepan terletak dalam lingkup intelegensi spiritual, bukan ilmu fisika atau kimia. "Sejak itu, teknologi akan berkembang ke arah lain. Orang-orang akan belajar intisari spiritual, hubungan tubuh dengan roh, reinkarnasi, dan diantara kita sebenarnya terdapat hubungan dan merupakan sebagian dari Tuhan,"

papar Biksu Tibet. Para Biksu itu juga menandakan, bumi ini berada dalam lingkungan dan selalu diselamatkan dari berbagai macam bahaya. "Hanya saja kita kita tidak tahu dan kita akan menyadari bagaimana kekuatan itu menyelamatkan kita," kata mereka.

- c. Makhluk Individu, manusia dikatakan makhluk unik, tidak ada manusia yang sama di muka bumi ini baik secara fisik dan psikologis. Masing-masing memiliki ciri-ciri fisik dan kepribadiannya. Perbedaan ini diterima sebagai warna kehidupan, karena manusia tidak bisa mengingkarinya. Dalam Hindu dikenal dengan konsep "*Rwa Bhineda*" yang artinya "*Berbeda Itu Satu*". Sebagai contoh ada laki-laki dan perempuan, ada baik dan buruk, ada putih ada hitam, ada atas ada bawah, dan sebagainya. Hal ini terkait dengan apa yang dikemukakan oleh O'ea (Rori, 2004), bahwa agama membantu mengembangkan identitas individu, dimana agama mempengaruhi pengertian individu tentang siapa dan apa ia. Erikson (Hall & Lindzey, 1993) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki identitas diri mulai menyadari sifat-sifat yang melekat pada dirinya sendiri, seperti aneka kesukaan dan ketidak-sukaannya, tujuan-tujuan yang dikejanya di masa depan, kekuatan dan hasrat untuk mengontrol nasibnya sendiri. Dia ingin menentukan siapakah dia pada saat sekarang dan ingin menjadi apakah dia di masa yang akan datang.
- d. Makhluk Sosial, manusia tidak akan bertahan hidup kalau tidak berinteraksi dengan individu dan ciptaan Tuhan yang lain. Manusia baru akan tampak ia adalah manusia baik atau buruk apabila berada dalam lingkungan sosial, ia akan menunjukkan eksistensinya, jati dirinya, kemampuannya, dan sebagainya.

Dalam kitab Bhagawadgita dijelaskan bahwa, manusia lahir dengan membawa dua sifat yaitu sifat baik yang disebut dengan *Daivi Sampat*, dan sifat buruk yang disebut dengan *Asuri Sampat*. Dengan *Daivi Sampat* penuh dengan sifat-sifat Dewa yang dapat mengantarkan manusia mendapatkan kerahayuan

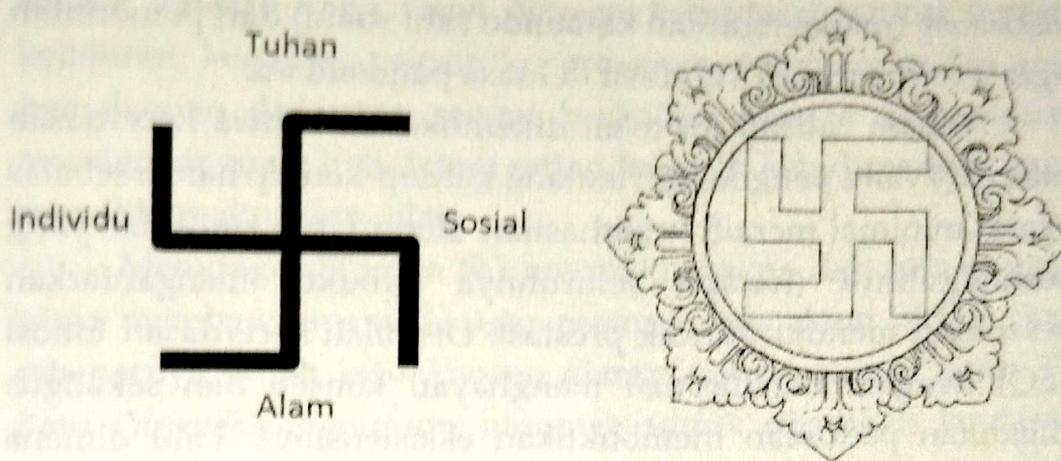
dan keselamatan. *Asuri Sampat* manusia yang penuh dikuasai sifat-sifat raksasa yang menyebabkan manusia berbudi rendah dan menjerumuskan manusia jatuh ke jurang neraka.

Secara garis besar masing-masing sifat baik (*daivi sampat*) dan sifat buruk (*asuri sampat*) diuraikan dalam konsep *Catur Paramitha* dan *Sad Ripu*. *Catur Paramitha* artinya empat macam perilaku yang berbudi luhur, yang uraiannya terdiri dari:

- a. *Maitri* artinya, mengutamakan persahabatan dan persaudaraan
 - b. *Karuna* artinya penuh cinta kasih, suka menolong dan pemaaf
 - c. *Mudita* artinya mudah empati dan simpati, tidak mudah tersinggung dan tidak angkuh
 - d. *Upeksa* artinya bijaksana dalam menghadapi permasalahan
- Sad Ripu* artinya enam musuh yang ada dalam diri manusia hendaknya dapat dikendalikan. Bagian *Sad Ripu* adalah:
- a. *Moha* artinya kebingungan (sembronon)
 - b. *Lobha* artinya rakus, selalu ingin mendapatkan lebih dari haknya
 - c. *Kama* artinya selalu menuruti/mengumbar hawa nafsu
 - d. *Matsarya* artinya iri hati dan dengki
 - e. *Kroda* artinya mudah marah
 - f. *Mada* artinya mabuk, madat

Dalam kitab *Sarasamuscaya* menyebutkan bahwa, hanya manusia yang mengenal perbuatan yang salah dan benar, baik dan buruk, serta dapat mengubah yang tidak baik menjadi baik. Itulah salah satu kemampuan manusia yang digunakan dalam kehidupan sosial masyarakat. Empat bentuk kodrat di atas diharapkan dapat berjalan secara seimbang tanpa ada yang mendominasi agar manusia dapat mencapai tujuan hidup. Agama Hindu dengan konsep "*Swastika*" yang menganjurkan manusia agar selalu menjaga keharmonisan hubungan manusia secara vertikal, yaitu sebagai makhluk Tuhan dan makhluk alam. Menjaga keharmonisan secara horizontal adalah sebagai makhluk individu dan makhluk sosial. Sehingga roda kehidupan

dapat berputar secara seimbang dan harmoni. Simbol "Swastika" digambarkan dalam bentuk sebagai berikut:



Gambar 1. Swastika

9.3.3 *Tri Kaya Parisudha* Landasan Perilaku Religius

Manusia memiliki kemampuan untuk memahami tentang apa yang akan, yang sedang, dan yang telah diperbuat bahkan mengerti juga akibat dari perbuatannya (baik atau buruk) bagi dirinya maupun orang lain. Untuk mampu menganalisis dan mampu membedakan yang baik atau benar dengan yang buruk atau salah manusia perlu memiliki kecerdasan intelegensi (IQ), kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan spiritual (SQ), tujuannya agar manusia mempunyai keberanian moral (berbuat) yang didasari kata hati yang tajam. Saat menghadapi marabahaya masyarakat Hindu di Bali mengenal kearifan lokal dalam bentuk kalimat *Nang, Ning, Nung, Neng, Nong*. Bunyi atau suara ini diambil dari nada dasar alat musik gamelan. Kelima nada ini mempunyai makna mendalam sebagai acuan merespon kondisi atas suatu musibah. Seperti misalnya saat ini sedang Covid-19, masyarakat diharapkan untuk dapat menerapkan kata *Nang*, yaitu maskarayak tetap berpikir tenang dalam menghadapi masalah sesulit apapun. *Ning*, yaitu manah sane ning (pikiran suci) sebagai dasar menyucikan perilaku lewat kesunyian, mencari jati diri dengan hening, sebagai konsep mendekati diri kepada *Sang Hyang Widhi Wasa*. *Nung*, yaitu merenung, mulat sarira (introspeksi diri) untuk dapat melihat hikmah sisi positif dari setiap masalah dan cobaan. *Neng*, yaitu *nengil* (diam diri),

berusaha untuk dapat di rumah menjaga kesehatan diri, tidak usah kemana mana kecuali ada keperluan mendesak. *Nong*, yaitu *meklenong* (mendengarkan komando satu suara) dari pemerintah agar tercipta situasi kondusif di masa pandemi ini.

Dalam tulisan ini telah dikemukakan bahwa kecerdasan otak (IQ) yaitu penguasaan tentang konsep-konsep hanya sebatas syarat minimal meraih keberhasilan. Kecerdasan emosi lah yang sesungguhnya (hampir seluruhnya terbukti) mengantarkan seseorang menuju puncak prestasi. Disinilah kecerdasan Emosi (EQ) dengan kemampuan menghayati konsep dan sekaligus dijadikan pedoman membuktikan eksistensinya. Lalu dimana posisi kecerdasan spiritual (SQ) yaitu kemampuan untuk mengamalkan konsep, Ari Ginanjar Agustian (2006) menggagas sebuah bentuk sinergi antara EQ dan SQ keduanya dalam bentuk ESQ (Emotional and Spiritual Quotient). Sebuah penggabungan antara rasionalitas dunia (EQ dan SQ) dan kepentingan spiritual. Hasilnya adalah kebahagiaan dan kedamaian jiwa.

Bentuk implementasi ajaran agama sebagaimana disampaikan oleh S.N. Goenka di *Millennium World Peace Summit*, konferensi pemimpin agama dunia United Nations (PBB), New York, 29 Agustus 2000, bahwa agama adalah agama hanya bila ia mempersatukan, agama bukan lagi agama bila ia memecah belah, melainkan perpindahan dari penderitaan ke kebahagiaan, perpindahan dari keterikatan ke kebebasan, perpindahan dari kekejaman ke kasih sayang. Mereka yang tercerahkan telah berkata : milikilah kedamaian di dalam dirimu, memahami hukum universal tentang hukum alam atau hukum Tuhan Yang Maha Esa berlaku bagi semua makhluk.

Psikolog dari Yale, Robert Stenberg dalam (Ary G.A 2006) seorang ahli dalam bidang *successful Intelligence* menyatakan: "Bila IQ yang berkuasa, ini karena kita membiarkannya berbuat demikian. Dan bila kita membiarkannya berkuasa, kita telah memilih penguasa yang buruk". Menyimak pernyataan Robert mengingatkan bahwa masih ada bentuk kecerdasan emosi yang dijadikan pedoman dalam mengambil keputusan. Kecerdasan Emosi (EQ) mengajarkan tentang: integritas, komitmen, visi,

keaktivitas, ketahanan mental, kebijaksanaan atau kebaikan. Demikian juga peran kecerdasan Spiritual (SQ) yang agak sulit ditarik batasan yang tegas dengan kecerdasan emosi seperti: kejujuran, keadilan, prinsip kepercayaan, penguasaan diri atau pemahaman diri yang sangat berkaitan dengan kemampuan mendengar suara hati dalam setiap langkah kehidupannya yang memiliki makna dan nilai.

Mengingat EQ dan SQ memiliki makna dan tujuan yang sama membawa manusia agar mampu memaknai hidup yang sebenarnya, salah satu konsep ajaran agama Hindu yaitu *Tri Kaya Parisudha* menuntun umatnya untuk dijadikan landasan atau pedoman hidup untuk meningkatkan kecerdasan emosi dan spiritual (SQ). Ajaran *Tri Kaya Parisudha* yaitu suatu tuntunan agar selalu berusaha menyucikan tiga kemampuan manusia yang saling bersinergi antara satu dengan yang lainnya, yang dimulai dari: berpikir yang benar (*Manah*), berkata yang baik (*Wak*) dan berbuat yang benar (*Kaya*). Dalam Kitab Suci Sarasamuscaya (G. Pudja, 1984) sebagai berikut:

- a. Berpikir yang benar (*manah*)

Sloka 74, menyebutkan:

*“Anabhidhayam paraswesu sarwasatwesu carusam,
karmanam phalamastiti triwidham monasa caret”.*

Terjemahan:

Sifat hakikatnya pikiran (*manah*) ada tiga hal yang diajarkan yaitu: tidak menginginkan dan dengki pada milik orang lain, tidak marah pada semua makhluk, percaya akan kebenaran ajaran karma phala. Itulah bentuk pikiran sebagai pengendali terhadap panca indra.

Menyimak isi sloka 74 di atas memberikan tuntunan bahwa tindakan seseorang sangat tergantung dari alam pikirannya. Orang yang memiliki suara hati akan mampu melindungi pikirannya. Ia akan selalu berpikir positif dan berprasangka baik pada orang lain, selalu mendorong dan menciptakan kondisi lingkungan untuk saling percaya, saling mendukung, sikap terbuka dan kooperatif. Ary G.A. menyebutkan dengan: “Dialah raja dari pikirannya sendiri”, dengan beberapa kutipan, dari

ungkapan Ary G.A. sebagai berikut:

- 1) Hindari selalu berprasangka buruk, upayakan berprasangka baik pada orang lain.
- 2) Periksa pikiran anda terlebih dulu sebelum menilai segala sesuatu, jangan melihat sesuatu karena pikiran anda, tetapi lihatlah sesuatu karena apa adanya (Ary Ginanjar Agustian, 2006).

Dari uraian di atas diharapkan manusia dapat memahami bahwa pikiran juga muncul karena pengaruh dari lingkungannya dimana dia berada, pikiran yang suci atau merdeka akan terhindar dari penyebab lahirnya pikiran salah seperti: berkeinginan untuk memiliki milik orang lain, menginginkan hal-hal yang tidak diharapkan orang lain, serta mengikuti ajaran yang salah atau sesat.

b. Berkata yang benar (*Wak*)

Sloka 75, menyebutkan:

“Asatpralapan parusyam paicungam anrtam tatha catwari waca rajendra na jalpennanucintayet”.

Terjemahan:

Inilah yang tidak patut diucapkan yaitu perkataan yang jahat, perkataan kasar menghardik, memfitnah, dan berkata bohong. Itulah keempatnya, supaya dijauhkan dari kata-kata itu, jangan diucapkan, pun tidak terpikir untuk diucapkan.

Sloka 75 di atas mengajarkan umat manusia untuk menjaga ucapannya agar tidak menyinggung perasaan dan menyakitkan orang lain dengan selalu menghindari berkata-kata bohong, mencemooh, mengejek, memfitnah dan berkata-kata kosong (ngobrol yang tidak bermanfaat). Hal ini mengingatkan pada ungkapan bahwa “memang lidah tak bertulang”, dan “ucapan lebih tajam dari pedang”. Hal ini mengingatkan kita agar selalu berhati-hati saat mengeluarkan kata-kata atau berpendapat. Berucap / berpendapat sangat dipengaruhi oleh hasil proses berpikir. Ucapan yang dipikirkan dengan baik akan membawa berkah seperti dipercaya atau disegani banyak orang bahkan ucapan dapat menciptakan rasa aman dan perdamaian bagi orang lain.

Dalam kitab suci Agama Hindu *Nitisastra V.3* dijelaskan sebagai berikut:

Wacika nimittante manemu laksmi

Wacika nimittante manemu dukha

Wacika nimittante manemu pati kapanggih

Wacika nimittante manemu mitra

Terjemahan:

Karena perkataan anda mendapat kebahagiaan

Karena perkataan anda menemui kesulitan

Karena perkataan anda menemui ajal

Karena perkataan anda memperoleh sahabat

c. Berperilaku yang bijak atau benar (*Kaya*)

Seseorang untuk menjadi tinggi dan agung haruslah dimulai dengan berpikir yang suci dan jernih, demikian juga mengenai apa yang diucapkan atau janji-janji yang diberikan haruslah dapat menciptakan rasa aman atau perdamaian bersama. Sebuah pemikiran dan ucapan tanpa direalisasikan dengan tindakan nyata belumlah dianggap bijaksana. Tidak cukup hanya menyatakan diri beriman saja, tetapi harus melakukan langkah nyata, penuh perjuangan untuk mewujudkan kasih, memiliki rasa tanggung jawab sosial turut berpartisipasi aktif menyumbangkan pemikiran, tenaga, dan materi, inilah integrasi antara pikiran, perkataan, dan perbuatan yang termuat dalam sloka 76, sebagai berikut:

*“Pranatipatam stainyam ca paradaranathapi wa, trini papain
kayana sarwatah parivarjawat”*

Terjemahan:

Inilah yang tidak patut engkau lakukan, membunuh, mencuri, berzina, ketiganya itu jangan hendaknya kamu lakukan terhadap siapapun, baik secara berolok-olok, bersenda gurau, dalam keadaan dirundung malang, bahkan dalam keadaan mimpi pun hendaknya supaya dihindari ketiganya itu.

Dari uraian sloka 76, bahwa manusia dengan kecerdasan pikiran yang dimiliki diharapkan mampu menghindari segala

perbuatan yang dapat merugikan dan menyakiti orang lain. Dengan integritas yang tinggi mampu melakukan segala hal dengan sungguh-sungguh berdasarkan kesadaran diri dalam seperti, kejujuran terhadap diri sendiri, bekerja karena dorongan suara hati, bukan karena orang lain. Dia selalu menebar benih-benih kasih sehingga mampu mewujudkan perdamaian bersama segala isi alam ciptaan Sang Hyang Widhi Wasa.

Jadi, untuk mewujudkan kecerdasan emosi dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari, secara garis besar ada 7 langkah yang harus ditempuh yang meliputi:

- 1) Turut merasa senang apabila teman/saudara sukses (tidak menginginkankan dan dengki pada milik orang lain).
- 2) Selalu berfikir positif (tidak marah atau berprasangka buruk pada semua makhluk).
- 3) Percaya akan kebenaran hukum Karmaphala.
- 4) Memegang prinsip kejujuran (tak berbohong).
- 5) Berkata-kata lembut (tidak kasar menghardik).
- 6) Berusaha untuk selalu welas asih atau Ahimsa.
- 7) Tetap setia terhadap keluarga dan pasangan.

Dengan melaksanakan ketujuh langkah untuk meningkatkan kecerdasan emosi dan spiritual (ESQ) maka akan terbentuk karakter pribadi yang mencerminkan 7 *core values* (nilai dasar) yang dikemukakan oleh Ary GA., yaitu: jujur, tanggung jawab, disiplin, kerjasama, adil, visioner, dan peduli.

9.4. Implikasi Yoga Surya Namaskar terhadap Kehidupan Sosial Religius Masyarakat Yang Sehat dan Bahagia.

9.4.1 Pandemi Covid-19 Menuju Era *Santhi Jagadhita*

Kata *Santhi* berarti damai, *Jagadhita* berarti sejahtera, *Santhi Jagadhita* menurut konsep Hindu berarti alam damai sejahtera. Sebagaimana manusia (*Buana Alit*) bagian dari alam semesta (*Buana Agung*) mengandung unsur *Panca Maha Bhuta* yaitu *Pertiwi* (tanah), *Apah* (air), *Teja* (api), *Bayu* (angin), dan *Akasa* (udara). Manusia diminta agar meresonansi diri beradaptasi dengan siklus alam semesta. Walaupun saint terus berkembang dengan

segala keterbatasannya, hal ini yang menyebabkan Agama masih hadir di kehidupan manusia. Sebagaimana kata William James filsuf Amerika, bahwa manusia akan terus berdoa sampai akhir zaman walaupun ilmu pengetahuan menghadirkan sesuatu yang berbeda.

Melihat kondisi masyarakat Desa Sukawati yang sangat heterogen dengan jumlah penduduk 14.803 jiwa dengan jumlah KK 2.962 (profil desa tahun 2021). Desa Sukawati salah satu Daerah Tujuan Wisata (DTW) sudah seharusnya mengembangkan potensi pedesaan dengan mendidik dan mengembangkan kapasitas sumber daya manusianya. Hal ini dapat dilihat dari dampak pandemi, masyarakat Desa Sukawati hampir 80% berkecimpung pada sektor pariwisata sangat dirasakan keterpurukan di bidang ekonomi. Untuk mengantisipasi meluasnya dampak yang tidak diinginkan, Pemerintah Desa Sukawati dibawah kepemimpinan *Perbekel* I Dewa Gede Dwi Putra, bekerja sama dengan tokoh desa adat berupaya membantu perekonomian masyarakat salah satu bantuan dari Pemerintah Desa memfasilitasi semua Bale Banjar dan Wantilan Desa dapat digunakan sebagai tempat yoga. Demikian pula membuka Areal Terbuka Hijau sebagai tempat Wisata Desa yang berfungsi untuk sarana rekreasi dan *jogging track*. Mengingat disaat pandemi masyarakat harus tetap menjaga kesehatan sekaligus menguatkan iman dengan selalu berdoa dan berbuat baik.

Gerakan-gerakan yoga akan membantu melenturkan dan mengurangi ketegangan otot. Berlatih yoga secara teratur dapat merilekskan tubuh, melatih memusatkan pikiran melalui pernapasan sehingga dapat mengelola perasaan cemas. Kata Yoga berasal dari bahasa Sansekerta, *Yuj* yang berarti penyatuan. Bersatunya antara badan, nafas, dan pikiran. Latihan yoga prosesnya membentuk pribadi yang luhur mengatasi kesadaran yang gugup, bingung, gelisah, (stres), disamping memperlancar kerjanya urat saraf, dan menguasai pikiran sendiri serta mengembangkan rasa cinta kasih. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan berlatih yoga segala pikiran negatif yang

menyebabkan manusia stres (seperti rasa takut, khawatir, rasa kaget, mudah marah, dendam, cemburu, dan iri hati) dan dapat mengurangi racun di dalam tubuh. Untuk meraih keadaan psikis yang lebih tenang. Ketenangan merupakan sarana penyembuhan, pada saat proses latihan gerakan fisik, peserta diajak mengucapkan kalimat khusus yang diulang-ulang yang sifatnya menginisiasi, sehingga dapat membentuk kepercayaan atau perbuatan positif para peserta yoga. Hal ini disampaikan oleh Ibu Ni Wayan Feni peserta yoga sebagai berikut:

Saya merasakan manfaat sangat besar dengan rutin mengikuti kelas yoga berangsur angsur rasa takut, rasa cemas yang saya alami selama pandemi dapat berkurang. Karena dengan yoga dapat menghilangkan rasa kaku atau tekanan pada otot perut sehingga memperlancar proses pencernaan. Selain itu, dengan rutin melakukan gerakan Yoga Surya Namaskar bermanfaat meredakan kelelahan, menenangkan otak, menenangkan urat syaraf, dan mempercepat penyembuhan ketika saya sakit (24 Februari 2021).

Psikologi memandang bahwa untuk mempengaruhi kepribadian dan perilaku seseorang sangat tergantung dengan kekuatan pengaruh atau sugesti dari orang lain. Kepribadian yang sugestibel mudah menerima sugesti - sugesti dari orang lain atau barangkali mudah dipengaruhi oleh praktik otosugestinya sendiri, dan sebaliknya orang yang tahan terhadap sugesti-sugesti orang lain juga tahan terhadap otosugestinya sendiri.

Mengingat meditasi bukan satu-satunya cara untuk menyembuhkan segala macam penyakit dan stres, maka untuk melakukan meditasi dimulai dari kelas pemula ke kelas menengah dan kelas lanjut dekat dengan tempat tinggal. James, Seala (2003) menganjurkan bahwa, dua puluh menit waktu bermeditasi setiap hari. Setelah lima belas menit merasa rileks, gunakan waktu yang tersisa untuk menegaskan kembali siapa diri anda sebenarnya, dan anda ingin menjadi apa? "Koreksi diri" ini seharusnya dapat menegaskan bahwa anda akan bersikap optimis dan positif dengan tidak membiarkan marah, cemas, dan takut mengambil alih pikiran-pikiran anda.

Yoga prosesnya membentuk pribadi yang luhur mengatasi kesadaran yang gugup, bingung, gelisah, (stres), disamping memperlancar kerjanya urat saraf, dan menguasai pikiran sendiri serta mengembangkan rasa cinta kasih. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan berlatih Yoga segala pikiran negatif yang menyebabkan manusia stres (seperti rasa takut, khawatir, rasa kaget, mudah marah, dendam, cemburu, dan iri hati) dan dapat mengurangi racun di dalam tubuh (Sukayasa, 2006). Demikian pula Eka Sukma menjelaskan bahwa sebagai berikut:

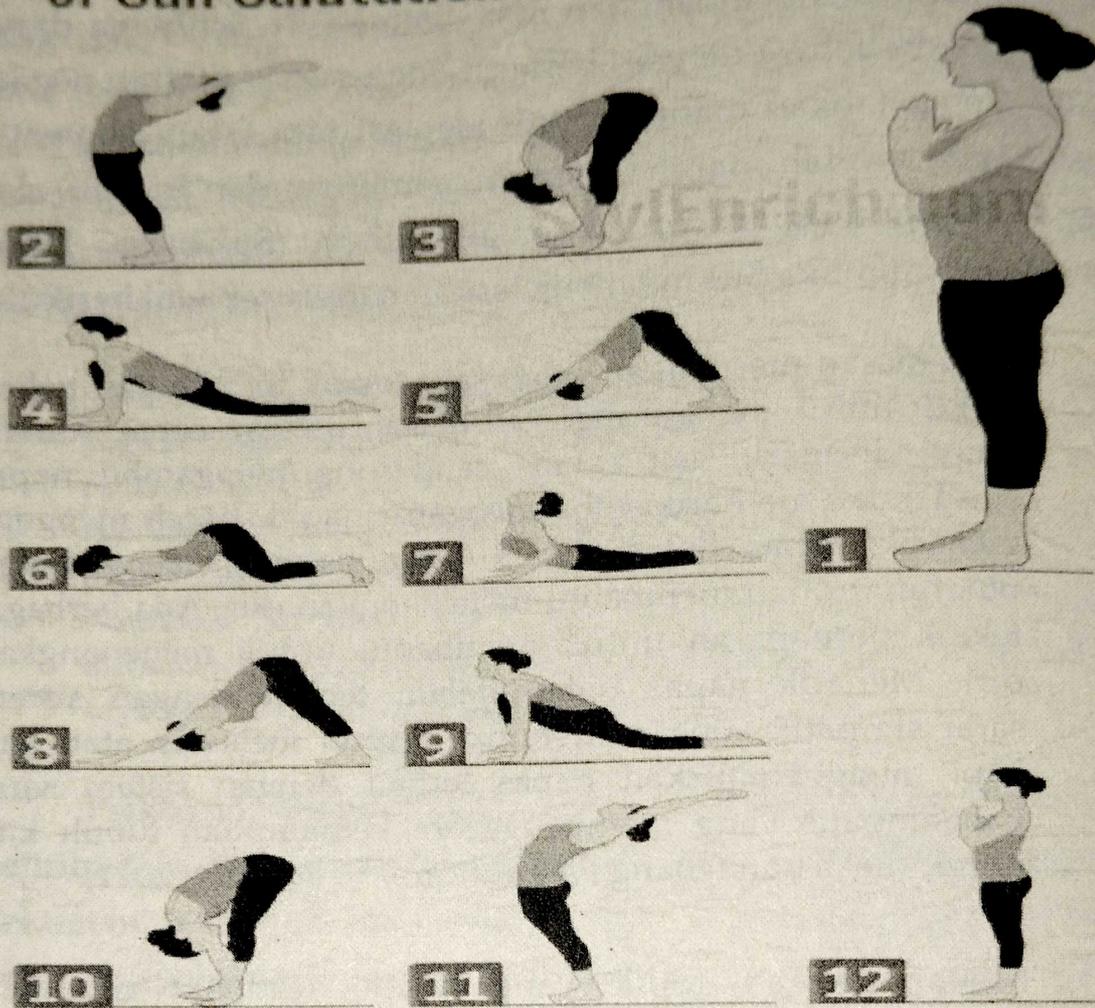
Pernapasan merupakan salah satu teknik terbaik dan paling efektif untuk mengurangi kecemasan dengan cepat. Karena tanpa disadari, saat cemas cenderung mengambil napas pendek karena harus coba mengatur napas. Itulah mengapa menarik napas dalam-dalam yang panjang mengganggu putaran itu dan membantu menenangkan diri. Ada berbagai teknik pernapasan untuk membantu untuk menenangkan diri. Menarik napas dalam-dalam terkait dengan sistem saraf simpatik yang mengontrol respon melawan atau lari. Tapi menghembuskan napas terkait dengan sistem saraf parasimpatis yang mempengaruhi kemampuan tubuh kita untuk rileks dan tenang (Wawancara, 14 Februari 2021).

Sesuai dengan topik yang dikaji, terdapat sejumlah publikasi hasil penelitian sebelumnya yang dapat dijadikan acuan dalam penyusunan publikasi ini. Diantaranya adalah buku Yoga Panduan Lengkap Untuk Hidup Sehat & Seimbang (2015) menguraikan tentang melakukan yoga surya namaskar secara perlahan namun kuat, dan tetap sadar pada nafas. Melakukan secara perlahan, karena gerakan yang terlalu cepat akan menghilangkan kesadaran akan nafas, menjadi tidak terkontrol, dan akhirnya akan mempengaruhi ketenangan pikiran. Mula-mula lakukan empat putaran saja dan kemudian tingkatkan terus hingga duabelas putaran.

Contoh gerakan Yoga Surya Namaskar:

Learn How to do Surya Namaskar or Sun Salutation

Yoga



Sumber: <https://cheapercybexartrainer.blogspot.com/2014/08/surya-namaskar-yoga-images.html>

Keterangan gambar yang dijelaskan oleh Pujiastuti Sindhu (2015:78) yakni sebagai berikut:

- 1) Postur gunung (*Tadasana* dengan *Namaste Mudra*), berdiri tegak dengan kedua ibu jari kaki rapat dan mata kaki bagian dalam menempel satu sama lain. Punggung tegak dan tangkupkan kedua telapak dan jari-jari tangan di pusat dada.
- 2) Postur Matahari Terbit (*Hasta Utama*), Tarik nafas, rentangkan tangan terbuka ke arah atas dan buka lebar dada, pinggul condong ke arah depan.
- 3) Postur Matahari Terbenam (*Padahastana*), hembuskan nafas, membungkung dari pinggul ke arah depan, letakkan kedua tangan sejajar dengan kaki atau pegang pergelangan kaki/betis. Dekatkan wajah ke arah kaki, tekuk lutut sedikit apabila terasa terlalu kencang.

- 4) Postur Menyerang (*Ashwasana*), Tarik nafas langkahkan kaki kanan ke arah belakang lurus, turunkan lutut kanan dan buka dada, wajah menengadah.
- 5) Postur Anjing (*Adho Mukha Svanasana*), buang nafas, luruskan kaki kiri sejajar dengan kaki kanan dibelakang, angkat pinggul dan arahkan tulang ekor ke arah langit-langit. Kedua telapak kaki menempel pada alas dan kepala bergantung di antara kedua lengan.
- 6) Postur Laba-Laba, Tarik nafas, meluruskan tubuh, buang nafas, turunkan lutut, dada, dagu ke alas tahan.
- 7) Postur Kobra (*Bhujangasana*), Tarik nafas, tempelkan tubuh sepenuhnya pada alas, angkat wajah, dada, pusar dari alas. Buka dada, jaga agar pinggul sampai kaki tetap menempel pada alas, lengan menekuk.
- 8) Postur Anjing (*Adho Mukha Svanasana*), buang nafas, ulangi no. 5.
- 9) Postur Menyerang (*Ashwasana*), Tarik nafas langkahkan kaki kanan
- 10) kedepan, diantara kedua lengan, turunkan lutut kiri menempel pada alas dan buka dada.
- 11) Postur Matahari Terbenam (*Padahastana*), buang nafas, langkahkan kaki kiri kedepan, sejajar dengan lengan dan kaki kanan, dekatkan wajah ke arah kaki.
- 12) Postur Matahari Terbit (*Hasta Utama*), Tarik Nafas ulangi no. 2.
- 13) Postur gunung (*Tadasana* dengan *Namaste Mudra*), buang nafas, ulangi no.1.

9.4.2 Manfaat gerakan Yoga Surya Namaskar dalam Konsep *Tat Twam Asi* dan *Vasudeva Kutumbhakam*

1. Melatih Pikiran Agar Tenang, Damai, dan Sikap *Tat Twam Asi*

Tat twam asi berasal bahasa Sanskerta. Secara harfiah *tat twam asi* berarti "itu adalah kau". *Tat twam asi* terdiri atas tiga kata, *tat* berarti itu (dia), *twam* berarti kamu, dan *asi* berarti adalah. Jadi, *tat twam asi* dapat juga diartikan "saya adalah kamu". *Tat twam asi* dalam filsafat Hindu mengajarkan sikap saling menyayangi dan saling mengasihi karena semua makhluk ciptaan Tuhan memiliki jiwa/*atman* yang merupakan bagian dari *paramaatman* (*Brahman*). *Tat twam asi* yang sejati yaitu (Dia) Itu adalah Kamu. Pengertian ini dimaksud dengan tujuan menyampaikan, membangkitkan, dan menumbuhkembangkan rasa kemanusiaan dan cinta

kasih yang *universal* pada sesama.

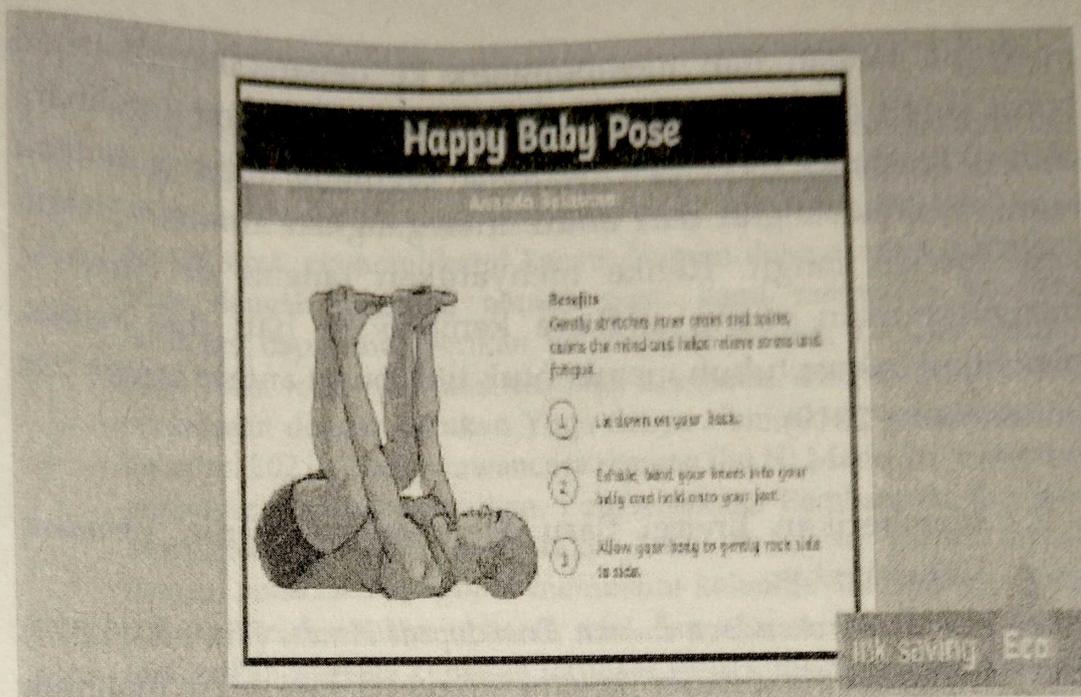
Hal ini tetap terjalin persaudaraan dan relasi pertemanan selama pandemi. Walaupun hanya melalui daring atau media online dapat saling berbagi informasi positif agar terhindar dari paparan informasi hoax. Penggunaan media sosial yang sering terkait dengan informasi pandemi akan menimbulkan rasa takut dan rasa cemas, nantinya akan berdampak pada kesehatan mental. Jadi masyarakat diharapkan tetap menjaga jasmani dan rohani agar tetap segar dan tegar.

Gerakan Surya Namaskara dimulai dengan berdoa, yaitu lagu Gayatri Mantram tiga kali dan pranawa Om sebanyak lima kali kemudian melakukan peregangan baru (pavanamuktasana). Tenang, sabar, rajin, dan bekerja dengan tulus adalah rangkaian gerakan Surya Namaskara yang dapat menyeimbangkan sistem organ (manusia) terutama yang terkait dengan sistem pernapasan, sistem peredaran darah, sistem pencernaan, sistem kemih atau urinoir, sistem kulit, sistem saraf, dan sistem endokrin. Kelenjar endokrin termasuk hipofisis, pineal, tiroid, paratiroid, timus, adrenal, dan gonad. Dengan keseimbangan organ internal, yang sehat secara fisik akan lebih baik dan pikiran akan tenang dan damai. (Wirawan, 2018)

Penjelasan Wirawan di atas didukung dengan hasil wawancara Ibu Made Rapini sebagai berikut.

Kondisi pandemi Covid-19 menyebabkan kecemasan. Saat melaksanakan yoga dengan pose *happy baby*: Pose ini bagus untuk siapa saja yang membutuhkan momen relaksasi dan ketenangan. Posisi ini akan membuat merasa seperti bayi karena tidak akan memperdulikan apapun dan hanya merasakan rileks dan ketenangan. Berbaring terlentang, tekuk lutut ke dada dan pegang kaki dengan kedua tangan. Kemudian rentangkan lutut lebar-lebar di udara dan lanjutkan menahannya. Pose ini mengurangi stres dan kelelahan secara keseluruhan yang dapat membantu tidur lebih nyenyak dan meningkatkan mood (wawancara, 21 Februari 2021).

Seperti pada gambar 04 sebagai berikut:



Diakses dari: <https://www.twinkl.ca/resource/t2-t-608-yoga-happy-baby-pose-step-by-step-instructions>

Berdamai dengan Covid-19 di masa *new normal* ini, individu dilatih untuk memanfaatkan sinar matahari yang terjadi sepanjang tahun melalui yoga surya namaskar. Sebagaimana hasil penelitian, peranan ultraviolet B sinar matahari terhadap status vitamin D dan tekanan darah pada wanita usia subur yang dilakukan 30 menit dalam 3 kali seminggu menunjukkan bahwa paparan sinar matahari dapat: 1) meningkatkan vitamin D serum 25(OH)D sebanyak 15,9% dari 15,7 ng/dL menjadi 18,2 ng/dL, 2) menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 9,13% (*pValue* = 0,004) dan diastolik sebesar 7,47% (*pValue* = 0,011)⁵. Penelitian pada 18 penderita hipertensi ringan yang diberi UVB dan UVA 3 kali seminggu selama 6 minggu ditemukan peningkatan 162% serum 25 (OH)D dalam kelompok UVB dan terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 6 mmHg². Peningkatan kadar vitamin D terbukti menurunkan tekanan darah (Fitria Masulili, 2017: 36).

Mulailah hari dengan penghormatan terhadap matahari, dan dimanfaatkan energinya yang memberi hidup dengan Surya namaskar. Bagi Chapple, Surya namaskar tidak lain adalah perwujudan mantra *Gayatri*, doa suci bagi matahari. Ketika

menyapu tangan dan membungkuk ke depan, menghormati bumi, langit, dan semua kehidupan di antaranya yang dipelihara oleh siklus nafas. Ketika menurunkan tubuh, terhubung dengan bumi. Ketika bangkit dari bumi, meregangkan atmosfer sekali lagi, meraih langit. Ketika menyatukan tangan di *Namaste*, mengumpulkan ruang angkasa kembali ke hati dan napas, mengakui bahwa tubuh membentuk titik pusat antara langit dan bumi (Kelly, 2019).

2. Memberikan Energi Baru Menerapkan Ajaran *Vasudeva Kutumbhakam*

Kata *vasudeva* dalam *Ensiklopedi Hindu* (Tim, 2011:574) memiliki pengertian "ia yang tinggal di hati setiap makhluk hidup". Konsep ini sebenarnya meluas menjadi pengertian yang lebih maknawi bahwa setiap makhluk adalah saudara dan dunia ini adalah rumah bagi yang terpelajar. Pengertian ini membawa pada kesadaran bahwa sesungguhnya Tuhan sebagai Paramatma yang bersemayam di dalam hati setiap makhluk adalah sama dengan yang ada di dalam diri individu. Artinya, seseorang yang mengerti akan hakikat ini akan melihat semua makhluk hidup tidak berbeda dengan dirinya sendiri dan diperlakukan layaknya saudara. Secara maknawi *vasudeva kutumbhakam* memiliki pengertian bahwa seluruh makhluk adalah saudara dan seluruh dunia adalah rumah. Lebih spesifik lagi, pengertian ini menggambarkan sebuah keadaan bahwa tidak ada permusuhan, tetapi hanya ada persahabatan. Dalam penelitian ini *vasudeva kutumbhakam* menjadi salah satu indikator implikasi perilaku religius pada *grihastha* asrama dalam kehidupan sosial. Hal ini disebabkan oleh dalam kehidupan sosial, persaudaraan akan terlihat ketika perilaku religius benar-benar dijalankan dapat menghindarkan terjadinya konflik sosial.

Untuk berdamai dengan Covid-19, dengan menjaga stamina tubuh sebagai sebuah upaya juga diimbangi dengan menjaga kondisi mental agar terbebas dari rasa takut krisis. Melihat kondisi ini, hasil wawancara dengan Bapak

Ketut Agus peserta yoga menguraikan sebagai berikut:

Semenjak saya rutin mengikuti kelas Yoga bersama tiga anak dan istri, kami merasakan kesehatan tetap terjaga. Apalagi saat ini pandemi Covid-19 saya dan istri yang berwirausaha betul-betul dibuat stres, ekonomi kami kacau. Namun dengan rutin mengikuti yoga dengan perlahan namun pasti kami menerima keadaan, sehingga dapat memberikan ketenangan pikiran. Dengan berlatih yoga kami tetap berusaha menjaga kesehatan dengan cara melatih pernafasan dengan gerakan Yoga Surya Namaskar (wawancara, 28 Februari 2021). Hasil wawancara dengan ibu Ni Made Sri Widiastuti instruktur yoga menguraikan, Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) masyarakat Desa Sukawati bahwa terkait dengan pelaksanaan *ngopin* membantu keluarga dan tetangga yang sedang melaksanakan upacara adat dan agama saat PPKM hanya melibatkan anggota keluarga terdekat yaitu keluarga *saling sumbah*, jadi kehadiran sangat terbatas dengan tetap menjalankan protokol kesehatan. Hidangan dikemas dalam kotak dan dapat dibawa pulang. Sehingga saat pandemi persaudaraan dan pertemanan tetap harus dipertahankan, walaupun dalam bentuk ucapan selamat. Prosesi dalam upacara *pawiwahan* (pernikahan), upacara ngaben bahkan upacara *Dewa Yadnya* berjalan dengan lancar dan hikmat (wawancara tanggal 24 Juli 2021).

Pada intinya saat prosesi upacara Yadnya umat Hindu di Bali tetap taat dengan menghadirkan *Tri Upasakti* yaitu *Dewa Saksi* (*Ida Sang Hyang Widhi*), *Bhuta Saksi* (semesta agung), *Manusa Saksi* (rohaniawan dan keluarga terdekat). Pada hari raya suci *Tilem* dan *Purnama* yang baru lalu (tanggal 9 dan 24 Juli 2021) atas himbauan dari Kemenag Bimas Hindu, diminta seluruh umat Hindu secara bersama melaksanakan sembahyang atau *ngaturang bhakti* dari rumah (*Pray From Home*). Memohon doa semoga pandemi Covid-19 dapat berakhir dan masyarakat sehat *dirgayusa*. Jadi selama pandemi tetap terjalin persaudaraan yang mengajak dan selalu mengingatkan dalam kebaikan, saling mendoakan dan memaafkan, selalu bersyukur dan menikmati kebahagiaan sekecil apapun. Selanjutnya dijabarkan mantra atau doa pada saat *Pray From Home* dikutip dari chatting WhatsApp Kemenag Bimas Hindu sebagai berikut :

MARI KITA MEMANJATKAN DOA

OM SWASTYASTU

OM AWIGHNAM ASTU

Ratu Sanghyang Widhi miwah Bhatara Bhatari sami Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang,

Yang memberi ketentraman dan kebahagiaan di hati kami...

Ditengah situasi mencekam ini, karena adanya Wabah Virus Corona yang semakin meningkat,.. kami bersimpuh dihadapan-Mu memohon ampun atas dosa2 dan kekhilafan kami.

Kami lemah tak berdaya sedang Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Kami tidak mampu mengusir dan menyingkirkan Virus Corona dari muka Bumi ini tanpa campur tangan-Mu, Hyang Parama Kawi..

Lindungilah kami dan jagalah kami, istri kami/suami kami, anak-anak kami, orang tua kami sanak saudara kami, sahabat2 kami juga, keluarga sahabat kami, tetangga kami, dan seluruh manusia penghuni jagat ini, Engkaulah, sesungguhnya Pelindung handal dalam kehidupan kami. Dan semoga Engkau menjaga dan melindungi para Dokter, para Perawat, para Tenaga Medis lainnya, dan juga para Petugas Keamanan..serta mereka para relawan yang ikhlas dan peduli membantu merawat yang sedang menderita sakit.. Tabahkan dan sabarkan pula hati keluarga mereka

Ya Hyang Widhi ...,

Ya Tuhan kami,

Pemilik Kehidupan Jagat Raya ini...

Yang meniupkan kehidupan atas diri kami, yang menguasai hembusan nafas dan detak jantung kami...

Kami mohon singkirkanlah dan kembalikanlah Virus Corona yang mematikan ini, ke alam dunianya ...

Sebab hanya atas izinMu jua kami sangat meyakini wabah virus ini akan sirna.....

Om sarwwa marana sirna, sarwwa bancana wimurcitam

Om siddharastu

Sekali lagi Ratu Hyang Widhi --

Sanghyang Sangkan Paran -- tempat asal dan kembalinya seluruh isi Semesta ini Jauhkan dan kembalikanlah ke asalnya Virus ini, Lepas-kanlah kesulitan kami semua...

Ya Hyang Jagatkarana kabulkanlah doa kami ini...

Om dirghayurastu

Om Namo Siwa Buddhaya

Om Santih, Santih, Santih, Om

Catatan :

Jika Anda berkenan, silahkan bantu meneruskan doa ini ke grup lain, karena kita tidak pernah tahu melalui permohonan siapa yang dikehendaki Hyang Widhi akan mengabulkan Doa di antara kita. Semoga atas ijinNya, Doa ini menjadi salah satu sebab segera berakhirnya Wabah Corona di Bumi ini*

Rahayu Rahayu Rahayu

Mengutip Widana, I Gusti Ketut penulis Mimbar Agama Hindu dalam BALIPOST.com Sabtu tanggal 31 Juli 2021 terkait *Bhakti New Normal* sebagai berikut. "Monier-Williams Sanskrit-English Dictionary" (University of Cologne), kata "Bhakti" (Dewanagari: भक्ति; dibaca [bhakti], berarti 'pengabdian' atau 'bagian'. Dalam praktik Hinduisme, bhakti ditandai adanya suatu hubungan personal antara seseorang (umat) dengan Tuhan yang dipuja. *Bhakti* pada era *new normal*, akan menggiring umat Hindu untuk tidak lagi mengedepankan imanensi ritualistik simbolik secara ekspresif yang adakalanya bersifat formalitas belaka, melainkan menstimulasi ke arah penguatan transendensi spiritualitas. Implementasinya, secara lahiriah bisa saja bentuk baktinya masih bernuansa kolegal dan atau komunal, namun kebangkitan kesadaran personal (individual) menuju pendakian spiritual tetap menjadi kunci utama. Bahkan, cara *ngaturang bhakti* saat *Odalan* di Pura misalnya, umat dapat dengan bijak memilih opsi melalui "jarak jauh" yang sebenarnya sejak zaman kuno dikenal dengan istilah "*ngayat, ngayeng, ngacep* ataupun *ngubeng*". Ini bentuk *bhakti* era *new normal* bergaya "daring", yang dipentingkan adalah konsentrasi umat tetap berada dalam jaringan frekuensi ataupun vibrasi *Hyang Widhi*.

Sebagaimana Kasali (2018:401) menguraikan bahwa padahal pengusaha tahu, PHK butuh proses, makan waktu berbulan-bulan dan amat mahal. Tidak mungkin pengusaha langsung melakukan PHK begitu dolar melambung. Sekarang tampak betul adanya kelompok yang menakut-nakuti masyarakat karena tidak ingin kita keluar dari kesulitan. Untuk keluar dari lembah terdalam, pertama-tama kita harus percaya pada kekuatan kita, lalu bekerja sama, saling membangun. Bukan saling mengejek dan menarik kaki mereka yang tangannya sudah menyentuh bibir jurang. Lantas, siapa yang tidak mempan ditakut-takuti? Pertama, pasti kaum beriman. Mereka adalah orang yang percaya akan bantuan Tuhan dan terus berupaya. Kedua, mereka yang sudah berpengalaman, yang tahu bahwa kesulitan tak akan berlangsung.

Senada dengan pernyataan Kasali di atas, Ida Pandita

Mpu Acharya Nanda, (2020) menegaskan bahwa siapkan pikiran positif bahwa pandemi Covid-19 pasti berlalu. Bangunlah stabilitas mental untuk menerima kenyataan. Terimalah bahwa semua orang terdampak ekonomi keluarganya bahkan sampai dirumahkan akibat pandemi Covid-19. Lanjutkan budi lewat saling membantu sesama jangan akibat virus ini kita mengalami sakit pikiran. Jadikan pandemi Covid-19 ini awal kehidupan yang lebih baik dimasa mendatang, bukan akhir dari kehidupan. Jadikan musibah ini berkah guna membangun diri dan Bali lebih baik lagi. Hal ini didukung oleh Pujiastuti (2015:40) menguraikan bahwa diri manusia yang sesungguhnya bukanlah salah satu bagian dari tubuh atau lapisan kesadaran yang telah disebutkan. Untuk membebaskan diri dan mencapai pencerahan, seseorang harus berhenti mengidentifikasi dirinya dengan salah satu lapisan atau tubuh ini dan mengidentifikasikan dengan sesuatu yang melebihi semua lapisan tubuh, yakni atman / jiwa. Dengan melakukan yoga maka akan meningkatkan kesadaran manusia untuk menyadari keberadaan jiwa. Untuk mencapainya, kelima lapisan tubuh ini harus dimurnikan terlebih dahulu dengan cara

- *Annamaya Kosha* (lapisan fisik) melalui *asana* dan pola makan yang benar.
- *Pranamaya Kosha* (lapisan energi) melalui *pranayama* (olah napas).
- *Manomaya Kosha* (lapisan mental) melalui praktik *yama*, *niyama*, dan pelayanan terhadap sesama.
- *Vijnamaya Kosha* (lapisan intelek) melalui praktik meditasi dan studi spiritual
- *Anandamaya Kosha* (lapisan kebahagiaan) melalui *samadhi*.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam menghadapi masalah sebagai umat beragama agar selalu dapat membangun perilaku religius. Dalam konsep Hindu manusia dikatakan menunjukkan perilaku religius dapat dilihat dari, seseorang dapat mengimplementasikan ajaran atau konsep sebagai berikut:

- a. *Sradha bhakti* sebagai cermin sikap dan keyakinan terhadap kebenaran ajaran agama sebagai landasan tindakan dalam

- kehidupan sehari-hari. Mempraktikan keagamaannya dimanapun dan kapanpun.
- b. *Asih punia bhakti*, sebagai perwujudan perilaku kebaikan, sabar, toleran, penuh kasih, saling menolong, dan hormat pada sesama terutama kepada orang tua, guru, rohaniwan.
 - c. *Tat wam asi*, menggambarkan sikap toleransi sebagai cermin tindakan dalam memperlakukan sesama ciptaan Tuhan bahwa kamu adalah aku atau aku adalah kamu. Pintar mengendalikan emosi, selalu mengucapkan kata maaf, minta tolong, dan terima kasih.
 - d. *Vasudeva khutumbakam*, menunjukkan perilaku bahwa kita semua bersaudara, tidak membedakan suku, ras, dan agama. Cenderung lebih banyak tersenyum dan menyapa duluan. Melihat sesama adalah setara dan mempunyai kelebihan serta kekurangan masing-masing.
 - e. *Rta*, merupakan hukum alam yang menjadi sumber perputaran alam dengan segala fenomena, dinamika, dan realita. Manusia dituntut turut menjaga lingkungan hidup sesuai dengan siklus alam menjalani kehidupan penuh kedamaian untuk mencapai kebahagiaan, sehingga tidak ada upaya untuk mengeksploitasi alam.

Jadi, gambaran perilaku religius di atas, dapat memandu untuk menemukan keseimbangan dalam setiap aspek kehidupan seperti bekerja dan bermain, waktu sosial dan waktu pribadi, aktivitas dan istirahat, dan lain sebagainya. Latihan Yoga Surya Namaskar dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Suasana hati menjadi lebih baik dapat membantu seseorang lebih tenang, dapat mengurangi perasaan stres secara efektif. Sehingga dapat menjalani kegiatan keseharian dengan lebih mudah dan bersemangat. Jika melakukan kegiatan dengan penuh perasaan bahagia dapat menularkan energi dan respon positif bagi orang lain.

9.5 Penutup

9.5.1 Simpulan

Pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung tiga semester membawa dampak yang sangat merugikan manusia. Selain rugi

secara ekonomi, masyarakat juga merasakan gangguan psikologis seperti takut, khawatir, stres, depresi atau disebut dengan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) merupakan gejala yang bisa dialami setiap orang berupa perasaan takut akan penilaian orang, dipermalukan, dan dianggap tak sebanding dengan standar sosial. Hidup berdamai dengan Covid-19 salah satu solusi untuk tetap menjaga stamina tubuh dan menjaga kondisi mental agar terbebas dari rasa cemas. Peningkatan spiritual bukan terjadi pada saat melaksanakan meditasi atau kelas yoga, melainkan bagaimana seseorang menyikapi ketika terjadi konflik, marah, putus asa, stress, dan frustrasi.

Gerakan Surya Namaskara dimulai dengan berdoa, pengucapan kata Om sebanyak tiga kali kemudian dilanjutkan melakukan peregangan awal (*pavanamuktasana*). Dalam kondisi tenang, sabar, dan tulus mengikuti tahapan gerakan Surya Namaskara yang dapat menyeimbangkan sistem organ tubuh terutama yang terkait dengan sistem pernapasan, sistem peredaran darah, sistem pencernaan, sistem kemih atau urinoir, sistem kulit, sistem saraf, dan sistem endokrin. Jadi dengan mengikuti tahapan gerakan Yoga Surya Namaskar, dapat meningkatkan "IMANMU", akronim dari Iman, yaitu tetap menjaga kekuatan Iman dengan selalu *astiti bhakti ring Ida Sang Hyang Widhi Wasa* atau tetap teguh khusuk berdoa mengucapkan syukur karena diberkati keselamatan dan kesehatan. Aman, yaitu taat menjalankan protokol kesehatan 5M (mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas). Imun, yaitu selalu menjaga imunitas/kekebalan diri dengan makan yang bernutrisi, cukup istirahat, menjalankan hobi dan olahraga, membaca dan menulis, berkesenian. Serta membatasi menggunakan *gadget* dalam mengakses media sosial untuk mengurangi rasa takut dan rasa cemas yang berlebihan.

9.5.2 Saran-saran

Kepada masyarakat Desa Sukawati agar mulai beradaptasi dengan situasi baru, menerima kondisi pandemi Covid-19 sebagai *Reta* atau perputaran alam dan tetap taat dengan menerapkan

protokol kesehatan. Melaksanakan upacara-upacara agama sesuai petunjuk sastra agama dan melakukan kegiatan selalu berdoa mengurangi asupan berita berlebihan, habiskan waktu bersama keluarga, konsumsi makanan bergizi, rajin berolahraga / yoga dan melakukan hobi untuk dapat mengelola kecemasan sosial di masa pandemi.

9.5.3 Temuan

Pertama, Manusia selalu diarahkan untuk memenuhi kebutuhannya, setelah kebutuhan fisiologis tercukupi, muncul kebutuhan yang disebut Maslow sebagai kebutuhan rasa aman. Rasa aman secara fisik yaitu terhindar dari bencana alam, wabah penyakit. Sedangkan rasa aman secara psikis yaitu, terbebas dari rasa takut, rasa cemas, dan stress. Hal ini menambah antusias masyarakat Desa Sukawati untuk aktif mengikuti yoga. Di masa Pandemi ini banyak bermunculan kelompok yoga di setiap Banjar (± 15 kelompok yoga).

Kedua, Terjadi perubahan sikap dan perilaku masyarakat terutama para ibu di Desa Sukawati, ketika melaksanakan upacara atau ritual keagamaan sarana banten atau persembahan tampak lebih simpel. Melakukan kegiatan yoga meditasi tetap beradaptasi dengan kondisi pandemi. Hal ini sesuai dengan skema AGIL dari Parsons, menekankan bahwa pengalaman beragama seseorang yaitu kondisi jiwa (pikiran, perasaan, emosi) ketika berdoa, beribadah, melaksanakan upacara-upacara agama, dan melakukan yoga meditasi beradaptasi sesuai dengan kebutuhannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, G.A.B. 2012. *Mantra Kesehatan Doa dan Puja Memohon Kesembuhan*. Bali: Gandapura.
- Agger, Ben. 2009. *Teori Sosial Kritis*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Agus, Nggermanto. 2002. *Quantum Quotient. Kecerdasan Quantum*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendikia.
- Ariefana, Pebriansyah. (2020, 18 Mei). Ketua Gugus Tugas COVID-19: Mungkin Kita Akan Selamanya Hidup dengan

- Corona. Suara.com. Diunduh dari https://www.suara.com/news/2020/05/18/162013/ketua-gugus-tugas-covid-19-mungkin-kita-akan-selamanya-hidup-dengan-corona?utm_source=whatsapp&utm_medium=share
- Bobbi, D. P. dan Mike H. 2003. *Quantum Learning*. Bandung: Kaifa.
- Ballantyne, J.R. & Deva, G.S. 2017. *Yoga Sutra Patanjali*. Surabaya: Paramita.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Dewi, Prima. 2018. Gerakan Surya Namaskar Sebagai Metode Penapisan Dasar Anak Usia Dini. *Pratama Widya*, 03(01), 68-75.
- Feist, J., dan Gregory J. F. 2014. *Theories of Personality Teori Kepribadian* (Terjemahan Buku 2 Edisi 7). Jakarta: Salemba Humanika.
- Form, E. 1998. *Psikoanalisa dan Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Ginanjari, A. A. 2006. *ESQ. Emotional Spiritual Question*. Jakarta: Arga.
- Goleman, Daniel. 1999. *Kecerdasan Emosi untuk mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goode, William J. 2007. *Sosiologi Keluarga*. Diterjemahkan oleh: Laila Hanoum. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ida Pandita Mpu Acharya Nanda. (2020, 15 Mei). Mulat Sarira di Pandemi Covid-19, Bangun Stabilitas Mental dan Belajar Siapkan Dana Darurat. Balipost.com. Diunduh dari www.balipost.com/news/2020/05/15/122626/Mulat-Sarira-di-Pandemi-COVID-19,Bangun...html
- Jalaludin, H. 2011. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kajeng, I N., dkk. 1999. *Sarasamuccaya*. Surabaya: Paramita.
- Kaswardi, E. K. 1993. *Pendidikan Nilai Memasuki Tahun 2000*. Jakarta: Gramedia.
- Kemendiknas. 2010. *Pembinaan Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta.
- Maliki, Z. 2010. *Sosiologi Pendidikan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- M. Sanita. (2020, 28 Juni). Gangguan Kecemasan Sosial: Gejala dan Cara Mengatasinya. Tirto.id. Diakses dari <https://tirto.id/gangguan-kecemasan-sosial-gejala-dan-cara-mengatasinya-fLKT>
- Miles & Huberman A. 1992. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Moleong, Lexy J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung:

- Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa. 2008. *Filsafat Pendidikan Meneropong Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Remaja Rosda Karya.
- Nashir, Haedar. 2013. *Pendidikan Karakter Berbasis Agama & Budaya*. Yogyakarta: Multi Presindo
- Papalia, Diane E., dan Ruth Duskin Feldman. 2014. *Experience Human Development Menyelami Perkembangan Manusia* (Terjemahan Buku 1 Edisi 12). Jakarta: Salemba Humanika.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 55 Tahun 2007 tentang Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan. Jakarta: Depdiknas.
- Prabhu, Dharmayasa. 2013. *Bhagavad Gita*. Denpasar: Yayasan Dharma Sthapanam.
- Puja dan Sudharta. 2002. *Manawa Dharma Sastra*. Surabaya: Paramita.
- Puja, G., dan Tjokorda Rai Sudharta. 2004. *Manawa Dharmacastra (Manu Smerti) Kompedium Hukum Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Rinayati, Zen. 2018. *Increasing Religious Value Throught Singing Methods to Students of Kindergarden*. Jurnal PAUD. Vol. 2 No. 1. Juni 2018 page 01 – 136.
- Ritzer, George dan Douglas J. Goodman. 2005. *Teori Sosiologi Modern*. Yogyakarta: Pustaka Modern.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 1999. *Psikologi Sosial: Psikologi Kelompok, dan Psikologi Terapan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Satori, Djam'an, dan Komariah Aan. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Shaw, E, M. dan Philip, R. C. 1982. *Theories of Social Psychology*. New Delhi: McGraw-Hill.
- Shindu, Pujiastuti. 2015. *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbng*. Bandung: Qanita.
- Soedirjarto. 2008. *Landasan dan Arah Pendidikan Nasional Kita*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Somvir. (2020, 15 Mei). Dr. Somvir Bagikan Beras dan Ajak Warga Lakukan Yoga Cegah Covid-19. Balipost.com. Diakses dari <https://www.balipost.com/news/2020/05/15/122704/Dr.-Somvir-Bagikan-Beras-dan...html>
- Strauss, Anselm dan Juliet Corbin. 2003. *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif, Tatalangkah dan Teknik-Teknik Teoritisasi Data*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Suasthi & Suastawa. 2021. *Psikologi Agama: Seimbangkan Pikiran, Jiwa, dan Raga. Perspektif Agama Hindu*. Denpasar: UNHI Press.
- Suasthi, I.G.A., dan I Ketut Pande Suastawa. 2020. *Perkembangan Peserta Didik. Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak*. Edisi Ke-7. Denpasar: UNHI Press.
- Suasthi I.G.A. 2015. "Kontribusi Pemahaman Pendidikan Ekstrakurikuler Berbasis Kearifan Lokal Terhadap Perilaku Interpersonal Para Brahmachari *Ashrama* Sutha Dharma School Ubud Gianyar". Penelitian (dipublikasikan). Denpasar : IHD Negeri.
- Suasthi, I.G.A. Membangun Karakter "Genius" Anak Usia Dini. Melalui Gubahan Lagu *Kids* Berbasis *Tri Hita Karana*. Denpasar: UNHI Press.
- Suda, I Ketut. 2018. *Membentuk Karakter Anak (Melalui Seni Melukis)*. Denpasar: PT Jaya Widyaduta
- Sudiana, I Gusti Ngurah. (2020, 6 Mei). Kembali, Umat Hindu Diminta "Nyejer" Pejati. Balipost.cpm. Diunduh dari <http://www.balipost.com/news/2020/05/06/120161/Kembali,Umat-Hindu-Diminta-Nyejer...html>
- Sugi Lanus. (2020, 4 Mei). Protokol Penanganan Wabah dalam Lontar-Lontar Bali. Balipost.com. Diunduh dari <https://www.balipost.com/news/2020/05/04/119526/Protokol-Penanganan-Wabah-Dalam-Lontar-lontar...html>
- Suka Yasa, I. W., Wirawan, I. G. B., & Prastika, I. N. Roga versus Yoga: Perspektif Ayurveda. Universitas Hindu Indonesia.
- Sura, I. G. & Suka Yasa, I. W. 2019. *Samkhya dan Yoga*. Denpasar: Lembaga Penelitian Universitas Hindu Indonesia.
- Tantra, Dewa Komang. 2015. *Solipsisme Bali : Antara Persatuan dan Perseteruan*. Denpasar: Wisnu Press.
- Uno, Hamzah B. 2005. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Wiana, I Ketut. 2007. *Tri Hita Karana Menurut Konsep Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Widana, I Gusti Ketut. <https://www.balipost.com/news/2021/07/31/207367/Bhakti-New-Normal.html>.
- Wirawan, I. G. B., Suatama, I. B., & Wiryanata, I. B. 2019. Insomnia: Cara Yoga Mengatasi. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 03 (01), 35-43.

TENTANG PENULIS

Prof. Dr. phil. I Ketut Ardhana, M. A. adalah Guru Besar Sejarah Asia pada Fakultas Ilmu Budaya Universitas Udayana. Menempuh studi Ilmu Sejarah pada Fakultas Sastra Universitas Udayana dan memperoleh kesempatan mengikuti program cangkakan serta meraih gelar Drs. pada Jurusan Sejarah Fakultas Sastra dan Kebudayaan, Universitas Gadjah Mada (UGM) di Yogyakarta pada tahun 1985 sebagai lulusan terbaik. M.A. (Master of Arts in Asian Studies) pada Centre for Southeast Asian Studies, Faculty of Asian Studies, the Australian National University (ANU), Canberra-Australia pada tahun 1994, dan Dr. phil. (Doctor Philosophie) pada Sudostasienkunde, Philosophische Fakultät, Universität Passau di Jerman dengan predikat Magna Cum Laude pada tahun 2000. Sejak 2003, ia sebagai anggota IFSSO (International Federation of Social Science Organizations), dan sejak 2009 sampai 2011 dipilih sebagai Second Vice President dan dipilih kembali sebagai First Vice President kembali sejak 2011 hingga sekarang. Ikut sebagai founding member dari World SSH (World Social Sciences and Humanities) yang dikepalai Professor Dr. Michael Kuhn dari Jerman. Ia pernah menjabat sebagai Kepala Bidang Penelitian Asia Tenggara pada Pusat Penelitian Sumber Daya Regional (PSDR)- Kedeputian Ilmu Pengetahuan Sosial dan Kemasyarakatan, Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (IPSK-LIPI), Jakarta selama dua periode, 2001-2004 dan 2004-2009, mengepalai International Office (IO) Universitas Udayana-Bali 2009 sampai 2013, dan Pusat Kajian Bali-Universitas Udayana 2013-2017. E-mail address: phejepsdrlipi@yahoo.com.

Prof. Dr. I Wayan Suka Yasa, M.Si. merupakan guru besar di bidang Ilmu Agama dan Kebudayaan, Program Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia. Saat ini menjabat sebagai Direktur Program Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia, Denpasar.

Prof. Dr. Susanto Zuhdi lahir di Banyumas 4 April 1953. Menyelesaikan S-1 di Fakultas Sastra Universitas Indonesia (UI) tahun 1979 dan melanjutkan S-2 (studi magister) dalam *sandwich program* UI dan Vrije Universiteit Amsterdam (1988-1990). Program Doktor dirampungkan di UI tahun 1999 dengan disertasi "Labu Rope Labu Wana Sejarah Butun dalam Abad XVII-XVIII." Pada tahun 2005 diangkat sebagai Guru Besar tetap Ilmu Sejarah Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya UI. Saat ini selain sebagai dosen juga aktif dalam forum ilmiah, baik nasional maupun internasional. Buku yang telah diterbitkan, antara lain *Cilacap 1830-1942: Bangkit dan Jatuhnya Sebuah Pelabuhan di Jawa* (KPG, 2002; cetak ulang Ombak, 2016); *Sejarah Buton yang Terabaikan Labu Rope Labu Wana* (Rajawali Grafindo, 2010); dan *Integrasi Bangsa dalam Bingkai Keindonesiaan* (Wedatama Widya Sastra, 2017).

Kol. Caj. (purn) Dr. Drs. I Dewa Ketut Budiana, M.Fil.H. dilahirkan di dusun Kerobokan, Desa Sepang, Kecamatan Busungbiu Kabupaten Buleleng tahun 1958 dari pasangan keluarga petani buta huruf, dengan ayah bernama (alm.) I Dewa Made Mas, dan Ibu bernama I Desak Biang Pujak. Dunia pendidikan diawali dari sekolah dasar (SD), SMP, SMSR/SSRI dan melanjutkan ke jenjang lebih tinggi di Fakultas Sastra UNUD Jurusan Arkeologi, dan telah meraih gelar Doktor di Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.

Kariernya diawali sebagai Pama Disjarahad, Kauryan Ag Bagwatroh Disbintalad, Kaur Minpersip Bag Um Setdisbintalad, Kasilog Setdisbintalad, Ka Ajenrem 102/PJG, Kasi Pers Rem 102/PJG, Pabandya Binpersdam VI/Tanjungpura, Tugaskekaryaan sebagai Ketua DPRD Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah, Kabag TUUD Setdisbintalad, Kabag Hanjar Subdis Binfung Disbintalad, hingga Kabag Ortujuk Subdis Binfung Disbintalad dan sebagai Kabintaldam IX/Udayana.

Dr. Dra. I Gusti Ayu Suasthi, M.Si. lahir di Flores, 28 Agustus 1960. Menempuh pendidikan S-1 di IKIP Singaraja (FKIP Unud) tahun 1985, kemudian menyelesaikan pendidikan S-2 bidang psikologi di Universitas Padjadjaran Bandung, dan meraih gelar doktor bidang Pendidikan Agama Hindu pada Program Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia (UNHI) tahun 2019. Saat ini menjabat sebagai Ketua

Prodi Pendidikan Agama Hindu, Fakultas Pendidikan Universitas Hindu Indonesia. Beberapa buku yang telah dipublikasikan, antara lain *Building religious behavior for Grhastha Ashrama based on Tri Hita Karana* (UNHI Press, 2019); *Perkembangan Peserta Didik Mengoptimalkan Tumbuh- Kembang Anak* (Edisi Revisi) (UNHI Press, 2019); *Membangun Karakter "GENIUS" Anak Usia Dini: Melalui Gubahan Lagu Kids berbasis Tri Hita Karana* (UNHI Press, 2020); dan *Psikologi Agama Perspektif Agama Hindu* (UNHI Press, 2021).

Dr. Sri Sunarti Purwaningsih, M.A. menjadi peneliti di Pusat Penelitian Kependudukan - LIPI (sekarang BRIN) sejak tahun 1987. Pada tahun 2015 menjabat sebagai Kepala Pusat Penelitian Kemasyarakatan dan Kebudayaan - LIPI. Ia juga sebagai anggota Board of Trustee di South East Asian Regional Exchange Program (SEASREP) mulai tahun 2012 hingga sekarang. Narti memperoleh gelar Sarjana Antropologi dari Universitas Gadjah Mada tahun 1986. Sementara gelar Master of Arts di bidang demografi diperoleh dari National Center for Development Studies, Australian National University (ANU), Canberra tahun 1992. Gelar Ph.D. in Demography juga diperoleh dari ANU tahun 1999 dengan disertasi berjudul "Childcare Strategies of Javanese Families with Mothers on Overseas Labour Contract. Thesis tersebut kemudian diterbitkan oleh Lambert Academic Publishing (LAP). Penelitiannya berfokus pada Penduduk, Migrasi, dan Kesehatan. Selama beberapa tahun menekuni penelitian tentang Kesehatan Reproduksi terutama terkait dengan proses penyusunan kebijakan di era otonomi daerah. Selain itu juga meneliti tentang Migran Perkotaan dalam kaitannya dengan akses terhadap jaminan kesehatan dalam konteks penanggulangan kemiskinan dan ketahanan sosial. Topik ini sejalan dengan kebijakan pemerintah Jaminan Kesehatan Nasional yang merupakan amanah dari UU no 20 Tahun 2004 tentang SJSN. Pernah mendapat *grant* dari JSPS untuk melakukan penelitian di Iwadeyama (2000), Sumitomo Foundation untuk penelitian di Kikai Jima (2002), dan Japan Foundation penelitian di Kepulauan Amami (2010). Penelitian di Jepang juga terkait dengan masalah migrasi dan kesehatan. Bulan September - Oktober 2006 pernah mengikuti kursus tentang 'Communicating With Policy Maker on Population and Health' di East West Center, Universitas Hawaii.

Sejarah memerlukan dimensi psikologi oleh karena emosi manusia menjadi faktor utama yang penting dipelajari. Sebaliknya psikologi membutuhkan sejarah karena ingatan merupakan rekam jejak manusia yang esensial dan kritikal untuk dipahami. Peristiwa sejarah memerlukan konteks dan pemaknaan. Sedangkan agama hendak diposisikan sebagai nilai-nilai transedental sekaligus implementatif. Dengan pendekatan Ilmu-ilmu Humaniora, yang eksplanatif-reflektif maka permasalahan hakiki berkaitan dengan manusia dapat dipahami dan setidaknya kerangka jawaban pun dapat dirumuskan.

Prof. Dr. Susanto Zuhdi
Guru Besar Universitas Indonesia

Buku ini membahas permasalahan bencana yang berlangsung, dan sumbangan pemikiran psikologis yang tidak terlepas dari persoalan budaya, yaitu pertama pandangan manusia tentang bencana; Kedua, bencana disikapi dalam kaitannya dengan psikologi agama dan perkembangan studi kebudayaan; dan ketiga, makna dari pembahasan tentang hal ini dalam kaitannya dengan perkembangan studi psikologi agama yang berkembang akhir-akhir ini tidak hanya kehidupan masyarakat yang bersifat tradisional, modern, dan postmodern. Oleh karena ini, kajian ini merupakan upaya untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana manusia menyikapi persoalan-persoalan yang dihadapinya dalam kehidupan modern dan postmodern.



Universitas Hindu Indonesia

ISBN 978-623-6013-39-7

