



E-ISSN: 2722-8576

E-ISSN: 1978-7014

SPHATIKA: JURNAL TEOLOGI

UNIVERSITAS HINDU NEGERI
I GUSTI BAGUS SUGRIWA DENPASAR
VOLUME 16 NOMOR 1, MARET 2025

IMPLEMENTASI CATUR PARAMITHA DALAM MENINGKATKAN EMPATI REMAJA: HIDUP SEBAB CINTA ATAU CINTA SEBAB HIDUP?

Ni Made Nandasari¹, Ni Made Mely Fitriana Dewi²

^{1,2}Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Email: ¹nimadenandasari132@gmail.com*

*Penulis Korespondensi

Keywords: Catur
Paramitha;
teenage empathy;
life and love.

Abstract

Catur Paramita is a moral and spiritual teaching in Hinduism that emphasizes four main virtues: Maitri (loving-kindness), Karuna (compassion), Mudita (joy for the happiness of others), and Upeksha (inner peace). These four virtues aim to provide guidance for humans to live a life full of harmony, balance, and peace. As a moral guideline, this teaching not only helps individuals develop noble character but also creates harmonious relationships between humans, nature, and God. Maitri teaches universal love without discrimination, thus encouraging the creation of mutual respect and tolerance. Karuna instills an attitude of compassion, which encourages humans to help others sincerely. Mudita is an attitude of sharing in the success and happiness of others, which helps avoid envy. Upeksha teaches inner peace and the ability to be neutral in facing difficult situations, thus creating peace within oneself. The implementation of this teaching is expected to be able to create a harmonious society, where the values of virtue are the basis for living life. Harmonious relationships with fellow human beings encourage the creation of social peace. Harmony with nature helps maintain environmental sustainability, while a close relationship with God strengthens an individual's spirituality. The Catur Paramita serve as guidelines for achieving the perfection of life, both in this world and in the afterlife. By applying these teachings, each individual can live a life full of virtue, create inner balance, and contribute to a peaceful and prosperous life for all beings

Kata kunci: Catur
Paramitha; empati

Abstrak

Catur Paramita adalah ajaran moral dan spiritual dalam agama Hindu yang menekankan empat kebajikan utama: Maitri (cinta

remaja; hidup dan cinta.

kasih), Karuna (kasih sayang), Mudita (kegembiraan atas kebahagiaan orang lain), dan Upeksha (ketenangan batin). Keempat kebajikan ini bertujuan memberikan panduan bagi manusia untuk menjalani kehidupan yang penuh harmoni, keseimbangan, dan kedamaian. Sebagai pedoman moral, ajaran ini tidak hanya membantu individu mengembangkan karakter luhur tetapi juga menciptakan hubungan yang harmonis di antara manusia, alam, dan Tuhan. Maitri mengajarkan cinta kasih yang universal tanpa pandang bulu, sehingga mendorong terciptanya rasa saling menghormati dan toleransi. Karuna menanamkan sikap belas kasih, yang mendorong manusia untuk membantu sesama dengan tulus. Mudita adalah sikap turut berbahagia atas keberhasilan dan kebahagiaan orang lain, yang membantu menghindari rasa iri hati. Upeksha mengajarkan ketenangan batin dan kemampuan untuk bersikap netral dalam menghadapi situasi sulit, sehingga menciptakan kedamaian dalam diri. Implementasi ajaran ini diharapkan mampu menciptakan masyarakat yang harmonis, di mana nilai-nilai kebajikan menjadi dasar dalam menjalani kehidupan. Hubungan yang harmonis dengan sesama manusia mendorong terciptanya perdamaian sosial. Keselarasan dengan alam membantu menjaga keberlanjutan lingkungan, sedangkan hubungan yang erat dengan Tuhan memperkuat spiritualitas individu. Catur Paramita berfungsi sebagai pedoman untuk mencapai kesempurnaan hidup, baik di dunia maupun di akhirat. Dengan menerapkan ajaran ini, setiap individu dapat menjalani kehidupan yang penuh kebajikan, menciptakan keseimbangan batin, dan berkontribusi pada kehidupan yang damai serta sejahtera bagi semua makhluk.

PENDAHULUAN

Menurut Haryanto (2015: 21), agama menjadi fenomena universal karena ditemukan di setiap kehidupan masyarakat. Secara umum, agama dapat didefinisikan sebagai sistem kepercayaan dan praktik-praktik keagamaan yang berdasarkan beberapa nilai-nilai sakral dan supranatural yang mengarahkan perilaku manusia, memberikan makna hidup, dan menyatukan pengikutnya ke dalam suatu komunitas moral. Menurut Permana, I. D. G. D. (2022). Tuhan dalam beberapa kepercayaan agama-agama resmi, dipandang dengan konsepsi yang berbeda-beda tergantung ajaran yang telah diwahyukan dalam kitab sucinya masing-masing. Konsep-konsep mengenai Tuhan tersebut biasanya dipelajari dengan istilah konsep ketuhanan dalam Teologi (Ilmu Ketuhanan). Mengambil contoh pada ajaran agama Hindu sendiri, mengenal beberapa konsepsi ketuhanan yang menjadi dasar dalam menjalani kehidupan sehari-hari sebagai umat beragama. Konsep ketuhanan menurut agama Hindu sendiri terdiri atas

beberapa jenis konsepsi, salah satunya dalam kitab Reg Weda 1. 164. 46 ada kutipan sloka yang berbunyi sebagai berikut:

Ekam Sat Viprah Bahuda Vadanti

Terjemahan:

“Hanya ada satu Tuhan, orang bijaksana menyebutnya dengan banyak nama.”

Dari sloka tersebut, dapat diketahui bahwa agama Hindu meyakini konsep ketuhanan monoteisme yaitu agama Hindu mempercayai kepada satu Tuhan, namun diyakini memiliki sebutan yang beragam. Lebih lanjut pada sloka lainnya, tepatnya dalam Bhagawad Gita III. 13 menyebutkan konsep ketuhanan yang sedikit berbeda, dengan bunyi sloka sebagai berikut:

Istan bhogan hi vo deva, dasyante yajna-bhavitah.tair dattan apradayaibhyo, yo bhunkte stena eva sah.

Terjemahannya:

“Para dewa mengurus berbagai kebutuhan hidup. Bila Para Dewa dipuaskan dengan pelaksanaan Yajna (ritual), mereka akan menyediakan segala kebutuhan hidup untukmu. Tetapi yang menikmati berkah tersebut tanpa mempersembahkannya terlebih dahulu. Pasti adalah seorang pencuri.”

Agama merupakan landasan, pedoman, pegangan dalam menjalani kehidupan, yang membuat hidup menjadi lebih teratur dan terarah akibat dari ruang yang diberikan dalam beragama yaitu tempat ibadah untuk menenangkan diri dan bersyukur atas segala anugerah karunianya, selain itu adanya kitab suci yang menjadikan kita orang-orang yang lebih paham akan apa larangan dan perintah Tuhan. Salah satu ajaran agama yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna menciptakan hubungan yang harmonis dan sejahtera sesuai dengan tujuan beragama dalam agama Hindu yaitu mencapai Moksha atau mendapatkan ketenangan adalah ajaran catur paramitha. Catur Paramitha merupakan empat sifat yang harus kita miliki, kembangkan dan amalkan dalam kehidupan kita sehari-hari agar tujuan hidup bisa tercapai. Adapun beberapa bagian ajaran Catur Paramita adalah:

1. Maitri yang berarti ajaran cinta kasih yang universal, senang mencari kawan, altruisme yang merupakan lawan dari egoisme.
2. Karuna, yaitu sifat kasih sayang dan cinta kepada sesama (amerih sukaning len) menolong makhluk lain yang dalam kesusahan. Selalu berusaha menyenangkan hati orang lain.

3. Mudita, yaitu sifat sifat menarik sehingga menimbulkan rasa simpati dan ramah tamah sehingga disenangi masyarakat.
4. Upeksa, yaitu sikap suka mawas diri dan pandai menempatkan diri, tidak suka menyinggung hati orang lain.

Dalam kehidupan ini kita tidak terlepas dari hubungan cinta kasih baik antar individu dengan individu maupun individu dengan kelompok. Cinta merupakan perasaan welas asih yang berasal dari hati sanubari setiap umat manusia . Menurut Mahatma Gandhi cinta adalah ketiadaan keinginan atau kehendak untuk berbuat buruk kepada semua makhluk, cinta tidak mengenal batas dan syarat, cinta sejati tidak pernah menuntut malah akan selalu memberi, cinta tidak akan pernah membenci atau membalas dendam, cinta adalah dasar perdamaian, cinta harus berlipat ganda karena cinta melahirkan cinta .Gandhi juga mengatakan “Dimana ada cinta disitu ada kehidupan dan dimana ada cinta disitu ada Cahaya.

Dewasa ini sering kali penulis menyaksikan generasi muda mengalami depresi atau ketidaksehatan mental sehingga membuat mereka tidak berfikir Panjang atau gelap dalam menyelesaikan masalah hidupnya. Hingga ada yang memilih mengakhiri hidupnya hal ini didasari pada ketidaksehatan mental tersebut yang dipicu oleh maslaah yang tidak dapat dihadapi. Cinta menjadi salah satu penyebab kejadian seperti itu misalnya ditinggalkan oleh pasangan, namun tak hanya berfokus pada kehilangan cinta dari pasangan bisa saja dari lingkungan keluarga yang tidak memberikan rangkulan cinta, bisa juga dari tempat kerja yang tidak nyaman dirasakannya. Adakah yang berhenti hidup karena kehilangan cinta ? Argumen penulis diperkuat dengan adanya riset dari penulis lain mengenai angka bunuh diri yang bertambah tiap tahunnya. Angka bunuh diri di Bali semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2003 jumlah orang bunuh diri di Bali sebanyak 98 orang. Jumlah tersebut meningkat menjadi 124 orang pada tahun 2004, dan berturut-turut meningkat menjadi 137 dan 145 jiwa pada tahun 2005 dan tahun 2006.

Data yang dihimpun dari World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa 720 ribu jiwa meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya. Bunuh diri sendiri menjadi salah satu penyebab kematian paling tinggi di dunia dan ditemui pada remaja hingga dewasa dengan rentang usia dari 15 sampai 29 tahun. Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Badan Reserse Kriminal Kepolisian RI (Bareskrim Polri) menunjukkan seluruh kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang tahunnya. Angka kasus bunuh diri terus meningkat setiap tahun, bahkan bertambah hingga 60% dalam lima tahun terakhir.

Pada tahun 2020 tercatat ada lebih dari 640 kasus bunuh diri yang ditangani Polri. Di tahun selanjutnya pada 2021 jumlah kasus bunuh diri turun tipis menjadi 629 kasus. Namun, angka tersebut menukik tajam setahun setelahnya. Tahun 2022 sebanyak 887 jiwa melayang akibat bunuh diri. Jumlah kasus ini terus naik di tahun 2023 bahkan mencapai 1.288 kasus. Kasus bunuh diri menunjukkan tren yang terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Di tahun ini, sepanjang Januari-Oktober 2024, angka kasus bunuh diri telah menyentuh angka 1.023 kasus.

Direktur Jenderal Tenaga Kesehatan (Dirjen Nakes) Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI, Maria Endang Sumiwi, seperti dikutip dari situs Kemenkes, menjelaskan ada banyak faktor yang melatarbelakangi seseorang melakukan bunuh diri, seperti faktor biologis, genetik, psikologis, budaya, dan lingkungan. Endang mengatakan bahwa harus ada langkah pencegahan kasus bunuh diri agar angka tersebut tidak melonjak. "Melalui tindakan kecil seperti kebaikan sederhana, percakapan terbuka dan mendengarkan tanpa menghakimi, dapat berpengaruh secara signifikan," tutur Endang dalam Seminar Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia di Jakarta, Selasa (17/9).

Direktur Kesehatan Jiwa (Keswa) Kemenkes, Imran Pambudi yang turut hadir di acara tersebut juga menekankan pentingnya kehadiran seseorang untuk menjadi penerang atau cahaya bagi orang lain yang sedang dalam masa sulit. "Inilah yang kita harapkan, kita bisa bersama-sama membuka diri dan bisa membantu kalau temannya ada yang lagi down, menjadi flashlight bagi dirinya sendiri, bagi teman maupun keluarga," tambahnya.

Berdasarkan fenomena tersebut sangat menarik mengangkat tema *Implementasi catur paramitha dalam meningkatkan empati remaja: hidup sebab cinta atau cinta sebab hidup*. Hal ini bertujuan agar senantiasa menjalani hidup dengan penuh rasa cinta kasih dan rasa memiliki bahwa manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri, oleh karena itu diperlukan rasa empati dan rasa senasib sepenangungan bahwa apa yang orang lain rasakan kita harus bisa merasakan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif melalui Pengkajian teks. Metode penelitian kualitatif adalah Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena atau gejala sosial secara mendalam. Metode ini berfokus pada pengamatan dan analisis data yang bukan dalam bentuk angka, seperti teks, video, atau audio. Dalam hal ini penulis menggunakan metode pengkajian data dan analisis dari jurnal penelitian yang dapat diamati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Dasar Catur Paramitha

Catur Paramitha berasal dari Bahasa Sansekerta yang terdiri dari kata Catur dan Paramitha. Kata Catur artinya empat dan Paramitha artinya perwujudan budhi pekerti yang luhur, Paramitha juga dapat diartikan sebagai sifat dan sikap utama. Oleh karena itu Catur Paramitha dapat diartikan sebagai empat macam sifat dan sikap utama yang patut dijadikan landasan bersusila. Catur Paramitha juga bisa diartikan sebagai empat bentuk budi luhur dalam diri manusia atau empat sifatsifat Ketuhanan yang ada di dalam pikiran, ucapan dan badan manusia. Kata Paramitha dalam Pustaka pustaka suci disamakan dengan Brahma Wihara yang berarti tempat Brahman/stana Sang Hyang Widhi. Jadi Catur Paramitha adalah empat perwujudan budhi pekerti yang luhur yang merupakan tuntunan hidup yang sangat mulia untuk menuju ke tempat Brahman atau Ida Sang Hyang Widhi Wasa.

Tertuang dalam Bhagavad Gita 12.13-14

*"Adveshtaa sarva-bhutaanaam maitrah karuna eva cha,
Nirmamo nirahankaarah sama-duhkha-sukhah kshamee."*

Terjemahannya:

"Dia yang tidak membenci siapa pun, penuh kasih sayang (karuna), bersahabat dengan semua makhluk (maitra), bebas dari ego dan keinginan, seimbang dalam suka dan duka, dan penuh kesabaran (ksama), adalah seseorang yang memiliki kualitas luhur."

Sloka ini mencerminkan nilai-nilai maitri (kasih sayang), karuna (belas kasih), dan keseimbangan batin yang sesuai dengan prinsip Catur Paramitha. Catur Paramitha dapat dijabarkan ke dalam 4 bagian penting dan utama yang dijelaskan dalam Lontar Tattwa Jnana, 19a-19b sebagai berikut:

Nihan ta waneh kangetakna den ta, catur karma, nga., luirnia: metri, karuna, Mudita . Upeksha; pat kwehnia. Metri, nga., mahasing ring sarwa maurip, away amati-mati yan tan sayogia patinia, lewih asih ring kawelas asih, asih ring wang pahilan muang ring wong tiwas wang naraka. Karuna, nga., sabda rahayu apes asor, swajatkika, semiasrenggara arum, maruru ing sama. Mudita , nga., abungah tan anemu ala, darana ring budi santosa wirarti, manah lega. Upeksha, nga., adnyana rahayu nirmala sadakala, satia bakti ring pasamurat

Terjemahannya:

"Selain itu ada juga pengertian lain, Empat warga yaitu: Metri, Karuna, Mudita dan Upeksha. Metri artinya senang bergaul pada semua makhluk hidup, tidak seharusnya mempunyai rasa saling menyakiti adalah tidak baik. Selalu rukun dengan rasa kasih sayang atau belas kesihan, rukun dengan orang lain dan terhadap orang miskin serta orang nista. Karuna artinya perkataan baik selalu merendah berkata yang baik, perkataannya membahagiakan, selalu menenangkan. Mudita artinya selalu ceria

pastinya tidak menemukan kejelekan. Selalu berdasarkan pikiran ikhlas menolong, hatinya akan bahagia. Upeksa artinya kukuh dalam kebajikan suci tidak ada halangan dalam kehidupan, setia dan bakti pada semua makhluk di dunia” Suparna (dalam Sudiarta, 2019:64).

Adapun empat ajaran catur paramitha yaitu:

- a. Maitri, yakni setiap manusia harus bersikap lemah lembut dan berlaku sopan santun kepada seluruh makhluk hidup. Maitri juga berarti bahwa manusia harus selalu menghormati orang yang lebih tua dan menghargai yang lebih muda sebagai budi pekerti yang luhur. Maitri berarti melaksanakan perbuatan baik dengan sesama makhluk Tuhan (Ida Sang Hyang Widhi Wasa) yang didasari dengan kehendak yang baik seperti persahabatan, persaudaraan antara sesama makhluk karena manusia itu mampu untuk melaksanakan perbuatan itu, dengan penjelmaannya menjadi manusia yang tergolong utama. Sifat luhur atau sifat KeTuhanan Maitri (Sansekerta), Metta (Pali) merupakan sesuatu yang dapat menghaluskan hati seseorang, atau rasa persahabatan sejati. Metta dapat dirumuskan sebagai sebuah keinginan akan kebahagiaan terhadap semua makhluk tanpa kecuali. Metta juga sering dikatakan sebagai niat suci yang mengharapkan kesejahteraan dan kebahagiaan seluruh makhluk. Manusia harus menjalin persahabatan dengan penuh saling pengertian antara sesama makhluk yang lain, manusia dengan manusia yang lainnya tanpa kecuali dari yang paling akrab sampai kepada yang tidak disenangi, ditakuti dan dari yang terkecil sampai pada yang tertua. Hal ini dimulai dari yang terdekat Ayah, Ibu, Saudara sampai dengan yang lainnya, yang berada di luar keluarga, dalam masyarakat, bangsa dan negara. Serta dengan tumbuh-tumbuhan dan hewan. Kesemuanya itu merupakan saudara yang merupakan dari satu sumber yaitu Ida Sang Hyang Widhi Wasa. Manusia dalam hidupnya tidak akan mampu hidup sendiri, karena makhluk hidup itu saling ketergantungan dengan yang lainnya, seperti saling tolong menolong dengan yang lainnya (Suartini, Desak Made 2021).

Suartini (2021:66) Manusia harus menjalin persahabatan dengan penuh saling pengertian antara sesama makhluk yang lain, manusia dengan manusia yang lainnya tanpa kecuali dari yang paling akrab sampai kepada yang tidak disenangi, ditakuti dan dari yang terkecil sampai pada yang tertua. Terkait pendapat tersebut tentunya dalam sebuah persahabatan atau persaudaraan, manusia jangan memandang dari segi apapun itu, semuanya adalah saudara dan sahabat. Hal ini sesuai dengan dalam sloka Yajurveda XXXVI.18 sebagai berikut:

Mitrasya mā cakṣusā sarvāni bhūtāni samīkṣantām, Mitrasyāham cakṣusā sarvāni Bhūtāni samīkṣe mitrasya cakṣusā samīkṣāmahe

Terjemahannya:

“Semoga semua memandang kami sebagai sahabat, semoga kami memandang mereka sebagai sahabat, teguhkanlah kami dalam keyakinan ini”.

Berdasarkan sloka tersebut, hendaknya manusia menganggap semua makhluk hidup sebagai sahabat, tanpa saling menjatuhkan, membenci maupun menciptakan konflik-konflik lainnya. Hal ini dapat dilakukan dengan penuh keyakinan dalam diri bahwa semua manusia adalah sama, yang membedakan hanyalah cara-cara dalam menjalani kehidupan. Melalui persahabatan inilah seseorang akan mampu menjalin kerukunan meskipun dalam perbedaan. Perbedaan tidak selalu akan menciptakan konflik atau percekocokan, tetapi dengan adanya perbedaan, seseorang harus mulai menciptakan dan menjalin persahabatan untuk saling melengkapi, menciptakan sesuatu yang indah. Bisa dilihat keberagaman suku, ras, dan agama di Indonesia yang berbeda-beda di setiap wilayah dari sabang sampai merauke, namun itu bukanlah sesuatu yang harus dipersoalkan melainkan menjadi suatu kebanggaan bagi kita, karena dalam perbedaan kita mampu menciptakan persatuan, persaudaraan, dan persahabatan. Hal ini diatur juga dalam Pancasila sila ke-3. Dalam kehidupan sehari-hari pun persahabatan terjalin antar umat beragama di Indonesia walaupun berbeda agama dan keyakinan. Semuanya hidup dalam kebersamaan. Hal inilah yang akan menciptakan suasana harmonis, tenteram dan bahagia.

- b. Karuna, yaitu memiliki sifat welas asih atau saling menyayangi kepada sesama makhluk hidup ciptaan Tuhan serta menghindarkan diri dari tindakan yang bisa menyakiti orang lain. Karuna adalah perasaan kasihan terhadap penderitaan yang dialami oleh orang/makhluk lain dan keinginan untuk membantu mengurangi beban dan penderitaan. Ciri khas Karuna adalah perasaan kasih sayang untuk meringankan penderitaan makhluk hidup lainnya. Karuna merupakan perbuatan yang luhur atau cita kasih atau belas kasihan terhadap orang yang menderita. Sebagai manusia yang berasal dari satu sumber, yakni Tuhan Yang Esa, maka dari itu sudah sepatutnya manusia harus saling tolong menolong, bahkan harus bersedia berkorban demi kebahagiaan orang lain. Manusia dipandang sebagai orang yang berbudi luhur apabila ia mau merasakan kesusahan ataupun penderitaan dari orang lain sebagai kesusahannya atau penderitaannya sendiri. Dengan berfikir demikian mereka akan cepat tanggap menolong sesamanya yang sedang menderita dan membutuhkan pertolongan. Lasmini, (Ni Komang:2024).

- c. Mudita, yaitu manusia baiknya selalu tersenyum dan bersikap ceria ataupun ramah dan bersahabat. Mudita juga bisa diartikan bahwa manusia perlu memiliki rasa simpati kepada siapa saja dan harus menjauhkan dirinya dari rasa iri dengki dengan selalu berbagi kegembiraan ke sekitarnya. Bersimpati Terhadap Yang Berprestasi (Mudhita) Mudhita artinya simpati atau ikut merasakan baik kesusahan maupun kebahagiaan orang lain. Dengan sifat luhur seperti ini, manusia akan terhindar dari rasa irihati, rasa dengki dan rasa kebencian. Kesusahan seseorang akan dirasakan sebagai kesulitannya sendiri, keberhasilan seseorang juga akan dirasakan sebagai keberhasilannya sendiri. Mudhita adalah sikap solider dan simpati terhadap sesamanya. Untuk mendapatkan simpati orang lain, maka seseorang haruslah menanamkan rasa simpati pula terhadap orang lain. Dengan sikap luhur yang disebut Mudhita ini, maka seseorang akan dapat hidup tenang lahir maupun batin. Hidup sebagai manusia adalah saling ketergantungan satu sama lain. (Paramita 2023)
- d. Upeksha, yaitu manusia harus memiliki sikap mau mengalah demi kebaikan serta tidak diperkenankan untuk menyimpan dendam. Upeksha juga diartikan sebagai sifat yang manusia yang perlu mengendalikan hawa nafsu agar tidak menimbulkan konflik. Toleransi (Upeksha) Perbuatan luhur berikutnya adalah Upeksha, yang berarti toleran dan senantiasa memperhatikan keadaan orang lain. Sedangkan jiwanya dipenuhi oleh rasa setia kawan dan simpati terhadap sesamanya, bahkan tidak menaruh rasa dendam terhadap orang yang bermaksud jahat terhadapnya. Manusia yang bersikap upeksha juga selalu waspada terhadap situasi yang dihadapi, manusia bijaksana dan selalu menjaga keseimbangan lahir batin serta tidak mau mencampuri urusan orang lain. Manusia diciptakan oleh Tuhan sebagai makhluk yang paling sempurna dan sekaligus dibekali dua sifat yang kontradiktif, yakni sifat-sifat kebajikan (Daiwi Sampad) dan sifat-sifat keangkaramurkaan. (Wardana, dkk. 1993:6 9).

2. Nilai nilai pelaksanaan Ajaran Catur paramitha

Pelaksanaan ajaran Catur Paramita mencakup penerapan nilai-nilai luhur yang berfungsi sebagai pedoman moral dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Maitri atau cinta kasih mengajarkan pentingnya menumbuhkan rasa kasih sayang yang tulus kepada semua makhluk tanpa diskriminasi. Nilai ini mendorong individu untuk menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain, menghindari kebencian, serta menunjukkan empati dan kepedulian terhadap sesama. Dengan cinta kasih, seseorang dapat menciptakan hubungan sosial yang damai dan harmonis. Contohnya adalah aksi kemanusiaan yang dilakukan umat Hindu di Bali dengan memberikan bantuan kepada korban gempa Lombok tanpa

membedakan latar belakang agama atau etnis. Tindakan ini mencerminkan cinta kasih universal yang melampaui perbedaan.

Karuna atau kasih sayang menanamkan nilai belas kasih yang mendalam, sehingga mendorong manusia untuk membantu mereka yang membutuhkan dengan tulus dan ikhlas. Kasih sayang ini melibatkan rasa kepekaan sosial terhadap penderitaan orang lain, baik dalam bentuk pertolongan fisik maupun dukungan moral. Dengan melaksanakan nilai ini, individu dapat menjadi agen perubahan yang membantu mengurangi penderitaan di lingkungan sekitarnya. Misalnya, saat pandemi COVID-19, umat Hindu di berbagai daerah aktif memberikan bantuan sembako dan masker kepada masyarakat yang terdampak, menunjukkan kepedulian terhadap penderitaan orang lain.

Mudita, yaitu kegembiraan atas kebahagiaan orang lain, mengajarkan nilai kebahagiaan yang tulus tanpa rasa iri atau cemburu. Sikap ini memungkinkan individu untuk mendukung kesuksesan orang lain dengan ikhlas, menciptakan hubungan sosial yang positif, dan mengembangkan rasa syukur atas kebahagiaan yang ada di sekitarnya. Contohnya terlihat dalam tradisi Hindu Bali, di mana masyarakat desa membantu penyelenggaraan upacara adat desa tetangga tanpa rasa iri, melainkan dengan penuh kegembiraan atas keberhasilan mereka.

Upeksha atau ketenangan batin mengajarkan pentingnya keseimbangan emosi dalam menghadapi tantangan hidup. Nilai ini menekankan sikap bijaksana dan netral, tidak mudah terpengaruh oleh situasi menyenangkan atau menyedihkan. Dengan menjaga ketenangan batin, individu mampu mengambil keputusan yang bijak tanpa terbawa emosi negatif, sehingga menciptakan kedamaian dalam diri dan lingkungannya. Sebagai contoh, dalam situasi konflik internal di masyarakat, pemimpin adat Hindu sering menerapkan Upeksha untuk menengahi pihak-pihak yang bertikai dengan kepala dingin dan bijaksana, demi menjaga harmoni komunitas.

Secara keseluruhan, nilai-nilai Catur Paramita bertujuan membimbing manusia menuju kehidupan yang harmonis, seimbang, dan penuh kebajikan, baik dalam hubungan dengan sesama, alam, maupun Tuhan.

Implementasi dari ajaran Catur Paramitha dapat kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun belum sepenuhnya dapat dilaksanakan oleh umat Hindu, tetapi sebagian besar Catur Paramitha sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan umat manusia. Catur Paramitha tidak secara langsung dikenal oleh seluruh umat Hindu, tetapi pelaksanaan dari ajaranajarannya sering diterapkan bahkan oleh seluruh umat manusia dari muda hingga tua, misalnya persahabatan dalam pertemanan, kasih sayang antar

keluarga, berbagi dengan sesama, menjenguk orang yang sakit, saling menghargai, meminta maaf apabila salah, berterimakasih, dan masih banyak penerapan ajaran Catur Paramitha di kehidupan umat beragama (Putra, 2020).

3. Implementasi Ajaran Catur Paramitha

Implementasi ajaran Catur Paramita dalam kehidupan remaja dapat secara signifikan meningkatkan empati mereka terhadap orang lain. Dimulai dengan Maitri atau cinta kasih, remaja diajarkan untuk mencintai sesama tanpa membedakan latar belakang, baik itu agama, ras, atau status sosial. Ini dapat diterapkan dengan mendorong remaja untuk terlibat dalam kegiatan sosial, seperti membantu teman-teman yang membutuhkan atau berpartisipasi dalam kegiatan kemanusiaan. Melalui pengalaman ini, remaja belajar untuk merasakan dan menghargai perasaan orang lain. Selanjutnya, Karuna atau kasih sayang mengajarkan remaja untuk peduli terhadap kesulitan orang lain, baik dalam bentuk dukungan fisik maupun emosional. Dengan membantu teman yang sedang menghadapi masalah pribadi atau akademis, remaja belajar untuk berbagi penderitaan dan memberikan perhatian yang tulus kepada orang lain. Mudita, atau kegembiraan atas kebahagiaan orang lain, mendorong remaja untuk merasa bahagia atas pencapaian atau kebahagiaan orang lain, bukan dengan rasa iri. Dengan merayakan kesuksesan teman, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, remaja mengembangkan sikap positif dan mempererat hubungan antar individu. Terakhir, Upeksha atau ketenangan batin mengajarkan remaja untuk tetap tenang dan bijaksana dalam menghadapi konflik atau situasi sulit. Dengan mengendalikan emosi dan mendengarkan perspektif orang lain, remaja bisa lebih peka dan memahami perasaan orang lain. Secara keseluruhan, ajaran Catur Paramita membantu remaja untuk mengembangkan empati dengan cara melatih mereka untuk menjadi lebih peduli, menghargai orang lain, dan menciptakan hubungan yang lebih harmonis dalam kehidupan sehari-hari.

Catur Paramitha merupakan ajaran utama dalam agama Hindu yang berisi empat nilai luhur untuk mencapai kehidupan yang harmonis dan kebahagiaan sejati. Nilai-nilai tersebut meliputi: Maitri (kasih sayang) yang mengajarkan sikap mencintai semua makhluk tanpa pamrih. Karuna (belas kasih) mengembangkan rasa simpati dan empati kepada makhluk lain yang menderita. Mudita (ikut berbahagia) kemampuan untuk merasakan kebahagiaan atas keberhasilan atau kebahagiaan orang lain. Upeksha (ketenangan batin) mengajarkan sikap tenang dan tidak mudah tergoyahkan dalam menghadapi suka dan duka.

Catur Paramitha membimbing manusia untuk hidup saling menghormati, membantu, dan menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi, sosial, dan spiritual.

4. Implementasi Empati Remaja dalam Kehidupan Sehari-hari

Implementasi konsep empati remaja dalam kehidupan sehari-hari sangat penting untuk membentuk karakter dan hubungan sosial yang sehat. Berikut adalah beberapa contoh konkret bagaimana remaja dapat menerapkan empati dalam kehidupan mereka:

a. Mendengarkan dengan Penuh Perhatian

Remaja dapat menunjukkan empati dengan mendengarkan dengan seksama ketika teman atau anggota keluarga berbicara tentang masalah mereka. Alih-alih memberikan solusi langsung atau menghakimi, mereka bisa memberi ruang untuk berbicara dan menanggapi dengan penuh perhatian. Contohnya Seorang remaja mendengarkan temannya yang sedang stres akibat ujian tanpa terburu-buru menawarkan solusi, namun lebih banyak memberikan dukungan emosional dan kata-kata penyemangat. Ini menunjukkan bahwa remaja tersebut memahami perasaan temannya dan menghargai pengalaman mereka.

b. Memberikan Bantuan kepada yang Membutuhkan

Remaja yang empatik akan peka terhadap kebutuhan orang di sekitar mereka, baik itu teman, keluarga, atau orang lain di masyarakat. Mereka siap memberikan bantuan, baik secara fisik maupun emosional, kepada yang membutuhkan. Contohnya Seorang remaja yang melihat teman sekelasnya kesulitan membawa buku-buku mereka karena cedera, segera menawarkan untuk membantu membawa buku tersebut tanpa diminta. Ini menunjukkan tindakan empati dalam bentuk bantuan konkret.

c. Menghargai Perbedaan dan Mempromosikan Inklusi

Remaja dapat menunjukkan empati dengan menghargai perbedaan antar individu dan menghindari sikap diskriminatif. Mereka berusaha untuk mempromosikan inklusi dan rasa hormat terhadap keberagaman. Contohnya dalam sebuah grup proyek sekolah, seorang remaja mendukung teman sekelasnya yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda dengan memastikan bahwa semua pendapat dihargai dan setiap orang merasa diterima dalam diskusi kelompok. Ini menunjukkan sikap empati terhadap perbedaan dan keinginan untuk menciptakan lingkungan yang inklusif.

d. Memberikan Dukungan Emosional pada Teman yang Sedang Berjuang

Remaja yang empatik tidak hanya mendengarkan, tetapi juga memberikan dukungan emosional saat teman mereka mengalami kesulitan, baik itu dalam hubungan pribadi, masalah keluarga, atau tantangan hidup lainnya. Contohnya seorang remaja yang

menyadari bahwa temannya sedang merasa sedih atau tertekan akibat masalah keluarga, mungkin akan mengajak mereka berbicara dan memberikan dukungan, atau bahkan mengajak mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang menyenangkan untuk mengalihkan pikiran mereka dari masalah.

e. Mempromosikan Keadilan Sosial di Sekolah

Remaja yang empatik akan memperjuangkan keadilan dan memperhatikan kebutuhan teman-teman mereka, terutama yang kurang beruntung atau terpinggirkan. Mereka dapat terlibat dalam kegiatan sosial yang mendukung kesetaraan dan melawan ketidakadilan. Contohnya seorang remaja yang melihat adanya bullying di sekolah akan berani melaporkan kejadian tersebut kepada guru atau membela korban bullying, bahkan jika itu berarti berdiri melawan teman-teman mereka. Ini menunjukkan empati dalam bentuk keadilan dan perlindungan terhadap orang lain.

f. Berbagi Kegembiraan untuk Kebahagiaan Orang Lain

Remaja dapat menunjukkan empati dengan merayakan kebahagiaan orang lain tanpa rasa iri atau cemburu. Mereka merasa senang melihat orang lain berhasil dan ikut berbahagia untuk pencapaian orang lain. Contohnya ketika teman sekelas memenangkan penghargaan atau prestasi di bidang olahraga atau akademik, seorang remaja akan merayakan kesuksesan teman tersebut dengan sukacita, bukan dengan rasa iri. Ini menciptakan suasana yang positif dan mempererat hubungan antar teman.

g. Mengelola Konflik dengan Kedamaian dan Pengertian

Remaja yang empatik mampu mengelola konflik secara damai dengan mendengarkan semua pihak yang terlibat dan berusaha memahami perasaan masing-masing. Mereka bekerja untuk mencari solusi yang saling menguntungkan tanpa memperburuk situasi. Contohnya konflik antara teman-teman di sekolah, seorang remaja yang empatik bisa bertindak sebagai penengah dengan mendengarkan kedua belah pihak dan membantu mereka memahami sudut pandang masing-masing, sambil mencari jalan tengah untuk menyelesaikan permasalahan dengan bijaksana.

h. Menghargai Orang Lain dalam Kehidupan Sehari-hari

Remaja yang empatik akan memperlakukan orang lain dengan rasa hormat dan perhatian, baik kepada teman, keluarga, maupun orang asing. Ini termasuk sikap sopan santun, kesopanan, dan perhatian dalam interaksi sehari-hari. Contohnya seorang remaja yang selalu mengucapkan terima kasih kepada orang tua atau guru atas bantuan mereka, atau yang membantu orang tua di rumah dengan tugas rumah tangga, menunjukkan empati dengan cara menghargai orang yang ada di sekitarnya.

Secara keseluruhan, implementasi konsep empati dalam kehidupan sehari-hari membantu remaja untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain, meningkatkan pemahaman tentang perasaan dan perspektif orang lain, serta menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis dan peduli. Melalui tindakan-tindakan kecil ini, remaja dapat mengembangkan karakter yang penuh perhatian, peduli, dan bijaksana.

5. Implementasi Konsep Hidup dalam Kehidupan

Implementasi konsep hidup dalam kehidupan sehari-hari berfokus pada penerapan nilai-nilai dasar yang membimbing individu untuk menjalani hidup yang lebih bermakna, harmonis, dan seimbang. Berikut adalah beberapa contoh nyata bagaimana konsep hidup dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari:

Setiap individu dapat mencari makna hidupnya dengan berfokus pada tujuan yang lebih besar, seperti berkontribusi pada masyarakat atau mengejar passion pribadi yang memberi kebahagiaan. Contoh nyata seorang remaja yang terlibat dalam organisasi sosial atau kegiatan sukarela untuk membantu anak-anak kurang mampu. Mereka merasa bahwa dengan membantu orang lain, hidup mereka memiliki tujuan yang lebih besar dan penuh makna. Mengatur waktu dengan bijaksana antara pekerjaan, sekolah, keluarga, dan waktu pribadi agar tercipta keseimbangan hidup yang sehat. Contoh Nyata seseorang yang membagi waktu antara pekerjaan, waktu bersama keluarga, dan berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuh, menghindari stres, dan menjaga hubungan sosial yang harmonis. Menunjukkan perhatian terhadap perasaan orang lain, mendengarkan dengan penuh perhatian, dan memberikan dukungan ketika dibutuhkan. Contoh nyata seorang teman yang menyadari temannya sedang stres karena ujian, lalu mengajak mereka berbicara atau menawarkan bantuan belajar, menunjukkan kepedulian dan empati terhadap perasaan teman.

Bertindak dengan integritas dalam segala aspek kehidupan, baik itu di rumah, sekolah, atau tempat kerja, dan selalu berbicara jujur serta dapat dipercaya. Contoh nyata seorang karyawan yang mengakui ketika melakukan kesalahan dalam pekerjaan dan meminta maaf, serta berusaha memperbaiki kesalahan tersebut tanpa menutupi atau mencari alasan. Menjalankan tugas dan kewajiban dengan penuh rasa tanggung jawab, baik terhadap diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan sekitar. contohnya seorang remaja yang bertanggung jawab menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu, menjaga kebersihan lingkungan rumah, dan membantu orang tua dengan pekerjaan rumah.

Menghindari hidup berlebihan dan menjaga kerendahan hati meskipun telah mencapai keberhasilan. Fokus pada hal-hal yang lebih penting dalam hidup dan tidak terjebak dalam materialisme. Contohnya ada seseorang yang berhasil meraih jabatan tinggi di perusahaan tetapi tetap berperilaku sederhana, tidak sombong, dan tetap ramah dengan semua orang tanpa memandang status mereka. Memperlakukan semua orang dengan adil dan setara, tanpa diskriminasi berdasarkan ras, agama, atau status sosial. Contohnya di sekolah, seorang remaja berusaha untuk memastikan bahwa setiap teman memiliki kesempatan yang sama dalam berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, terlepas dari latar belakang mereka. Menjaga dan merawat alam dengan bertindak secara ramah lingkungan, seperti mengurangi sampah, mendaur ulang, dan melestarikan sumber daya alam. Contoh pelaksanaannya yaitu mengurangi penggunaan plastik sekali pakai, bersepeda atau berjalan kaki sebagai alternatif transportasi untuk mengurangi polusi, serta berpartisipasi dalam kegiatan penghijauan dengan menanam pohon. Menghargai kebebasan pribadi dan kemampuan untuk membuat keputusan yang berdampak pada hidup sendiri, tanpa dipengaruhi oleh tekanan dari orang lain. Contoh Nyata ada seorang remaja yang memilih jalur karier yang sesuai dengan passion mereka, meskipun itu bertentangan dengan harapan orang tua atau teman-teman mereka. Belajar untuk memaafkan kesalahan orang lain dan memperbaiki hubungan yang rusak dengan penuh hati dan pengertian. Dua teman yang pernah bertengkar karena salah paham, lalu mereka duduk bersama, berbicara terbuka, saling memaafkan, dan memperbaiki hubungan mereka.

Implementasi nilai-nilai konsep hidup dalam kehidupan sehari-hari membantu individu untuk menjadi pribadi yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, dan lebih peduli terhadap sesama. Dengan menerapkan nilai-nilai ini, seseorang dapat menciptakan kehidupan yang seimbang, harmonis, dan bermakna.

Konsep hidup adalah panduan penting yang membantu seseorang menjalani kehidupan dengan tujuan, nilai, dan prinsip yang jelas. Dengan memahami konsep hidup, seseorang dapat mencapai keseimbangan dan kebahagiaan, baik secara individu maupun dalam hubungan dengan lingkungan sosial dan spiritual.

6. Implementasi Konsep Cinta Dalam Kehidupan

Implementasi nilai-nilai cinta dalam kehidupan sehari-hari dapat memperkuat hubungan interpersonal dan menciptakan kehidupan yang penuh kasih sayang dan saling pengertian. Berikut adalah beberapa contoh bagaimana nilai-nilai cinta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari:

a. Kasih Sayang (Affection)

Menunjukkan kasih sayang melalui tindakan sederhana yang membuat orang lain merasa dihargai dan dicintai. Contohnya Memeluk orang yang kita cintai setelah hari yang panjang, memberi kata-kata manis untuk pasangan atau orang tua, atau menulis pesan perhatian kepada teman yang sedang membutuhkan dukungan.

b. Kepercayaan (Trust)

Membangun dan menjaga kepercayaan dalam hubungan dengan berkomunikasi secara terbuka dan jujur, serta menunjukkan integritas dalam tindakan sehari-hari. Contohnya Tidak berbohong atau menyembunyikan sesuatu dari pasangan atau teman dekat, serta selalu menepati janji atau komitmen yang telah dibuat.

c. Penghargaan (Respect)

Menghormati pendapat, perasaan, dan kebebasan orang lain meskipun kita mungkin tidak selalu setuju. Contohnya Mendengarkan dengan penuh perhatian saat seseorang berbicara, menghargai keputusan mereka, dan tidak memaksakan pendapat kita pada orang lain.

d. Pengorbanan (Sacrifice)

Terkadang cinta membutuhkan pengorbanan, yaitu memberi sesuatu demi kebahagiaan atau kenyamanan orang lain. Contohnya Seorang orang tua yang bekerja keras untuk memastikan anak-anak mereka memiliki pendidikan yang baik, atau pasangan yang mengorbankan waktu pribadinya untuk membantu pasangannya yang sedang membutuhkan dukungan.

e. Kesabaran (Patience)

Mengembangkan kesabaran dalam hubungan, terutama ketika menghadapi tantangan atau perbedaan pendapat. Contohnya Ketika pasangan atau teman menghadapi kesulitan, kita bisa menunjukkan kesabaran dengan mendengarkan mereka tanpa menghakimi dan memberi waktu bagi mereka untuk pulih.

f. Empati (Empathy)

Memahami perasaan orang lain dan memberikan dukungan sesuai dengan kebutuhan mereka, tanpa menghakimi atau meremehkan perasaan mereka. Contohnya Jika teman atau pasangan merasa cemas atau sedih, kita bisa menunjukkan empati dengan menawarkan dukungan emosional, seperti mendengarkan keluhan mereka atau memberikan kata-kata yang menenangkan.

g. Komunikasi (Communication)

Menjaga komunikasi yang terbuka dan jujur dalam setiap hubungan, baik dalam keluarga, persahabatan, maupun hubungan romantis. Contohnya Membicarakan perasaan

atau masalah secara terbuka dengan pasangan atau teman, dan menyelesaikan perbedaan dengan cara yang konstruktif tanpa menimbulkan konflik lebih lanjut.

h. Kesetiaan (Loyalty)

Menunjukkan komitmen terhadap orang yang kita cintai dengan tetap mendukung mereka dalam suka dan duka. Contohnya Mempertahankan hubungan meskipun menghadapi tantangan besar, atau tetap setia mendukung teman atau keluarga dalam situasi yang sulit.

i. Kebersamaan (Togetherness)

Menghabiskan waktu berkualitas dengan orang yang kita cintai untuk memperkuat hubungan dan menciptakan kenangan bersama. Contohnya Mengatur waktu untuk makan malam bersama keluarga setiap minggu, atau pergi berlibur dengan pasangan atau teman dekat untuk menghabiskan waktu yang menyenangkan bersama.

j. Keterbukaan (Openness)

Menerima dan terbuka terhadap perasaan, kekhawatiran, dan kebutuhan orang lain, serta berbagi perasaan kita dengan mereka. Contohnya Mengungkapkan rasa khawatir atau stres yang kita rasakan kepada pasangan atau teman dekat untuk mencari solusi bersama, atau berbicara secara terbuka tentang kebutuhan emosional kita dalam hubungan.

k. Penerimaan (Acceptance)

Menerima orang lain apa adanya, tanpa berusaha mengubah mereka, dan menghargai keunikan serta perbedaan mereka. Contohnya Menerima kebiasaan pasangan atau teman yang berbeda dengan kita, seperti hobi atau cara mereka mengatur waktu, dan belajar untuk menghormati perbedaan tersebut dalam hubungan.

l. Kebahagiaan Bersama (Shared Joy)

Menyebarkan kebahagiaan dan berbagi momen sukacita bersama orang yang kita cintai. Contohnya Merayakan pencapaian pasangan atau teman, seperti merayakan ulang tahun bersama, atau berbagi kebahagiaan ketika mereka mendapatkan promosi kerja atau menyelesaikan tantangan besar.

Dengan mengimplementasikan nilai-nilai cinta dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat menciptakan hubungan yang lebih sehat, penuh perhatian, dan bermakna. Tindakan-tindakan sederhana seperti berbagi waktu, mendengarkan dengan empati, dan menunjukkan kesabaran dan pengorbanan, dapat memperdalam hubungan dengan orang lain, menciptakan kebahagiaan, dan memperkuat rasa saling percaya. Cinta yang tulus tidak hanya terlihat dalam kata-kata, tetapi lebih kepada tindakan yang memperlihatkan komitmen dan perhatian yang nyata kepada orang yang kita cintai.

7. Cinta kasih dalam Hindu

Refleksi yang mendalam dan implementasi nyata dalam ranah kehidupan dengan ketulusan. Sesuatu yang menjadi objek dari cinta kasih adalah semua ciptaan Sang Hyang Widhi Wasa. Ajaran cinta kasih tersebut diimplementasikan dalam interaksi sosial religius, yaitu antara *pawongan* (sesama manusia), *palemahan* (manusia dengan lingkungan), dan *parahyangan* (manusia dengan Tuhan Yang Maha Esa). Ketiga hal ini, dikenal dengan istilah Tri Hita Karana.

Adapun yang mendasari cinta kasih adalah ajaran yang menyatakan bahwa "aku adalah kamu". Maknanya lantas dikembangkan lagi menjadi "engkau adalah dia" atau "dia adalah mereka" dan sering disebut dengan *Tat twam asi*, yang dinyatakan dalam Kitab Chandogya Upanisad VI. 14. 1. Ajaran cinta kasih memang bukanlah monopoli agama tertentu. Paham tersebut juga ada dalam ajaran Hindu. Mencintai dan mengasihi merupakan dua hal yang saling bersinergi. Cinta kasih memang tidak sekadar pemanis bibir semata ketika berbicara tentang harmoni manusia dan alam semesta. Dia memerlukan refleksi yang mendalam dan implementasi nyata dalam ranah kehidupan dengan ketulusan. Siapa saja yang telah mencapai tahap ini dapat dipastikan kehidupannya semakin tenteram dan damai. Cinta kasih yang tulus niscaya memberikan dampak fundamental dalam memberikan arti dan makna kehidupan saat ini dan yang akan datang. Dimensi waktu yang lampau, sekarang, dan yang akan datang merupakan perputaran cakra kehidupan yang harus dilalui dengan semangat cinta kasih kepada semua ciptaan Sang Hyang Widhi Wasa.

Adapun yang mendasari cinta kasih adalah ajaran yang menyatakan bahwa "aku adalah kamu". Maknanya lantas dikembangkan lagi menjadi "engkau adalah dia" atau "dia adalah mereka" dan sering disebut dengan *Tat twam asi*, yang dinyatakan dalam Kitab Chandogya Upanisad VI. 14. 1. Berdasarkan Brhadaranyaka Upanisad I. 4. 10. dinyatakan bahwa *Aham Brahman Asmi*, yang berarti "Aku adalah Brahman atau Tuhan", sedangkan dalam Chandogya Upanisad III. 14. 3. tertera bahwa *Sarwam khalu idam Brahman*, yang artinya "semua ini adalah Brahman atau Tuhan". Melalui ajaran tersebut, dapat diketahui bahwa tidak ada satu pun di dunia ini yang lepas dari-Nya. Menyadari bahwa asal dan tujuan kembalinya semua yang ada di dunia ini adalah sama, tidak ada satupun di dunia ini yang memiliki kekuatan hukum yang abadi, kecuali Tuhan. Sesuatu yang berbeda hanyalah jasad materi yang sewaktu-waktu bisa berubah atau tidak kekal. Dengan demikian, tidak ada yang

harus dibanggakan kepada sesuatu yang mengarah pada rusaknya perdamaian, kerukunan, dan kesejahteraan umat manusia.

Sejatinya, kebanggaan umat manusia dalam ajaran Hindu adalah berbudi luhur dan berprestasi, tetapi untuk mengekspresikan kebanggaan hendaknya dengan bijaksana dan menampilkan simpati. Hal ini hendaknya menjadi renungan bagi tumbuhnya spiritualita dan moralitas, dalam rangka meningkatkan sraddha kepada Sang Hyang Widhi. Raka memberikan penekanan bahwa percaya kepada Tuhan sudah termasuk di dalamnya cinta kasih kepada sesama manusia dan lingkungan. Hal ini menandakan bahwa hakikat percaya kepada Tuhan adalah dengan menebarkan cinta kasih kepada sesama dan menjaga lingkungan. Selanjutnya, Raka juga menulis bahwa pemikiran yang arif dan bijaksana dibutuhkan pada era global. Manusia di satu sisi dituntut bersikap rasional, tetapi di sisi lain masih diperlukan curahan spiritual, terutama dalam hubungannya dengan Tuhan sebagai pencipta alam semesta beserta isinya.

Jalan terbaik adalah mensinergikan antara emosi spiritual dengan sikap rasional. Relevansi keseimbangan cinta kasih dengan era modern dalam hal ini lebih difokuskan kepada peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memegang teguh nilai-nilai ketuhanan dan kemanusiaan. Keseimbangan ini sangat penting bagi terjaganya harmoni kehidupan, yang di dalamnya hidup beragam makhluk ciptaan-Nya. Saling mencintai dan mengasihi satu sama lain tanpa memandang perbedaan fisik akan memberikan keseimbangan cinta kasih.

PENUTUP

Implementasi Catur Paramita, yang meliputi Maitri (cinta kasih), Karuna (kasih sayang), Mudita (kebahagiaan bersama), dan Upeksha (keseimbangan), memiliki peran signifikan dalam membentuk karakter remaja yang empati. Nilai-nilai ini tidak hanya membimbing individu untuk memahami dan menghargai perasaan orang lain, tetapi juga mendorong mereka untuk terlibat aktif dalam menciptakan hubungan sosial yang harmonis. Dalam konteks kehidupan remaja, nilai-nilai Catur Paramita dapat membantu mengatasi tantangan emosional dan sosial yang sering dialami, seperti perasaan terisolasi, konflik, dan tekanan kelompok sebaya.

Prinsip "Hidup Sebab Cinta, Cinta Sebab Hidup" menekankan bahwa cinta adalah inti dari kehidupan manusia. Cinta bukan sekadar emosi, tetapi merupakan kekuatan fundamental yang mendorong individu untuk bertindak secara altruistik, menghormati keberagaman, dan menjalani kehidupan dengan penuh makna. Dengan menjadikan cinta

sebagai dasar dari tindakan mereka, remaja dapat belajar untuk hidup tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk kepentingan bersama. Hal ini membantu mereka memahami pentingnya kebajikan dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan mendalam.

Lebih jauh lagi, Catur Paramita menjadi pilar kebajikan yang menuntun remaja untuk menemukan keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tanggung jawab sosial. Nilai-nilai ini mengajarkan bahwa kebahagiaan tidak hanya berasal dari apa yang kita terima, tetapi juga dari apa yang kita berikan kepada orang lain. Dengan internalisasi nilai-nilai ini, remaja mampu mengembangkan rasa empati yang tinggi, menjalin hubungan yang tulus, dan menciptakan lingkungan sosial yang penuh kedamaian.

Oleh karena itu, implementasi Catur Paramita sangat relevan dalam membentuk remaja yang tidak hanya bijak secara emosional tetapi juga memiliki kesadaran sosial yang kuat. Dengan menjalankan prinsip-prinsip kebajikan ini, remaja dapat menjadi individu yang berkontribusi secara positif terhadap masyarakat sekaligus menjalani hidup yang harmonis dan bermakna. Prinsip hidup yang berlandaskan cinta dan kebajikan adalah kunci untuk menciptakan generasi muda yang tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga berhati mulia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, P. A. N., & Putra, I. W. S. (2023). Mewujudkan Keharmonisan Melalui Ajaran Catur Paramita. *SWARA WIDYA: Jurnal Agama Hindu*, 3(1). Awanita, Made (5 Januari 2009). "[Cinta Kasih](#)". Parisada Hindu Dharma Indonesia Pusat. Diakses tanggal 12 Juli 2021.
- Besika, A., Schooler, J. W., Verplanken, B., Mrazek, A. J., & Ihm, E. D. (2022). A relationship that makes life worth-living: levels of value orientation explain differences in meaning and life satisfaction. *Heliyon*, 8(1).
- Lasmini, N. K. (2024). Implementasi Ajaran Catur Paramita Dalam Kisah Mahabharata. *Pramana: Jurnal Hasil Penelitian*, 4(1), 1-9.
- Permana, I. D. G. D. (2022). Moderasi Beragama Dalam Perspektif Hindu Sebagai Jawaban Atas Problematika Kontestasi Di Intern Umat Hindu. *Jurnal Penalaran Riset*, 1(1).
- Paramita, A. A. G. K., Dewi, D. A. K. L., & Rajendra, I. M. (2023). Ajaran Catur Paramita Terhadap Pola Pendidikan Karakter Dalam Lontar Siwa Sasana. *Wicaksana: Jurnal Lingkungan Dan Pembangunan*, 7(1), 15-21.
- Putra, I. W. S. (2020). Hedonisme Epikuros dalam Perspektif Etika Hindu. Sanjiwani: Jurnal
- Pratama, I. G. N. J., & Sutriyanti, N. K. (2024). PENDEKATAN PERUBAHAN TINGKAH LAKU SISWA DALAM PERSPEKTIF AGAMA HINDU. *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 11(2), 173-182.
- Sudiarta, I.W. 2019. Ajaran Agama Hindu Dalam Teks Tatwadjnyana. Maha Widya Duta, Volume 3, No.2.
- Suartini, D. M. (2021). Catur Paramita: Landasan Remaja dalam Beragama dan Kehidupan Bermasyarakat. *Bawi Ayah: Jurnal Pendidikan Agama dan Budaya Hindu*, 12(2), 60-75.
- SUARJAYA, I. NYOMAN ALIT. "Cinta Kasih Yudistira Dalam Komunikasi Antarpribadi Antara Yudistira Dengan Dewa Indra Dalam Cerita Mahabharata." *Ganec swara* 16.2 (2022): 1655-1662.

- SUARJAYA, I. N. A. (2022). Cinta Kasih Yudistira Dalam Komunikasi Antarpribadi Antara Yudistira Dengan Dewa Indra Dalam Cerita Mahabharata. *Jurnal Ganec Swara Vol, 16*(2).
- Wardana, 2005. Desa Pakraman Sejarah dan Persoalannya. Denpasar: Biro Hukum dan HAM Setda Propinsi Bali.