



## MENGATASI *DUKKHA TELU* DALAM PENCAPAIAN KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI (PERSPEKTIF PENDIDIKAN AGAMA HINDU)

Anak Agung Gde Oka Widana<sup>1\*</sup>, I Made Girinata<sup>2</sup>

<sup>1)</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali, Denpasar, Indonesia

<sup>2)</sup> Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa, Denpasar, Indonesia

<sup>1\*)</sup> e-mail korespondensi : [agungwidana@stikeswiramedika.ac.id](mailto:agungwidana@stikeswiramedika.ac.id)

*Article Submitted: 11<sup>th</sup> February 2026; Accepted 15<sup>th</sup> March 2026; Published: 30<sup>th</sup> March 2026*

### *Abstract*

*The element of Dukkha Telu is a crucial aspect that must be recognized, studied, and understood to aid in managing both physical and spiritual health. This is because illness has the potential to affect not only the physical body but also the spiritual aspect. Therefore, when addressing various illnesses as outlined in the concept of dukkha it is essential to seek the best possible solutions. As a study of textuality based on data obtained through literature review and document analysis, supplemented by a qualitative descriptive approach featuring holistic and in-depth analysis, the findings indicate that the factors causing the phenomenon of Dukkha Telu include mental factors or mental disorders (psychosomatic), personal behavioral errors (karma), as well as Bhuta factors, such as mental darkness, astral beings (supernatural entities), and microscopic creatures. Possible solutions include controlling the mind through yoga and samadhi, engaging in regular worship (bhakti and yajna), offering apologies (guru piduka), observing brata and upawasa, regularly purifying oneself (melukat and practicing the teachings of Tri Kaya Parisudha), cultivating a non-violent attitude (Ahimsa), performing selfless service (Karma Yoga), building harmonious relationships, regularly performing yajña and prayers, and fostering social empathy and tolerance. Based on this study, it is clear that efforts to overcome Dukkha Telu have actually been evident for a long time. All of this is clearly summarized in classical Hindu literature, which can serve as a guide in life.*

**Keywords:** *Dukkha Telu; Health; Physical; Spirituality*

### **I. PENDAHULUAN**

Permasalahan yang seringkali muncul tatkala berbicara mengenai dimensi kesehatan adalah kebiasaan personal yang cenderung berhenti hanya pada ranah fisik atau jasmani semata. Realita tersebut memang tepat dikategorikan sebagai sebuah permasalahan, bahkan lebih elok jika disebut sebagai sebuah “ketimpangan persepsi” yang membudaya. Realita ketimpangan persepsi dalam ruang kesehatan tersebut sejatinya selalu ada, hanya saja seringkali dianggap “angin lalu” dan tidak penting. Memahami dimensi kesehatan tentunya harus secara holistik (menyeluruh), meskipun realitanya belum semua pandangan bersedia menerima teori tersebut. Memang tidak dapat dipungkiri bahwa hal yang realistis (riil, nyata, logis) cenderung



menawarkan *feedback* (timbang balik) yang lebih pasti jika dibandingkan dengan hal yang bersifat keyakinan. Dalam ranah ilmiah, alasan tersebut mungkin masih bisa dimaklumi, namun jika berbicara dalam ruang holistik tentu saja alasan tersebut masih harus dievaluasi kembali agar tidak terkesan timpang atau berat sebelah. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 perihal kesehatan telah menegaskan dengan lugas bahwa Sehat ialah kondisi sehat secara jasmani, spiritual (rohani), psikis, ataupun sosial yang memberikan peluang setiap individu dapat produktif dalam menjalankan hidup secara sosial serta ekonomi. Jadi dapat dipahami bahwa, personal disebut sehat tatkala dirinya sudah berada dalam kondisi jasmani dan rohani yang baik.

Sehat jasmani merupakan kondisi dimana tidak ada rasa sakit dan kondisi tubuh serta semua organ tubuh berada dalam kondisi yang prima atau normal dan dapat berfungsi dengan baik. Sehat secara fisik juga adalah suatu kondisi bentuk fisik tanpa adanya gangguan sehingga memfasilitasi tumbuh kembangnya mental serta sosial untuk dapat menjalankan rutinitas sehari-hari dengan optimal. Sementara itu, Sehat Rohani (Spiritual) merupakan suatu keadaan seseorang dapat memperlihatkan kualitas keimanannya terhadap eksistensi Tuhan dan beribadah sesuai dengan norma yang ada dalam masyarakat. Indikator sehat rohani ialah adanya rasa syukur dalam diri, pemaaf, mampu mengendalikan diri, penuh kasih dan penyayang, serta ajaran baik lainnya yang telah digariskan oleh agama (Juwita, 2021). Meninjau dari definisi tersebut tentu akhirnya terbukti bahwa berbicara mengenai diri sendiri harus secara holistik dan tidak hanya berbicara mengenai ranah fisik, namun juga harus memahami aspek rohaninya juga.

Hal terpenting dari pencapaian sehat secara jasmani dan rohani tersebut tentu saja adalah dengan mengenali dan juga memahami eksistensi dari penyakit yang beresiko menjangkiti, baik secara fisik maupun secara rohani. Penyakit-penyakit yang menyerang fisik umumnya masih dapat dideteksi dan juga didiagnosa melalui teknologi medis yang semakin canggih. Namun tidak demikian dengan penyakit yang menyerang aspek rohani yang eksistensinya seringkali masih terkesan “abu-abu” atau tidak disadari, bahkan tidak diakui keberadaannya. Karenanya diperlukan “dasar panutan” atau acuan baku yang dapat digunakan sebagai penuntun agar eksistensi penyakit yang menyerang jasmani dan rohani dapat diketahui atau dikenali, dipahami dan selanjutnya diatasi. Dasar panutan yang dimaksud bagi umat Hindu Nusantara tentunya adalah pengetahuan agama yang ajarannya telah terangkum dalam kelompok kesusastraan *Usadha* (Lontar Pengobatan) ataupun *Ayurveda* dengan kuantitas sloka-slokanya yang cenderung sangat banyak. Namun demikian, terdapat pula kesusastraan *Usadha* yang secara struktural bersifat rangkuman sehingga lebih mudah untuk dipelajari dan diteliti. Sebagaimana halnya dengan konsep *Dukkha Telu* yang sejatinya masih sangat jarang terekspose namun penting untuk diketahui oleh khalayak publik.

Secara operasional, konsep *Dukkha Telu* dalam ajaran agama Hindu sejatinya merujuk pada tiga jenis penderitaan yang dialami oleh umat manusia di dunia, yang dapat diamati, diidentifikasi, dan dikaji dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ilmiah, *Dukkha Telu* merupakan variabel penderitaan manusia dalam tiga ruang dimensi utama, yaitu ruang internal manusia (*Adhyatmika*), ruang eksternal sosial (*Adhibautika*), dan juga ruang eksternal alamiah (*Adhidaiwika*). Menyadari hal tersebut dapat dilihat bahwa, konsep *Dukkha Telu* nyatanya bersifat holistik karena memandang penderitaan manusia menyeluruh dan juga utuh. Tidak hanya mencakup satu aspek, namun mencakup seluruh dimensi kehidupan manusia dan juga lingkungannya. Realita tersebutlah yang menjadikan konsep *Dukkha Telu* layak dijadikan sebagai acuan ataupun rujukan ilmiah oleh umat manusia dalam memahami eksistensi hidup dan berkehidupan.



Salah satu kesusastaan yang kental dalam menampilkan konsep *Dukkha Telu* adalah kesusastaan *Wrhaspati Tattwa* yang tergolong klasik. *Wrhaspati Tattwa* merupakan lontar yang sudah sangat dikenal oleh umat Hindu pada khususnya dan oleh para pemerhati sastra pada umumnya. Lontar *Wrhaspati Tattwa* usianya tergolong sangat tua, yang didalamnya menguraikan secara mendetail terkait ajaran kebenaran tertinggi yang cenderung bersifat *Siwaistik*. Uraian yang tersaji didalamnya sangat edukatif serta diuraikan secara sistematis. Secara struktural, *Wrhaspati Tattwa* terbangun dari 74 sloka yang dalam penjabarannya mengaplikasikan Bahasa *Sansekerta* serta Bahasa Jawa Kuna. Bahasa *Sansekerta* tersurat dalam format sloka sedangkan bahasa Jawa Kuna tersurat dalam bentuk gancaran (bebas) yang ditujukan sebagai penjelasan ataupun terjemahan bahasa *Sansekertanya*. Eksistensi Lontar *Wrhaspati Tattwa* juga dikenal sebagai lontar yang memuat pengetahuan *Samkhya* dan *Yoga* (Agung, 2019). Didalamnya memuat perbincangan antara *Sang Hyang Iswara* selaku guru spiritual dengan Bhagawan *Wrhaspati* selaku *sisya* beliau (Marselinawati, 2020).

Memang relatif tidak mudah untuk menyadari eksistensi dari konsep *Dukkha Telu* tersebut sebagai sebuah “kunci” dalam memahami eksistensi atau identitas yang sebenarnya dari suatu penderitaan atau penyakit tertentu. Terlebih jika kuantitas pemerhati sastra jumlahnya sangat minim, sehingga ilmu yang tersembunyi di dalamnya akan tetap tersimpan tanpa pernah “diolah” menjadi sebuah pijakan dalam merubah kualitas diri manusia. Perlu diakui bersama bahwa, kehadiran kesusastaan ataupun lontar-lontar klasik hingga periode milenial ini masih diposisikan hanya sebagai pajangan semata, karenanya tidak mengherankan jika berbicara mengenai identitas atau nama lontarnya maka publik cenderung familiar, namun saat ditanya mengenai ajaran yang termuat di dalamnya, publik cenderung pasif.

Penelitian sebelumnya memang ada yang menyoroti konsep *Dukkha Telu* meskipun masih bersifat umum. Sasmita & Winiantari (2024) melihat bahwa eksistensi penderitaan dari *Dukkha Telu* senantiasa muncul manakala individu berada dalam situasi dan kondisi yang pelik serta sulit. Bahkan orang lain sekalipun belum tentu mampu untuk memahami penderitaan yang dirasakan oleh individu tersebut. Sumarkandia (2024) dalam penelitiannya bahkan telah menawarkan sejumlah laku spiritual yang dapat dijalankan agar terlepas dari penderitaan hidup (*Dukkha Telu*), diantaranya dengan menumbuhkan kebijaksanaan dalam diri (*Jnanabhyudreka*), mengendalikan indria melalui jalan Yoga (*Indrya Yoga Marga*), dan melenyapkan keterikatan serta memperkuat rasa cinta kasih (*Tresna Dosaksaya*). Namun, penelitian tersebut belum menjabarkan dan mendalami secara menyeluruh langkah-langkah edukatif yang dapat diimplementasikan dalam mengatasi penderitaan yang ditimbulkan oleh *Dukkha Telu* tersebut, dan hanya menampilkan konsep *Dukkha Telu* sebagai alternatif pembanding dalam konsep teoritis yang bersifat umum. Artikel penulis justru memberikan sudut pandang baru dengan mengulas secara mendalam serta menentukan upaya-upaya berwawasan pendidikan agama Hindu dalam mengatasi *Dukkha Telu* tersebut. Kebaruan ilmiah (*Novelty*) penelitian ini tentu saja terletak pada pengembangan definisi operasional dan model konseptual baru *Dukkha Telu* sebagai alternatif multidimensi (bio-psiko-sosial-spiritual), dan bukan hanya ajaran yang bersifat normatif. Selain itu, penelitian ini menjadikan konsep *Dukkha Telu* sebagai model analisis kesehatan jasmani dan rohani berbasis pendidikan agama Hindu.

Kekurang populeran dari keberadaan susastra keagamaan dan juga pasifnya konsep-konsep ajaran agamanya, khususnya ajaran *tattwa usadha* merupakan dasar umum yang menstimulus kehadiran penelitian ini. Konsep *Dukkha Telu* yang sangat *simple* namun eksistensinya cenderung tidak terlalu dikenal dalam ruang pendidikan (khususnya pendidikan



agama Hindu) merupakan permasalahan yang wajib dianalisis dan dievaluasi. Publik sejatinya membutuhkan “alat” sederhana namun kompetitif dan berkualitas dalam mengevaluasi dinamika kesehatannya tanpa harus menanggalkan ruang keimanannya (*Çrada*-nya). Karenanya, menjadi tujuan utama dalam penelitian ini untuk menghadirkan suatu pemahaman yang dapat digunakan sebagai “bekal” dalam meningkatkan kualitas diri, khususnya meningkatkan kualitas pemahaman dalam ruang kesehatan secara holistik.

## II. METODE

Keberadaan metode pada penelitian ilmiah pada dasarnya merupakan identitas penegas dalam perannya untuk menampilkan pola dari sebuah penelitian. Penelitian mengenai mengatasi *Dukkha Telu* dalam pencapaian kesehatan jasmani dan rohani ini tergolong kedalam penelitian kualitatif, dengan pola analisa holistik serta mendalam. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dikumpulkan melalui beberapa metode, diantaranya kepustakaan serta pencatatan dokumen. Metode kepustakaan dalam penelitian ini terimplementasi melalui sejumlah tahapan seperti mengumpulkan referensi, mencermati secara detail, mengkaji referensi, menganalisis serta mengidentifikasi segala informasi dan pengetahuan, khususnya mengenai *Dukkha Telu* secara umum serta menurut perspektif agama yang tertuang dalam beberapa sumber kepustakaan seperti hasil penelitian sejenis, sumber bacaan atau buku-buku referensi guna menunjang proses penelitian. Terkait asal data yang dikumpulkan melalui pencatatan dokumen dalam penelitian ini diperoleh dari benda-benda tertulis seperti buku-buku, dokumen, artikel jurnal, majalah, surat kabar serta media sosial atau platform digital. Pengumpulan data melalui pencatatan dokumen dilakukan dengan cara membaca semua data dokumen tersebut, dimana peneliti memperoleh data dalam bentuk kata atau kalimat, inspirasi, pesan, ide, opini, bahkan ideologi, atau yang sejenis dengan itu.

## III. PEMBAHASAN

### 3.1 *Dukkha Telu* Dalam Ruang Jasmani dan Rohani Menurut Lontar *Wrhaspati Tattwa*

Hal yang unik dalam hal ini adalah manakala berbicara mengenai istilah *Wrhaspati Tattwa*, hampir semua umat Hindu dan para pemerhati sastra mengenal dengan sangat baik karena memang istilah tersebut relatif lumrah (umum) terdengar sejak jaman Kerajaan terdahulu hingga ke zaman modern. Namun realitanya cenderung terbalik manakala berbicara mengenai istilah *Dukkha Telu*, yang mana tidak banyak orang (terlebih umat Hindu) yang mengenal konsep atau istilah tersebut. Memang realita yang sedikit mengecewakan dan menjadi masalah yang wajib untuk dianalisis, namun masih bisa dimaklumi mengingat publik dalam menggali serta menambah wawasannya cenderung masih terfokus dan sudah merasa puas hanya di permukaannya saja. Ibarat lautan luas, dominan orang sudah merasa puas manakala sudah mampu terapung di permukaan lautannya, dan lupa bahwa di tengah lautan yang dalam terdapat berjuta-juta keindahan yang sangat mempesona, buah karya dari keagungan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* atau Tuhan Yang Maha Esa.

Pengetahuan agama Hindu mengenai konsep *Dukkha Telu* dalam Lontar *Wrhaspati Tattwa* terangkum secara mengkhusus dalam 1 sloka, yaitu pada sloka 33. Berdasarkan penelusuran yang intensif di sejumlah media sosial dan media cetak, memang belum banyak yang mengkaji secara khusus aspek *Dukkha Telu* yang terdapat dalam *Wrhaspati Tattwa*. Cukup mengherankan memang, mengingat konsep *Dukkha Telu* yang tersurat di dalamnya



menampilkan penggambaran yang spesifik dan dapat dikaji secara mendalam. *Wrhaspati Tattwa* sloka 33 yang juga menjadi fokus kajian dalam artikel ini berbunyi sebagai berikut:

*Nihan tang ādhyātmikasiddhi ngaranya, ika wang wēnang humilangakēn ikang dukha tēlu, ndya ta yang dukha tēlu ngaranya, ādhyātmika dukkha, ādhidaiivika dukha, ādhibhautika dukkha, Adhyātmika dukkha ngaranya ikang lara sangkeng manah, lwirnya, rāga, dweṣa, moha, urēm bhāra gigil, puru, kuris, wāta, pita, sleṣma, śula, larahatin, nahan tang ādhyātmika dukkha ngaranya. Adhidaiivika dukkha ngaranya ikang inalap ing gēlap, edan, ayan, kāweṣa graha, saprakaraning dukkha sangkeng dewa, yeka ādhidaiivika dukha ngaranya. Adhibhautka dukkha ngaranya pinērang, rinacun, jinarēm, kēneng upas, kesyan, inabhicāri, tinēluh, tinuju khala ulā lalatang, saprakāraning lara dukkha sangkeng bhūta, bhūta ngaranika māwak kabeh, yekang ādhibhautika dukkha ngaranya. Ika ta sang wēnang humilangakēn ikang dukkha samangkana kwehnya, sira ta sinangguh ādhyatmikāsiddhi ngaranya, kuang ika wwang sinangguh uttamasiddhi ngaranya sang yogīśwara, sang umangguhakēn animādiguṇa, nahan tang wrtting buddhi kawruhananta.*

Terjemahannya;

“Inilah yang disebut *adhyatmikāsiddhi* (kemampuan rohani). Orang yang mampu melenyapkan *dukkha telu* (tiga kesengsaraan), yang dimaksud *dukkha telu* yaitu *adhyatmika dukha, adhidaiivika dukha, adhibautika dukha*. *Adhyatmika dukha* ialah sakit yang berasal dari pikiran. Seperti cinta, benci, bingung, muram, panas, menggigil, bisul, sakit kulit, masuk angin, menderita penyakit kuning, sakit panas, sakit sebagai ditusuk-tusuk, sakit hati. Itulah yang disebut *adhyatmika dukha*. *Adhidaiivika dukha* ialah sakit karena disambar petir, gila, epilepsi, kerasukan roh halus, dan semua jenis penyakit yang datang dari dewa. Itu yang disebut *adhidaiivika dukha*. *Adhibautika dukha* ialah sakit karena diparang, diracun, ditusuk, kena bisa beracun, kerasukan roh, dikenai ilmu hitam, disengat kalajengking dan segala jenis penyakit yang berasal dari *bhuta*. *Bhuta* artinya berbadan banyak. Itulah yang disebut *adhibautika dukha*. Orang yang mampu melenyapkan sakit yang demikian banyaknya itu, ialah yang disebut *adhyatmikāsiddhi*. Adapun yang disebut orang *uttamasiddhi* adalah *sang yogiswara*, Beliau telah mencapai gunanima yang utama, Itulah perilaku *buddhi* yang harus kau ketahui (Wati, 2021).

Apabila diperhatikan, *Wrhaspati Tattwa* sloka 33 tersebut menampilkan fakta nilai pendidikan agama Hindu yang sangat mengejutkan, khususnya dalam bidang *Ayurveda*. Hal tersebut dikarenakan sloka 33 tersebut menampilkan data yang sangat mendetail dan sesuai dengan fakta atau permasalahan kesehatan yang sering terjadi di lapangan. Sebelum masuk terlalu jauh kedalam ideologi yang terdapat didalamnya, alangkah baiknya dianalisis terlebih dahulu arti atau makna dari *Dukkha Telu* itu sendiri. Secara definitif, istilah *Dukkha Telu* terbagi menjadi 2 (dua) suku kata yaitu “*Dukkha*” yang bermakna kesedihan, penderitaan, musibah, penyakit, dan kata “*Telu*” yang menunjuk pada perihal kuantitas atau jumlah yang dalam Bahasa Bali berarti Tiga. Jadi istilah *Dukkha Telu* dalam *Wrhaspati Tattwa*, sloka 33 tersebut sejatinya mengarahkan pada 3 (tiga) jenis dari bentuk atau pengelompokan penyakit bahkan penderitaan (kesedihan) yang bisa menimpa umat manusia. Adapun ketiga jenis penyakit atau penderitaan yang dimaksud diantaranya;

- 1) *Adhyatmika Duhka*, merupakan penyakit yang bersumber dari pikiran. Seperti bingung, sakit panas, masuk angin, menggigil, muram, bisul, alergi kulit, penyakit kuning, sakit layaknya tertusuk-tusuk, hingga ke dilema cinta, kebencian, dan sakit hati.



- 2) *Adhidaiwika Duhka* ialah penyakit karena tersambar petir, memasukkan roh halus, epilepsi, gangguan kejiwaan (gila), serta segala penyakit yang diyakini datang dari dewa
- 3) *Adhibautika Duhka* merupakan penyakit karena diracun, ditusuk, diparang, kena bisa beracun, terkena *black magic* (ilmu hitam), kerasukan roh, tersengat kalajengking serta semua jenis penyakit yang bersumber dari *Bhuta*.

Apabila diperhatikan dan dikaji secara seksama, ketiga jenis pengelompokkan penyakit yang ditampilkan tersebut ternyata terbagi berdasarkan sumber datangnya penyakit dan tingkat atau level keparahannya. Meskipun pada masing-masing pengelompokkan jenis penyakit pada Lontar *Wrhaspati Tattwa* tersebut terkesan terbatas dan disajikan secara garis besar saja, namun tidak menutup kemungkinan jenis penyakit yang dimunculkan tersebut bersifat perwakilan atau mewakili jenis-jenis penyakit lainnya yang bisa muncul setelahnya. Misalkan gangguan pencernaan karena keracunan makanan yang dapat memicu kemunculan penyakit-penyakit lainnya yang sejenis dengan tingkat atau level keparahan yang cenderung meningkat, seperti gangguan pada lambung (peningkatan asam lambung, *maag* atau *Gastritis*), infeksi saluran pencernaan, demam berkepanjangan, dan yang sejenisnya.

Fakta kajian tersebut tentunya sangat penting untuk dipahami oleh masyarakat umum, khususnya sebagai dasar acuan dalam mentransformasikan ilmu pengetahuan kesehatan berbasis agama Hindu (*Ayurveda*). Perlu diketahui bahwa pengetahuan kesehatan Hindu (*Ayurveda*) menekankan pada konsep keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan juga jiwa. Hal tersebut tentunya selaras dengan tujuan dari Pendidikan Agama Hindu yang dalam prakteknya bukan sekedar mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga membangun karakter serta kualitas spiritual umat. Dalam hal ini, kontribusinya sudah sangat jelas yaitu memperkuat pendekatan pendidikan holistik (*holistic education*) dalam kurikulum pendidikan agama Hindu.

Jadi mengacu pada kajian ilmiah serta beberapa sumber pustaka tersebut dapat dipahami bahwa konsep *Dukkha Telu* dalam ruang jasmani dan rohani menurut *Wrhaspati Tattwa* terangkum kedalam 3 (tiga) kelompok penyakit yang disajikan berdasarkan sumber dari munculnya penyakit. Data pengelompokkan penyakit berdasarkan sumber tersebutlah yang berperan sebagai acuan dalam menganalisis penyebab sekaligus menemukan alternatif solusi terbaik (menurut pengetahuan Hindu) dalam mengatasi ragam penyakit yang ditampilkan tersebut. Analisis fakta tersebut juga telah mengungkap realita bahwa pengetahuan mengenai pengelompokkan penyakit berdasarkan kriteria sumber datangnya penyakit dan berdasarkan tingkat atau level penyakit menurut pendidikan agama Hindu ternyata sudah ada pada zaman dahulu yang realitanya belum menggunakan teknologi yang canggih dalam manajemen kesehatannya.

## 3.2 Penyebab *Dukkha Telu* Dalam Ruang Jasmani dan Rohani Menurut Lontar *Wrhaspati Tattwa*

### 3.2.1 Penyebab *Adhyatmika Duhka*

Secara teori sudah sering dikatakan bawa tidak ada masalah tanpa dilatarbelakangi oleh penyebabnya. Demikian pula halnya dengan penderitaan atau kesedihan yang tergolong kedalam *Adhyatmika Duhka* yang dalam eksistensinya pasti dilatarbelakangi oleh banyak hal. Tentunya diperlukan analisis yang cukup mendalam dan holistik untuk menemukan serta mengumpulkan sejumlah penyebab dari suatu penderitaan yang terjadi dalam kehidupan. Secara definitif, *Adhyatmika Duhka* diartikan sebagai kedukaan, atau penderitaan serta kesedihan yang disebabkan oleh pikiran yang tidak terkontrol (*lose of control*) atau tidak



terkendali. Umumnya dikarenakan ambisi dalam diri yang terlalu menggebu-gebu, bertindak ceroboh karena terlalu terbawa oleh hawa nafsu, berperilaku kasar karena rasa benci dan amarah, pikiran terbutakan atau tergelapkan karena kebingungan, dan juga rasa sakit hati yang muncul atau tumbuh dikarenakan keinginan yang tidak terpenuhi (Yasa & Wirawan, 2018).

Berdasarkan analisis terhadap *Wrhaspati Tattwa* sloka 33 di awal disebutkan bahwa jenis sakit yang umumnya berasal dari pikiran atau disebabkan oleh pikiran, seperti dilema cinta, kebencian, kebingungan, kepanikan, murung atau sedih berkepanjangan, badan menggigil, sakit panas, masuk angin, sakit kulit, menderita penyakit kuning, bisul, sakit seperti tertusuk-tusuk, sakit hati (bunuh diri karena putus cinta). Hal tersebut dapat dilihat pada petikan bait Lontar *Wrhaspati Tattwa* sloka 33 berikut:

....., *Adhyātmika dukkha ngaranya ikang lara sangkeng manah, lwirnya, rāga, dweṣa, moha, urēm bhāra gīgil, puru, kuris, wāta, pita, sleṣma, śula, larahatin, nahan tang ādhyātmika dukkha ngaranya.....*

Terjemahannya;

“..... *Adhyatmika dukka* adalah sakit yang berasal dari pikiran. Seperti cinta, benci, bingung, muram, panas, menggigil, bisul, sakit kulit, masuk angin, menderita penyakit kuning, sakit panas, sakit sebagai ditusuk-tusuk, sakit hati. Itulah yang disebut *adhyatmika dukka.....*”(Wati, 2021).

Secara umum, penyakit yang bersumber dari pikiran dalam dunia medis lebih dikenal dengan istilah *psychosomatic illness* atau *penyakit psikosomatik* yang penanganannya memerlukan pendekatan yang holistik. Hal tersebut dikarenakan, antara pikiran, emosi dan tubuh saling terkait erat satu sama lain. Penyakit yang bersumber dari pikiran muncul saat pikiran dan emosi negatif memengaruhi tubuh fisik, sehingga memunculkan gejala fisik yang tergolong nyata, meskipun penyebab utamanya dominan disebabkan oleh faktor psikologis dan bukan karena kerusakan organ. Menyadari realita tersebut tentu sangat penting untuk dicermati, terlebih dalam dunia pendidikan. Hal tersebut dikarenakan aspek pikiran merupakan media sentral dalam pengembangan sains atau wawasan. Dalam perspektif pendidikan agama Hindu, penyakit pikiran (*Adhyatmika Dukka*) disebabkan oleh beberapa faktor, seperti *Avidya* (ketidaktahuan), keterikatan, pengaruh *Tri Guna* (khususnya *Rājas* dan *Tāmas*), *Karma*, serta kondisi mental dan fisik.

Sakit atau penyakit yang berasal dari pikiran (*psychosomatic illness* atau *penyakit psikosomatik*) sangat banyak jumlah dan jenisnya. Penyakit pikiran dikenal sebagai penyakit yang memang disebabkan oleh kacaunya pikiran, persepsi yang kacau dan juga tingkah laku. Dalam hal ini, personal tidak mampu beradaptasi dengan kondisi diri sendiri, kondisi orang lain, publik, dan bahkan tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan. Sederhananya, sumber penyebab penyakit pikiran tersebut diyakini dari faktor yang berkaitan dengan bio-psiko-sosial (Stuart & Sudeen, 1998). Menurut penelitian dari Subrata *et al.*, (2019), para dokter pun telah menyadari bahwa munculnya serangan penyakit pada diri pasien tidak mutlak hanya karena faktor keturunan, gaya hidup, maupun oleh serangan virus semata. Baik dokter dan bahkan pasien akhirnya menyadari kenyataan bahwa dominan atau mayoritas (walaupun tidak semua) penyakit-penyakit yang muncul pada diri pasien sejatinya memang bersifat Psikosomatis, artinya bahwa kemunculan penyakit tidak terpisahkan oleh faktor pikiran.

Hal tersebut terbukti dari kajian ilmiah yang telah dilaksanakan oleh The American College of Family Physicians, yang mengidentifikasi fakta mengagetkan bahwa penyebab terbesar individu dapat terserang penyakit salah satunya adalah karena faktor pikiran. Terukur



90% wabah penyakit yang diderita individu diperkirakan dikarenakan oleh faktor pikiran, dan tidak semata karena faktor fisik (Gunawan, 2016). Para dokter di John Hopkins Medical School bahkan juga mengidentifikasi fakta jika individu pemurung serta emosional berpotensi mengalami penyakit serius, diantaranya; kanker, hipertensi, jantung serta pendek usia. Dokter spesialis jantung bahkan juga telah mengakui bahwa individu dengan karakter impulsif, dangkal berpikir, tidak pernah mau mengalah, selalu tergesa-gesa, serta mudah merasa kesal justru lebih berpotensi mengalami serangan jantung atau penyakit jantung (Ananda, 2001).

Jadi mengacu pada kajian ilmiah serta beberapa sumber pustaka tersebut dapat dipahami bersama bahwa faktor penyebab munculnya *Dukkha Telu* pada ruang jasmani dan rohani, dari sudut pandang pendidikan agama Hindu khususnya pada aspek *Adhyatmika Duhka* adalah dikarenakan faktor pikiran dan secara medis cenderung dikategorikan sebagai penyakit mental atau Psikosomatis. Adapun faktor pikiran tersebut beresiko memunculkan beragam jenis penyakit, baik dalam tingkatan yang bersifat ringan, sedang, bahkan hingga ke kategori penyakit yang bersifat berat, seperti masuk angin, demam, penyakit kulit (alergi, bisul), kebingungan (linglung), kepanikan (*panic attack*), tekanan darah tinggi, depresi (sedih atau murung berkepanjangan), sakit kuning, sakit hati (karena dilema dan putus cinta), kanker, serangan jantung, hingga ke kematian.

### 3.2.2 Penyebab *Adhidaiwika Duhka*

*Adhidaiwika Duhka* merupakan duka atau derita yang dipercaya datang dari Dewa (termasuk kutukan orang suci, leluhur, serta orang tua). Sebabnya antara lain karena menentang hukum alam atau *rta*, menistakan orang suci, menistakan atau melupakan leluhur (*ngengsapin kawitan*), atau juga karena menistakan orang tua atau yang dituakan. Jenis deritanya, yaitu; tersambar petir, gila, epilepsi, kerasukan roh halus atau dikendalikan roh jahat, dan segala jenis penyakit yang diyakini merupakan unsur campur tangan para dewa (Tuhan serta leluhur). Akibatnya, orang bersangkutan akan selalu merasa bingung, uring-uringan, tidak tahu hal yang benar serta hal yang salah, dan nasibnya selalu sial (Yasa & Wirawan, 2018). Menurut *Wrhaspati Tattwa*, jenis sakit yang umumnya berasal dari dimensi ketuhanan, seperti kerasukan roh halus (kesurupan), kelainan jiwa, kelainan syaraf otak, dan yang sejenisnya, yang kehadirannya dapat menyerang semua aspek pada diri manusia, baik jasmani (fisik) dan rohani (iman). Hal tersebut dapat dilihat pada potongan bait *Wrhaspati Tattwa* sloka 33 berikut:

..... *Adhidaiwika dukkha ngaranya ikang inalap ing gēlap, edan, ayan, kāweṣa graha, saprakaraning dukkha sangkeng dewa, yeka ādhidaiwika dukkha ngaranya*.....

Terjemahannya;

“..... *Adhidaiwika dukkha* adalah sakit karena disambar petir, gila, epilepsi, kerasukan roh halus, dan semua jenis penyakit yang datang dari dewa. Itu yang disebut *adhidaiwika dukkha*. ..... (Wati, 2021).

Jika diperhatikan secara seksama dari potongan sloka tersebut di atas, dapat dipahami bahwa penyebab dari kemunculan penyakit yang tergolong *Adhidaiwika Duhka* dari sudut pandang pendidikan agama Hindu cenderung didasarkan pada aspek keimanan individu. Hal tersebut dikarenakan petikan sloka tersebut menampilkan eksistensi penyakit yang bersumber dari dimensi Ketuhanan yang bersifat ganjaran (hukuman). Umumnya, penyakit yang bersifat ganjaran sangat identik atau sering dikaitkan dengan aspek “kutukan”. Salah satu yang paling umum di Bali adalah peristiwa “Grubug”. Menurut Widana (2020) dalam artikelnya yang berjudul “*Ngebug Grubug* (Belajar Membangun Solusi Tanpa Terisolasi)” menerangkan jika



fenomena *Grubug* bukanlah peristiwa yang baru atau asing karena sejak zaman Kerajaan terdahulu telah banyak bermunculan kisah cerita terkait derita dari gangguan wabah penyakit dalam skala luas. Wabah penyakit itulah yang oleh umat Hindu di Bali lebih dikenal dengan istilah *Grubug*. Jika menelisik kembali rekam jejak historis yang ada, telah ditemukan data dan fakta bahwa Provinsi Bali pada tahun 1521 Çaka (sekitar 1599 Masehi), pernah tercatat terkena pandemi penyakit Lepra yang sangat memilukan yang juga menjadi pelopor lahirnya istilah “Sakit Gede” (sakit parah atau kronis) guna menggambarkan skala keterpurukan akibat *Grubug*.

Kemunculan penyakit yang bersifat ganjaran (hukuman) dari dimensi Ketuhanan tersebut juga dikuatkan oleh kajian ilmiah dari Mintosih, dkk (1992) yang menyatakan bahwa penyakit-penyakit yang datang dari para Dewa merupakan hukuman bagi orang-orang berdosa yang tidak mentaati peraturan yang telah disuratkan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Memang terdengar cukup ekstrim, namun sebelum menyimpulkan hal tersebut yang perlu dievaluasi terlebih dahulu tentu saja adalah jenis kutukan yang dimaksud dan penyebabnya. Hal tersebut penting untuk dilakukan agar publik tidak serta merta menilai bahwa asal dari kutukan tersebut selalu datang dari personifikasi atau personalisasi yang terbilang “jahat, kejam, keji, bengis, biadab, brutal, ganas” dan yang sejenisnya. Menurut penelitian dari Suratno & Nugroho (2022), kutukan terdapat di seluruh budaya masyarakat dunia. Berdasarkan analisis kesusastraan Jawa yang ada juga disebutkan bahwa kemunculan kutukan cenderung berawal dari masalah keluarga, sosial, moral (kesusilaan, perilaku), bahkan hingga masalah politik. Sejatinya banyak cerita Jawa yang sangat identik dengan muatan kutukan tersebut, dan penyebabnya memang cenderung mengarah kepada ranah kesusilaan atau moralitas, diantaranya; cerita rakyat Sangkuriang, Cerita Malin Kundang Anak Durhaka, dan yang sejenisnya. Bahkan fenomena kutukan tersebut juga terdapat dalam cerita pewayangan Mahabharata dan Ramayana.

Terkait fenomena Kutukan yang terdapat dalam karya sastra seperti halnya dalam sastra pewayangan Mahabharata dan Ramayana justru dikategorikan sebagai salah satu estetika dalam cerita di Indonesia, baik dalam format cerita lisan ataupun cerita tertulis. Munculnya fenomena kutukan dalam sebuah karya sastra sejatinya ada kaitannya dengan citra tokoh. Umumnya, tokoh yang dinyatakan memperoleh kutukan tersebut, dikategorikan sebagai tokoh yang melakukan kesalahan sehingga dapat menunjukkan citra hitam serta putih dalam kehidupan. Realitanya, pengucap atau yang mengutuk umumnya diasosiasikan sebagai tokoh yang baik, sedangkan penerima kutukan (yang dikutuk) merupakan tokoh buruk (Suratno, 2009).

Jika diperhatikan, penyebab munculnya beragam penyakit yang tergolong *Adhidaiwika Duhka* pada diri manusia yang dikaitkan dengan aspek ganjaran dari Tuhan ataupun leluhur sangat berkaitan erat dengan dimensi tatanan perilaku dari manusia itu sendiri yang telah keluar dari tatanan kesusilaan, baik dalam berpikir (*manacika*), berucap (*wacika*) dan juga dalam bersikap (*kayika*). Ada yang keliru dalam perilaku manusia sehingga memunculkan beragam penyakit yang tergolong *Adhidaiwika Duhka*. Perlu diingat kembali bahwa segala hal yang dirasakan oleh manusia, termasuk penderitaan di dunia merupakan hasil dari perbuatan dari manusia itu sendiri. Tidak seorangpun individu yang dapat luput dari ganjaran akan perbuatan buruknya tersebut, mengingat manusia berada pada entitas siklus *Karma Phala* yang sifatnya mutlak, sebagaimana ditekankan oleh Slokantara, yang menyebutkan;

*Karma Phala ngaran ika, Pahalaning gawe hala haju.*

(Slokantara 68)

Terjemahan:

*Karma Phala* namanya itu, akibat (*phala*) dari buruknya (suatu) perbuatan (*karma*).



Karenanya, mengacu pada kajian ilmiah dan beberapa sumber pustaka tersebut dapat dipahami bersama bahwa faktor penyebab munculnya *Dukkha Telu* pada ruang jasmani dan rohani dari perspektif pendidikan agama Hindu, khususnya pada aspek *Adhidaiwika Duhka* adalah dikarenakan faktor kesalahan atau kekeliruan dari perilaku atau perbuatan (*karma*) diri sendiri yang mengakibatkan (*pahala*) turunnya hukuman yang setimpal, baik itu dari Tuhan (dikarenakan tingkat keimanan diri yang rendah), dari para orang suci (mengabaikan para pemuka agama), orang tua (durhaka terhadap orang tua atau tidak menghormati orang yang lebih tua), bahkan dari para leluhur (melupakan atau bahkan menistakan para leluhur).

### 3.2.3 Penyebab *Adhibautika Duhka*

Hal terakhir dalam *Dukkha Telu* yang perlu dianalisis penyebab kemunculannya adalah *Adhibautika Duhka*, yakni segala jenis penderitaan yang disebabkan oleh *Bhuta*. Istilah “*Bhuta*” memang sudah lumrah terdengar dalam ajaran Hindu, yang seringkali diasosiasikan sebagai benda ataupun makhluk halus serta renik, layaknya virus, bakteri, nyamuk dan sebagainya yang mengakibatkan orang jatuh sakit. Contoh dari derita *Adhibautika Duhka* seperti sakit karena tertusuk pisau atau diparang, terbentur batu, tertusuk duri, diracun, terjangkit virus, karena bakteri atau jamur, tersengat kalajengking, terkena Ilmu Hitam (*Black Magic*), terkena teluh atau sejenis dengan itu (Yasa & Wirawan, 2018). Namun, istilah “*Bhuta*” dalam kebiasaan umat Hindu di Bali dominan diasosiasikan dengan makhluk astral atau jika dipadupadankan dengan eksistensi penyakit seringkali dikaitkan dengan penyakit yang datang dari Ilmu Hitam (*Black Magic*). Persepsi tersebut cukup unik, karena dari realita tersebut bisa digunakan sebagai salah satu parameter terkait sejauh mana perkembangan pemahaman umat terhadap ajaran agama.

Menganalisis petikan sloka 33 pada susastra *Wrhaspati Tattwa*, ditemukan sejumlah data bahwa jenis penyakit yang umumnya berasal dari unsur atau aspek *Bhuta*, jumlahnya tergolong cukup banyak. Hal tersebut dapat dilihat pada potongan bait berikut:

..... *Ādhibhautka dukkha ngaranya pinērang, rinacun, jinarēm, kēneng upas, kesyan, inabhicāri, tinēluh, tinuju khala ulā lalatang, saprakāraning lara dukkha sangkeng bhūta, bhūta ngaranika māwak kabeh, yekang ādhibhautika dukkha ngaranya*.....

Terjemahannya;

“..... *Adhibautika dukka* adalah sakit karena diparang, diracun, ditusuk, kena bisa beracun, kerasukan roh, dikenai ilmu hitam, disengat kalajengking dan segala jenis penyakit yang berasal dari *bhuta*. *Bhuta* artinya berbadan banyak. Itulah yang disebut *adhibautika dukka*. ..... (Wati, 2021).

Jika dicermati, petikan sloka 33 tersebut semakin menegaskan dan menguatkan kehadiran sejumlah nama-nama penyakit yang cukup beragam yang dikategorikan sebagai penyakit yang berasal dari *Bhuta*. Jika dikomparatifkan dengan realita di lapangan, penyakit yang paling umum dikenal di Bali yang digolongkan berasal dari unsur *Bhuta* tersebut ialah penyakit yang disebabkan oleh Ilmu Hitam (*Black Magic*), seperti; *Bebainan* (guna-guna), lumpuh karena *pepasangan*, keracunan *Cetik*, dan sebagainya. Secara umum, penyakit yang tergolong berasal dari *Bhuta* bagi umat Hindu di Bali memang dominan diyakini memanfaatkan roh-roh halus yang bersifat negatif (jin, setan, arwah penasaran), yang diyakini bersumber dari sejumlah makhluk astral (makhluk gaib) yang dimanfaatkan oleh oknum tertentu atas dasar kedengkian atau kebencian serta dendam.



Menurut penelitian dari Subrata *et al.*, (2019) penyakit-penyakit yang bersumber dari roh leluhur juga dari entitas *Bhuta* yang sering dialami oleh umat Hindu khususnya dan umat beragama lainnya pada umumnya seringkali tidak pernah disadari, bahkan seringkali pula diremehkan. Terlebih jika kehadiran penyakit karena *Bhuta* tersebut hanya dipandang dari “satu” sisi saja. Padahal tanpa melakukan tindakan yang sejalan dengan “identitas” dari penyakit tersebut maka eksistensi penyakit yang disebabkan oleh *Bhuta* tersebut akan sangat sulit untuk disembuhkan. Realita tersebutlah yang menyebabkan segala jenis penderitaan atau kedukaan yang disebabkan oleh *Bhuta* (sakit karena diracun, sakit karena kerasukan roh, sakit karena terkena Ilmu Hitam) terkesan sulit untuk diatasi.

Jadi, mengacu pada kajian ilmiah dan beberapa sumber pustaka tersebut dapat dipahami bersama bahwa faktor penyebab munculnya *Dukkha Telu* pada ruang jasmani dan rohani dari sudut pandang pendidikan agama Hindu, khususnya pada aspek *Adhibautika Duhka* adalah justru dikarenakan oleh faktor *Bhuta*, seperti; (1) faktor kegelapan pikiran (keracunan atau diracun, dilukai, bahkan dibunuh); (2) faktor makhluk astral atau supranatural (kerasukan roh, terkena ilmu hitam atau teluh, setan, hantu, atau jin); dan (3) faktor hewan renik (virus, bakteri, jamur). Faktor penyebab *Dukkha Telu* pada aspek *Adhibautika Duhka* tersebut secara jelas menampilkan dan telah membuktikan bahwa eksistensi penyakit yang dapat diderita manusia memang berada dalam 2 (dua) ruang, yaitu ruang jasmani dan rohani, karenanya kedua ruang tersebut wajib mendapatkan perhatian yang seimbang (proporsional).

### 3.3 Solusi Dalam Mengatasi *Dukkha Telu* Dalam Pencapaian Kesehatan Jasmani Dan Rohani Menurut Lontar *Wrhaspati Tattwa*

Sejatinya banyak alternatif yang bisa dicari atau dipilih dalam pencapaian kesehatan jasmani dan rohani pada diri personal. Uniknya, beragam alternatif yang dimaksud telah tertuang dalam beragam pedoman-pedoman khusus pada kesusastraan klasik yang secara fundamental sangat membantu. Sebagaimana halnya dengan masalah *Dukkha Telu* yang tersurat pada Lontar *Wrhaspati Tattwa* sloka 33 tersebut sejatinya telah menampilkan dengan sangat apik alur solusi yang ditampilkan melalui pertanyaan dari Bhagawan *Wrhaspati* kepada *Bhatara Iswara* sebagai simbolisasi kegundahan hati Beliau. Hal tersebut dapat dilihat pada sloka 34 yang berbunyi;

*Atyanta kāsyasih ning ātma, sañña bhaṭāra, ndya teka luputa ring pāpa, matangnyan lēpase sangkeng pāpa naraka ?*

Terjemahannya:

“Betapa menderitanya *atma* (makhluk bumi, manusia), ya Tuhanku. Kapankah mereka dapat lepas dari penderitaan ?. bagaimanakah caranya agar mereka dapat lepas dari penderitaan, dari siksa Neraka itu ?”.

Berangkat dari sloka 34 tersebut yang dipadupadankan dengan nilai-nilai pendidikan dalam ajaran Hindu maka dapat dipahami bahwa dibalik masalah yang ada, merupakan hal yang mutlak bagi diri personal untuk mempertanyakan serta mencari atau menemukan solusi terbaik yang dapat diambil dalam mengatasi segala masalah yang muncul dalam kehidupan, demikian pula terkait masalah *Dukkha Telu* yang menjadi obyek kajian penelitian ini. Secara lebih spesifik, adapun solusi yang dapat diambil guna mengatasi fenomena *Dukkha Telu* yang dimaksud dalam Lontar *Wrhaspati Tattwa* dapat dilihat pada penjabaran berikut:

#### 3.3.1 Mengatasi *Adhyatmika Duhka*



Sebagaimana yang telah dipaparkan di awal bahwa *Adhyatmika Duhka* pada dasarnya merupakan penyakit yang umumnya bersumber atau berasal dari pikiran. Penyakit yang sumbernya dari aspek pikiran tersebut dapat dikatakan jumlah dan jenisnya sangat banyak serta merupakan tugas dari setiap individu untuk mengatasi segala jenis penyakit pikiran tersebut. White (2010) dalam bukunya bahkan juga menegaskan hal yang sama bahwa menyembuhkan penyakit yang bersumber dari pikiran adalah kewajiban setiap personal, baik itu terhadap diri sendiri, terhadap masyarakat dan juga kepada Tuhan. Namun, menyembuhkan pikiran yang dimaksud tidak boleh dengan cara mengorbankan moralitas dan spiritualitas. Justru, hanya melalui perkembangan spiritual dan moralitas yang harmonis tersebutlah kesempurnaan tertinggi dari keduanya dapat dicapai.

Mengacu pada hal tersebut dapat maka dipahami bahwa cara yang dapat diambil untuk mengatasi penyakit yang umumnya bersumber dari kekalutan pikiran (*Adhyatmika Duhka*) tersebut adalah justru dengan cara meningkatkan pengendalian terhadap pikiran itu sendiri. Pengendalian pikiran guna mencapai ketenangan pikiran sejatinya dapat membantu dalam upaya penyembuhan beragam penyakit, hal tersebut dikarenakan pikiran merupakan sumber dari segalanya dalam memperoleh kesembuhan. Sebagai bagian dari komponen tubuh, aspek pikiran sangat perlu untuk diseimbangkan, sebab menurut sastra *Ayurveda* antara pikiran, badan dan *Atman* adalah tunggal (Nala, 2001). Secara garis besar, cara yang bisa dilakukan sebagai langkah awal dalam mengatasi penyakit yang bersumber dari pikiran (*Adhyatmika Duhka*) yaitu dengan cara pengendalian pikiran melalui *Yoga* atau *Samadhi*. Hal tersebut telah dijabarkan secara lengkap dalam kesusastraan *Wrhaspati Tattwa*, sloka 53 yang menyebutkan bahwa;

*Nahan tang sadanga yoga ngaranya, ika ta sadhana ning sang mahyun  
Umangguhakena sang hyang wisesa denjika, pahawas tang hidepta, haywa ta iweng-  
iweng dentangrengosang hyang aji, hana pratyahara yoga ngaranya, hana tarka yoga  
ngaranya, hana pranayama yoga ngaranya, hana dharanaya yoga ngaranya, hana  
tarka ngaranya, hana samadhiyoga ngaranya, nahan sadanga yoga ngaranya*

Terjemahan :

*Pratyahara* (penarikan), *Dhyana* (meditasi), *Pranayama* (pengendalian nafas), *Dharana* (menahan), *Tarka* (renungan), *Samadhi* (konsentrasi), itulah ke enam cabang *Yoga*. *Sadanga Yoga* menyatakan alat bagi orang yang ingin mencapai *visesa*. Pikiranmu harus tetap tanggap: tidak hanya mendengarkan ajaran suci. Patut kita ketahui *Prathyahara Yoga*, *Dhyana yoga*, *Pranayama Yoga*, *Dharana Yoga*, *Tarka Yoga*, dan *Samadhiyoga*.

Jika dianalisis secara mendalam, sloka 53 dalam sastra *Wrhaspati Tattwa* tersebut justru memberikan sejumlah alternatif *Yoga* dalam cakupan yang lebih luas, mendalam serta mendetail. Terdapat 6 (enam) jalan yang ditawarkan oleh *Wrhaspati Tattwa* dalam mengatasi penyakit yang bersumber dari pikiran (*Adhyatmika Duhka*) tersebut yang disebut sebagai *Sadanga Yoga*, yaitu dengan cara; (1) Penarikan nafas secara teratur (*Pratyahara*), (2) Meditasi (*Dhyana*), (3) Pengendalian nafas (*Pranayama*), (4) Menahan Nafas secara berkala (*Dharana*), (5) Kontemplasi atau Perenungan secara mendalam (*Tarka*), dan (6) Konsentrasi atau Fokus (*Samadhi*). Keenam jalan yang ditawarkan oleh *Wrhaspati Tattwa* tersebut sejatinya merupakan solusi yang telah lama dikenal, hanya saja pelaksanaannya masih belum merata sepenuhnya. Hal tersebut semata-mata karena faktor kualitas keyakinan (*çradha*) dari masing-masing umat. Perlu dipahami bahwa kunci utama dari *Yoga* itu sendiri adalah konsentrasi secara terkendali serta mendalam, dan untuk mencapai konsentrasi tersebut mutlak bagi personal



untuk melatih diri dalam pemusatan pikiran. Dari realita tersebut sebenarnya sudah dapat dipahami secara *simple* atau sederhana bahwa *Adhyatmika Duhka* yang bersumber dari pikiran mutlak diatasi melalui pikiran juga.

Senada dengan konsep *Sadanga Yoga* dalam sloka *Wrhaspati Tattwa* tersebut Tristaningrat (2019) dalam penelitiannya juga menegaskan bahwa salah satu alternatif guna meraih kebahagiaan lepas dari segala penderitaan ialah *Yoga* itu sendiri. *Yoga* berperan sebagai mediator penghubung dengan dimensi Ketuhanan. *Yoga* ialah suatu jalan atau cara dalam mengontrol pikiran yang terobyektifkan serta kecenderungan alami pikiran serta mengatur segala bentuk kegundahan pikiran agar tetap stabil sehingga penyatuan antara kesadaran unit dan kesadaran kosmik dapat tercapai. Menurut Rsi Patanjali dalam kitab *Yogasutra I* sloka 2 mendefinisikan *Yoga* secara sederhana namun kaya makna, yaitu;

*Yogas citta vrtti nirodahah*

Terjemahannya:

“Mengontrol gerak-gerik dari pikiran, atau cara untuk mengendalikan tingkah polah pikiran yang cenderung liar, bias, terikat oleh aneka ragam objek yang memberi kenikmatan”

Berdasarkan sloka tersebut dapat dipahami bahwa melalui pelaksanaan *Yoga* dan *Samadhi* niscaya individu akan mampu mengendalikan pikiran dan emosi yang terdapat dalam dirinya. *Yoga* dan *Samadhi* membantu individu dalam membantu mengarahkan pikiran ke hal yang positif dan damai. Karenanya tidak mengherankan jika banyak orang yang menyatakan bahwa perasaan atau pikirannya menjadi lebih damai setelah rutin melaksanakan *Samadhi* atau *Meditasi*. Hal tersebut dikarenakan inti dari *Yoga* dan *Samadhi* adalah mengarahkan atau manajemen serta membentuk pikiran positif dalam kendali diri yang dipenuhi oleh kesadaran yang terkontrol. Fakta tersebut penting untuk dipahami, karena menurut penelitian dari Sinaga *et al.*, (2023) bahwa pikiran yang terarahkan dan diarahkan kepada hal-hal yang baik atau positif niscaya meningkatkan imunitas tubuh. Jika imunitas tubuh berada dalam kondisi yang baik, tentu tubuh dapat menangkal segala jenis penyakit. Bila hal tersebut sudah terimplementasi dengan baik, tentu berpengaruh juga pada kesehatan mental. Mental yang sehat tentu saja akan mempengaruhi tindakan-tindakan tubuh. Tidak hanya itu saja, namun dengan mental yang sehat maka akan mengeluarkan buah pikiran yang baik pula. Tentu saja pikiran yang sehat sangat besar pengaruhnya terhadap kualitas kesehatan mental, jasmani, bahkan aspek rohani.

Jadi, mengacu pada kajian ilmiah dan sejumlah sumber pustaka tersebut dapat dipahami bersama bahwa cara mendasar atau paling sederhana yang efektif dalam mengatasi penyakit yang bersumber dari pikiran (*Adhyatmika Duhka*) tersebut adalah melalui pengendalian pikiran secara intens oleh setiap individu dengan jalan melaksanakan *Yoga* dan *Samadhi* secara rutin dan konsisten. Hal tersebut merupakan langkah awal yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, tentunya tanpa tuntutan biaya yang besar, bahkan dapat dinyatakan tanpa harus mengeluarkan biaya.

### 3.3.2 Mengatasi *Adhidaiwika Duhka*

Keyakinan Hindu memang tergolong unik, dan realita tersebut sudah diakui oleh dunia internasional. Tidak hanya terkait prosesi peribadatan dan simbol-simbol keimanannya semata, bahkan eksistensi sakit atau penyakit yang diyakini sebagai rangkaian baku dari hukum *Karma* yang bersumber dari kekuatan Ilahi juga telah menjadi topik pembicaraan yang hangat di santero dunia. Hal yang lebih ekstrim lagi, fenomena penyakit yang diyakini berasal dari unsur



Ketuhanan tersebut oleh umat ditafsirkan sebagai gangguan yang datang atau muncul karena “kemarahan” dari para dewa. Tentu saja penafsiran yang tergolong ekstrim tersebut wajib untuk diluruskan, agar kedepannya tidak memunculkan fenomena *miss perception* (mispersepsi) dan memicu perdebatan yang kurang sehat. Terkait fenomena multitafsir tersebut dalam *Wrhaspati Tattwa* telah ditegaskan dengan jelas bahwa kekeliruan penafsiran sangat beresiko karena dapat memunculkan kekeliruan. Hal tersebut dapat dilihat pada sloka 3 telah ditekankan, bahwa;

*Sumahur bhaṭāra, ling nira, tan hana sor tan hana lēwih ikang swarga anaku, yan padakēna de sang maka mārga, apan pada tēlas lituhayu dengku gumēlar ikang jñāna ngkana mārga telu, yapwan salah denya manggêgö jñāna, hana sor ikang waneh, ya ta matangyan ikang bhrānta jñāna, yekāgêlēm analahi, mangkana ling bhaṭāra.*

Terjemahan:

“Maheswara menjawab; Anaku! Tidak ada surga yang lebih rendah atau lebih tinggi. Aku telah membuat ketiga jalan itu sama bagi mereka yang mengikutinya. Hanya kekurangmampuan untuk mengerti pengetahuan itu menyebabkan adanya tinggi rendah tersebut. Penafsiran yang keliru itu mengakibatkan kesalahan. Demikianlah penjelasan Maheswara.

Perlu dipahami bersama bahwa, penyakit yang diyakini bersumber dari unsur Ilahi (dewa) yang dalam susastra Hindu dikenal dengan istilah *Adhidaiwika Duhka* sangat erat kaitannya dengan kualitas kedirian dari umatnya. Artinya bahwa sakit atau penyakit yang diyakini bersumber dari para dewa tersebut tidak terlepas dari teori sebab-akibat atau *causal law* (kausalitas) yang oleh umat Hindu tergolong sebagai teori *Karma Phala*, dimana setiap tindakan pasti ada konsekuensinya. Sederhananya, penyakit tidak akan muncul jika kualitas diri (jasmani dan rohani) umat dalam kondisi baik dan sebaliknya, penyakit akan datang jika kualitas diri umat tergolong kurang atau tidak baik. Sebagaimana yang telah dijelaskan di awal bahwa *Adhidaiwika Duhka* itu sendiri merupakan semua jenis penyakit yang diyakini datang dari para dewa (kerasukan roh halus, tersambar petir, epilepsi, gila dan yang sejenisnya), tentu saja yang terpenting disini ialah bagaimana solusi terbaik dalam mengatasinya. Terdapat beberapa hal atau solusi yang dapat diambil dalam mengatasi *Adhidaiwika Duhka* yang diyakini bersumber dari campur tangan kekuatan supranatural tersebut, diantaranya;

#### 1) Senantiasa Mendekatkan Diri (*Bhakti* dan *Yajña*) Kepada Tuhan

Kehadiran Tuhan menurut Hindu tidak hanya menjadi sumber tuntunan semata namun juga merupakan tujuan. Sehingga, obsesi tertinggi dari umat Hindu ialah kembali menuju dan menyatu dengan-Nya. Uniknya, Hindu tidak hanya memberikan jalan (*marga*) yang tunggal namun justru memberikan pilihan jalan (*marga*) sejalan dengan karakteristik masing-masing. Salah satu jalan yang bisa ditempuh ialah mendekatkan diri kepada Tuhan dengan jalan *Bhakti*. Demikian pula manakala umat dihadapkan pada kondisi sakit berkepanjangan yang diyakini berasal dari unsur Ilahi (*Adhidaiwika Duhka*), maka mendekatkan diri kepada Tuhan merupakan jalan yang dapat dipilih. Khusus untuk di Nusantara (Bali), jalan yang dimaksud umumnya dilakukan melalui peribadatan (*yajña*) yang disesuaikan dengan ketentuan (norma agama), *desa, kala, patra*, dan keyakinan masing-masing.

#### 2) Permohonan Maaf (*Guru Piduka*)

Umumnya, penyakit yang memang memerlukan prosesi *Guru Piduka* tersebut mengacu pada ciri-ciri khusus, seperti; penyakit yang tidak kurun sembuh dalam tempo yang sangat lama, penyakit gangguan kejiwaan (gila), penyakit yang menyebabkan kematian dalam kuantitas



yang terbilang banyak (wabah pandemi), penyakit yang menyebabkan kematian karena *salah pati* (kecelakaan, pembunuhan, musibah) atau *ulah pati* (bunuh diri), penyakit yang menyebabkan kematian pada hari suci keagamaan, dan sejenisnya.

3) Puasa (*Upavāsa*) (Penyucian dan Pengendalian Diri)

*Upavāsa* (Puasa) dalam ajaran agama Hindu merupakan bentuk latihan spiritual untuk memperkokoh kemampuan pengendalian diri dan untuk lebih mendekatkan diri kepada dimensi Ketuhanan. *Upavāsa* dalam prakteknya bukanlah sekadar menahan makan dan minum, karena hal tersebut hanya bersifat teoritis. Justru secara filosofis, *Upavāsa* bertujuan untuk mengendalikan hawa nafsu, mengendalikan indria, pikiran, dan mengendalikan keinginan duniawi agar dapat mencapai kesucian diri dan kesadaran tertinggi. Dengan intens menjalankan *Upavāsa* guna mendekatkan diri kepada Tuhan, niscaya sakit atau penyakit yang diyakini bersumber dari unsur Ketuhanan (*Adhidaiwika Duhka*) dapat teratasi. Dalam *Yajurveda*, bab XX, sloka 25 telah ditegaskan bahwa “Dengan menjalankan *Tapa Brata* seseorang memperoleh *Diksa* (penyucian), dengan melakukan *Diksa* seseorang memperoleh *Daksina*, dengan *Daksina* seseorang memperoleh *Çradha* serta melalui *Çradha* seseorang memperoleh *Satya*”.

4) *Melukat*

Prosesi *Melukat* pada dasarnya juga adalah prosesi penyucian, dan tradisi *Melukat* merupakan bagian dari pelaksanaan upacara *Manusa Yajña*, yang ditujukan untuk menyucikan serta membersihkan individu secara jasmani dan rohani. Tujuannya ialah untuk membersihkan unsur negatif, penyakit serta menghilangkan dampak buruk dari perilaku keliru di masa lalu yang masih memengaruhi, baik yang disengaja ataupun yang tidak disengaja (Artana, 2018), yang diyakini bersumber dari unsur Ketuhanan (*Adhidaiwika Duhka*). Individu yang telah menjalankan prosesi melukat umumnya cenderung merasakan kesehatan mental yang lebih baik. Perubahan positif tersebut menjadi bentuk penerimaan diri personal terhadap kelebihan dan juga kekurangan yang dirasakan (Ryff & Singer, 2008).

5) Pengamalan *Tri Kaya Parisudha*

Mengamalkan ajaran *Tri Kaya Parisudha* merupakan langkah preventif atau pencegahan. Karena penyebab awal datangnya penyakit tidak selalu karena virus atau yang sejenis dengan itu yang menerobos sistem imun tubuh, namun bisa saja muncul karena kekeliruan diri dalam bersikap (*kayika*), keliru dalam berpikir (*manacika*), dan keliru dalam berbicara (*wacika*). Jika ketiga aspek kedirian tersebut tidak diarahkan dengan baik niscaya beragam penyakit akan muncul setelahnya. Banyak kasus telah terjadi yang disebabkan oleh keliru berucap, keliru bersikap, dan keliru dalam berpikir. Khususnya di lingkungan tempat suci, beragam kekeliruan tersebut justru menjadi “biang kerok” yang menyebabkan diri memperoleh sanksi (sakit) yang di Bali dikenal dengan istilah *Salahang Pitara*. Karenanya, *Tri Kaya Parisudha* mutlak harus diamalkan agar mampu mengontrol nilai moral pada diri.

Karenanya, mengacu pada kajian ilmiah serta pada beberapa sumber pustaka tersebut dapat dipahami bahwa dari sudut pandang pendidikan agama Hindu terdapat banyak jalan yang dapat ditempuh untuk mengatasi sakit atau penyakit yang diyakini bersumber dari unsur Ilahi (*Adhidaiwika Duhka*), diantaranya; (1) Rutin beribadah (*bhakti*) dan melaksanakan *yajña*, (2) Menghaturkan permohonan maaf atau *Guru Piduka*, (3) Melaksanakan *Brata Upawasa* atau pengendalian diri, (4) Rutin *Melukat* (membersihkan diri) sebagai bentuk upaya penyucian diri kembali, dan (5) Mengamalkan ajaran *Tri Kaya Parisudha* agar tidak mengulangi kekeliruan yang dapat memicu munculnya penyakit. Perlu digaris bawahi bahwa sakit atau penyakit yang



diyakini bersumber dari unsur Ilahi bukan berarti Tuhan kejam, namun justru bertujuan untuk mendidik atau memberikan pembelajaran dan pengalaman kepada umat agar *Eling* (ingat) serta lebih fokus dan lebih intensif dalam mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.

### 3.3.3 Mengatasi *Adhibautika Duhka*

Mengacu pada hasil analisis penyebab dari kemunculan *Adhibautika Duhka* yang merupakan penyakit yang disebabkan oleh faktor *Bhuta*, yang secara garis besar terdiri dari 3 (tiga) faktor seperti; (1) faktor kegelapan pikiran; (2) faktor makhluk astral atau supranatural; dan (3) faktor hewan renik (virus, bakteri, jamur), maka cara mengatasinya pun wajib dari 3 (tiga) ruang yang sejalan. Apabila dianalisis dari ketiga faktor penyebab tersebut, hal yang cenderung umum atau sering terlihat realitanya di lapangan terkait kemunculan *Adhibautika Duhka* pada diri manusia adalah dikarenakan faktor kegelapan pikiran yang dapat memicu emosi serta meningkat ke perilaku-perilaku yang bernuansa ekstrim atau anarkisme, seperti; pemukulan, penusukan, pembunuhan, dan yang sejenis dengan itu, yang oleh *Wrhaspati Tattwa* dinyatakan bersumber dari pikiran-pikiran *Rājas*. Hal tersebut telah ditegaskan dalam *Wrhaspati Tattwa*, sloka 18 berikut;

*Ikaṅ ambêk krora, lawan ikaṅ ulah krodha katatakut, darpa ta ya saḥāsika yat  
panasbhāran lobha, capalahasta, capalapāda, wākcāpala, tan hana kasihnya, palêh-  
palêh masiga, yeka laksana ning citta si rajah ngaranya.*

Terjemahan:

“Hati bersifat bengis, perilaku penuh amarah dan menakutkan, angkuh dan suka kekerasan, Ia garang dan serakah. Tangan, lidah dan kaki tidak tenang. Tidak ada yang dicintai, Ia ceroboh dan kurang hati-hati. Itulah sifat-sifat pikiran rajasa”.

Sloka tersebut diatas sejatinya telah sangat jelas menampilkan karakter-karakter dari pola pikir yang dinaungi oleh sifat *Rajas*, yang berperan dalam membentuk dan menstimulus pola karakter yang cenderung ekstrim, serta bertanggungjawab dalam kemunculan fenomena *Adhibautika Duhka*. Karenanya, aspek pemicu tersebut mutlak untuk dicarikan solusi yang terbaik agar dapat diimplementasikan kepada masyarakat. *Adhibautika Duhka* yang disebabkan oleh faktor *Bhuta* (unsur negatif) tersebut tergolong faktor eksternal yang dominan pengaruhnya bermula dari luar. Terdapat beberapa solusi yang dapat diambil guna mengatasi fenomena *Adhibautika Duhka* tersebut, diantaranya;

#### 1) Mengembangkan Sikap *Ahimsa* (Tanpa Kekerasan)

Membangun kesadaran bahwa dalam menjalani kehidupan sebisa mungkin tanpa kekerasan merupakan langkah awal yang memang wajib diterapkan jika ingin mengatasi penyakit yang bersumber dari faktor *Bhuta*. Tanpa kekerasan (*Ahimsa*) yang dimaksud terdiri dari beberapa kategori, diantaranya, Menghindari tindakan yang dapat menyakiti sesama dan makhluk lainnya, dan Menanamkan kasing sayang (*maitri*) dan welas asih (*karuna*) kepada semua makhluk.

#### 2) Menjalankan *Karma Yoga* (Pengabdian Tanpa Pamrih)

Melaksanakan ajaran *Karma Yoga* didasari oleh beberapa falsafah mendasar, yaitu: (1) kehidupan secara fundamental terbelenggu oleh hukum kerja; (2) tidak ada individu bisa melepaskan diri dari hukum kerja; serta (3) individu bisa mencapai kebebasan dengan bekerja, sebagai tujuan hidup tertinggi selama pekerjaan dimaksud dijalankan tanpa ada ikatan akan hasilnya (Suhardana, 2010). Karenanya, menjalankan *Karma Yoga* untuk



mengatasi *Adhibautika Duhka* berarti melakukan tindakan yang memang bermanfaat bagi orang lain tanpa adanya pamrih pribadi. Hal tersebut secara global mengandung makna bahwa dengan bekerja demi kesejahteraan bersama (*loka-saṃgraha*), berarti diri turut serta dalam mengurangi penderitaan sosial yang bersumber dari sesama.

3) Membangun Hubungan Yang Harmonis Dengan Sesama dan Alam

Mengatasi *Adhibautika Duhka* pada dasarnya dapat dilakukan dengan jalan membina hubungan yang harmonis dengan alam itu sendiri (beserta isinya). Secara khusus hal tersebut sejatinya dapat dilakukan dengan jalan atau cara yang fundamental, seperti; senantiasa melestarikan alam, turut menjaga keseimbangan ekosistem, dan tidak merusak lingkungan alam itu sendiri. Dalam konteks ajaran Hindu, hal tersebut dapat dilakukan dengan mewujudkan ajaran *Tri Hita Karana*, terutama unsur *Pawongan* (hubungan baik antarmanusia) dan *Palemahan* (hubungan harmonis dengan alam).

4) Melaksanakan *Yajña* dan Doa Untuk Kedamaian

Menempatkan *yajña* sebagai solusi dalam mengatasi beragam masalah dalam keyakinan Hindu sudah menjadi identitas yang membudaya, khususnya di Bali. Bahkan kaitannya dengan mengatasi *Adhibautika Duhka* dalam eksistensinya sebagai unsur “*Bhuta*” telah tertuang dalam konsep *Bhuta Yajña*, yang salah satu implementasinya terlihat pada pelaksanaan *Yajña Caru* di Bali guna menyeimbangkan hubungan dengan alam astral dan alam semesta, dimana kekuatan alam (makhluk astral) ditenangkan agar tidak menimbulkan gangguan (penderitaan). Menurut penelitian Subrata *et al.*, (2019), memohon ampun atas kekeliruan yang diperbuat serta berdoa kepada Tuhan melalui *yajña* merupakan hal yang wajib dilakukan untuk mengatasi penyakit yang bersumber dari *Bhuta*. Hal tersebut mengingat Tuhan menciptakan manusia melalui *yajña*, maka melalui *yajña* pula manusia harus mengembangkan dan memelihara kualitas hidupnya di dunia. *Yajña* tidak selalu tentang sarana upakara (*banten*, ritual, dan yang sejenisnya), karena dengan saling membantu sesama pun sudah termasuk *yajña*. Bahkan salah satu instansi kesehatan di Denpasar yang totalitas ilmiah juga telah memperluas ruang analisis kesehatannya dan meyakini bahwa kehadiran instansi kesehatan di ruang publik tidak hanya berkutat pada alasan sosial (jasmani) semata, namun juga karena alasan agama dan juga budaya.

5) Menanamkan Empati Sosial dan Toleransi

Empati sejatinya ialah kemampuan individu dalam memvisualisasikan diri berada pada posisi orang lain serta memahami melalui intuisi apa yang dirasakan oleh orang lain. Empati diasosiasikan pula sebagai perbuatan imajinatif yang berani serta realitas virtual tertinggi yang dijalankan secara spontanitas (Pink, 2007). Dalam konteks ini, empati sosial mengarah pada aspek kepedulian publik. Jadi, menanamkan empati sosial dan toleransi guna mengatasi *Adhibautika Duhka* berarti mengembangkan sikap saling memahami dan menghormati terhadap perbedaan yang ada di lingkungan sosial. Jika hal tersebut terimplementasi dengan baik maka konflik sosial yang menjadi sumber *Ādhibhautika duḥkha* dapat diminimalkan.

Jadi merujuk pada kajian ilmiah dan beberapa sumber pustaka tersebut bisa dipahami bersama bahwa mengatasi *Adhibautika Duhka* dalam pencapaian kesehatan jasmani dan rohani dari sudut pandang pendidikan agama Hindu dapat dilakukan melalui beberapa solusi mendasar, diantaranya; (1) Mengembangkan sikap *Ahimsa* atau sikap tanpa kekerasan, (2) Menjalankan Karma Yoga berupa pengabdian tanpa pamrih, (3) Membangun suatu hubungan yang harmonis terhadap sesama serta dengan lingkungan alam, (4) Tetap rutin melaksanakan



*yajña* dan doa untuk membangun atau menciptakan kedamaian, dan (5) Senantiasa menanamkan empati sosial dan juga toleransi di masyarakat.

#### IV. SIMPULAN

Penelitian terkait fenomena *Dukkha Telu* ini telah membuka tabir bahwa segala bentuk penderitaan ataupun sakit yang dialami manusia di dunia sejatinya bersumber dari entitas manusia itu sendiri yang perilakunya tidak selaras dengan ajaran Dharma. Oleh karenanya, manusia perlu berbenah kembali dengan jalan menyelaraskan diri melalui pendidikan agama Hindu yang tidak hanya bersifat teoritis namun juga bersifat filosofis. Hal tersebut tentunya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan spiritual personal, mengendalikan serta menjaga kesucian pikiran, perkataan dan perbuatan, membangun keselarasan atau keharmonisan hidup agar segala bentuk penyakit dan penderitaan dapat diminimalisir dan kesehatan jasmani serta rohani dapat tercapai.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. G. A. I. (2019). Etika Dalam Wrhaspati Tattwa. *Widya Duta Jurnal Ilmiah Ilmu Agama Dan Ilmu Sosial Budaya*, 14, 1–10.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.25078/wd.v14i1.985>
- Ananda, M. I. (2001). *Yoga For Health*. Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Artana, I. W. (2018). Ideologi Melukat dalam Praxis Kesehatan. *Widya Duta Jurnal Ilmiah Ilmu Agama Dan Ilmu Sosial Budaya*, 13(2), 70–79.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.24114/antro.v10i1.56025>
- Gunawan, A. W. (2016). *The Miracle Of Mind Body Medicine: How To Use Your Mind For Better Health*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Juwita, C. P. (2021). *Modul Konsep Sehat dan Sakit*. Universitas Kristen Indonesia.  
<http://repository.uki.ac.id/9069/1/ModulKonsepSehatdanSakit.pdf>
- Marselinawati, P. S. (2020). Teologi Pembebasan Dalam Teks Wrhaspati Tattwa. *Jnanasiddhanta Jurnal Teologi Hindu*, 1, 41–50.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.55115/jnana.v1i2.497>
- Mintosih, S. dkk. (1992). *Usada Gede*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Kebudayaan Direktorat Sejarah dan Nilai Tradisional.
- Nala, N. (2001). *Ayurveda 1 Ilmu kedokteran Hindu*. Upada Sastra.
- Pink, D. H. (2007). *A Whole New Mind (Alih Bahasa Rusli)*. Think.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sasmita, P. D., & Ni Wayan Winiantari. (2024). Mental Health: Menyikapi Fenomena Bunuh Diri Perspektif Ajaran Agama Hindu. *Pramana: Jurnal Hasil Penelitian*, 4(2), 143–152.  
<https://journal.mpukuturan.ac.id/index.php/pramana/article/view/317/197>
- Sinaga, J., Juita Lusiana Sinambela, & Beni Chandra Purba. (2023). Pengaruh Pikiran terhadap Kesehatan Mental, Tubuh, dan Kerohanian. *Indonesian Journal of Psychology and Behavioral Science (MENTAL)*, 1(1), 65–74.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.55927/mental.v1i1.3662>
- Stuart, & Sudeen. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 3 Alih Bahasa Achir Yani. S. EGC*.



- Subrata, I. W., Dariyo Utomo, & I Wayan Budi Utama. (2019). Penanganan Penyakit Pikiran Pada Klinik Puri Usadha Di Kota Denpasar Perspektif Agama Dan Kebudayaan. *Dharmasmrti: Jurnal Ilmu Agama Dan Kebudayaan*, 10(2), 35–45. <https://media.neliti.com/media/publications/374053-none-9ba0d7ab.pdf>
- Suhardana, K. M. (2010). *Catur Marga: Empat Jalan Menuju Brahman*. Paramita.
- Sumarkandia, W. (2024). Yoga Sebagai Upaya Menurunkan Angka Bunuh Diri Di Provinsi Bali. *Akses: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.70358/jurnalakses.v16i01.1247>
- Suratno, P. (2009). *The Magic Of Mahabharata & Ramayana*. Pararaton.
- Suratno, P., & Yusro Edi Nugroho. (2022). Latar Belakang Munculnya Kutukan Dalam Cerita Rakyat Di Jawa. *Jurnal Kabastra*, 2(1), 22–36.
- Tristaningrat, M. A. N. (2019). Analisis Perbandingan Ajaran Yoga Oleh Maharsi Patanjali dan Ajaran Yoga Oleh Vrhasapati Tattwa. *Purwadita: Jurnal Agama Dan Budaya*, 3(2), 23–28. <https://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/Purwadita/article/view/358/314>
- Wati, N. L. A. A. (2021). Konsep Ketuhanan Dalam Teks Purwa Bhumi Kemulan. *Swara Vidya*, 1(2). <https://stahnmpukuturan.ac.id/jurnal/index.php/swarawidya/article/download/1705/1303>
- White, E. G. (2010). *Pikiran Karakter Dan Kepribadian Jilid I*. Indonesia Publishing House.
- Widana, A. A. G. O. (2020). Ngebug Grubug (Belajar Membangun Solusi Tanpa Terisolasi). *Majalah Hindu Raditya*, No. 273, ISSN 08526982, 36–37.
- Yasa, I. W. S., & Wirawan, I. G. B. (2018). *Yoga Marga Rahayu* (S. A. Yuliari (ed.)). Pascasarjana Universitas Hindu Negeri. [http://repo.unhi.ac.id/bitstream/123456789/2458/19/Buku Yoga Marga Rahayu.pdf](http://repo.unhi.ac.id/bitstream/123456789/2458/19/Buku%20Yoga%20Marga%20Rahayu.pdf)