



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

Pendidikan Etika Yoga Dalam Membangun Moralitas Mahasiswa Hindu

Ni Ketut Anjani

Universitas Pendidikan Nasional Denpasar

Diterima 18 Februari 2024, direvisi 25 Maret 2024, diterbitkan 31 Maret 2024

e-mail: ketutanjani@undiknas.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan etika yoga merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan karakter mahasiswa Hindu. Yoga bukan hanya tentang latihan fisik, tetapi juga tentang filosofi dan etika hidup. Artikel ini membahas tentang peran pendidikan etika yoga dalam membangun moralitas mahasiswa Hindu. Artikel ini menjelaskan bahwa etika yoga mengajarkan nilai-nilai moral seperti kejujuran, disiplin, tanggung jawab, dan kasih sayang. Nilai-nilai ini penting untuk membangun karakter mahasiswa Hindu yang bermoral dan berintegritas. Pendidikan etika yoga dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti ceramah, diskusi, dan praktik yoga. Metode-metode ini harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan mahasiswa. Penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan naratif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan etika yoga memiliki manfaat positif terhadap moralitas mahasiswa Hindu. Mahasiswa yang mengikuti pendidikan etika yoga lebih memiliki nilai-nilai moral yang kuat dan lebih mampu menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Pendidikan Etika Yoga, Moralitas, Mahasiswa Hindu.

ABSTRACT

Yoga ethics education is an important aspect in forming the character of Hindu students. Yoga is not only about physical exercise, but also about philosophy and ethics of life. This article discusses the role of yoga ethics education in building morality in Hindu students. This article explains that yoga ethics teaches moral values such as honesty, discipline, responsibility and compassion. These values are important for building the character of Hindu students with morals and integrity. Yoga ethics education can be done through various methods, such as lectures, discussions and yoga practice. These methods must be adapted to the needs and abilities of students. This research was conducted qualitatively with a descriptive narrative approach. The research results show that yoga ethics education has positive benefits on the morality of Hindu students. Students who take yoga ethics education have stronger moral values and are better able to apply these values in everyday life.

Keywords: Yoga Ethics Education, Morality, Hindu Students

I. PENDAHULUAN

Pendidikan saat ini dianggap sebagai aktivitas rutinitas biasa namun dalam konteks esensi filosofis pendidikan merupakan proses yang sangat penting. Pendidikan tidak hanya terfokus pada peningkatan intelektualitas semata namun lebih dalam adalah untuk menyiapkan masa depan, bukan hanya pada lingkup pekerjaan namun pada kesadaran akan hakikat diri dan pengembangan karakter siswa. Menurut Zaim Elmubarok (dalam Gunada et al., 2021:1) menjelaskan, pendidikan juga dapat dimaknai dan diartikan sebagai aktivitas serta proses yang bertujuan untuk membangun pengetahuan dan pengembangan kualitas diri serta untuk mendewasakan pemikiran. Selain itu, mewujudkan nilai-nilai dasar keagamaan, kebudayaan, rasa kebangsaan, dan cinta tanah air sepanjang hayat dalam menguasai, menerapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni yang dimilikinya dengan rasa tanggungjawab (Suryani et al., 2009: vi). Konsep agama Hindu, pendidikan lebih mengarah kepada pengembangan kualitas manusia dari sisi moral dan perilaku, untuk membangun sumber daya Hindu yang berkarakter (Setyaningsih, 2019: 309).

Pendidikan etika yoga menjadi sebuah aspek penting dalam konteks pembangunan moralitas siswa Hindu di era modern. Mahasiswa Hindu, sebagai bagian integral dari kelompok masyarakat yang beragama, menghadapi berbagai tantangan dan perubahan dalam lingkungan akademik dan sosial. Sebagai hasil dari globalisasi, teknologi, dan perubahan budaya, pelajar Hindu menghadapi kompleksitas kehidupan yang memerlukan fondasi moral yang kuat untuk memandu langkah-langkah mereka. Di era globalisasi dan modernisasi, mahasiswa Hindu dihadapkan pada banyak tantangan moral. Pengaruh budaya pop, tekanan teman sebaya, gaya hidup hedonis dan tuntutan kehidupan akademik yang kompetitif dapat membingungkan siswa dalam menetapkan nilai-nilai moral yang konsisten dengan ajaran agama Hindu. Moralitas dan

karakter merupakan landasan yang penting dalam pembentukan kepribadian mahasiswa Hindu. Pendidikan formal dan informal diharapkan dapat memberikan panduan dan nilai-nilai yang dapat membantu mahasiswa menghadapi situasi moral yang kompleks dengan integritas dan kebijaksanaan.

Permasalahan pendidikan dewasa ini tidak hanya sebatas pada proses pendidikan saja, namun secara fenomena adalah output dari proses pendidikan yang sedang berlangsung. Kemajuan ilmu pengetahuan dan perkembangan teknologi yang masif dewasa ini nyatanya juga berpengaruh pada proses pendidikan, namun kemajuan tersebut bukan hanya berdampak secara positif namun juga terdapat sisi negatif salah satunya penggunaan teknologi tidak tepat guna yang kemudian mengakibatkan mudahnya generasi muda untuk mengakses konten-konten negatif yang menyebabkan terjadinya kenakalan remaja. Menurut Asniati, Riska Mayeni dkk (dalam Gunada et al., 2021: 313) menyebutkan juga bahwa perkembangan teknologi yang cukup signifikan nyatanya juga sangat memengaruhi generasi muda salah satunya mulai adanya pengikisan kesadaran berkaitan dengan kehidupan sosial, serta penggunaan media teknologi informasi salah satunya internet yang keliru juga memicu terjadinya perilaku remaja mengarah menuju ke hal negatif.

Hal ini yang kemudian menjadi perhatian bahwa proses pendidikan perlu untuk dievaluasi, bukan hanya bagaimana efisiensi proses pendidikan dilakukan, namun mengembalikan kembali tujuan pendidikan untuk membentuk generasi yang berkarakter untuk dapat menjadi generasi penerus bangsa yang memegang teguh nilai-nilai moral Pancasila. Hal ini relevan dengan tujuan dari filsafat perenialisme bahwa nilai-nilai budaya lama yang mengandung konsep-konsep kebaikan baik dalam sisi kebudayaan ataupun moralitas yang berkembang di masyarakat, tentu harus diadaptasi untuk membentuk generasi yang baik, generasi yang memahami nilai-nilai dan esensi kebudayaan sebagai proses menuntun kemampuan (bakat) yang dimiliki seseorang menjadi aktif atau nyata (*real*, *mewujud*, dan *aplicated*) sebagai potensi dasar manusia (Nuryamin, 2019: 51).

Sistem pendidikan modern dewasa ini, kiranya tidaklah kalah pentingnya mengembangkan pendidikan nilai-nilai kemanusiaan "*human values*" dan bahkan "*neo-humanity*" dengan mengembangkan kasih sayang, tidak hanya sebatas sesama umat manusia, tetapi juga semua makhluk hidup, mengingatkan kita pada salah satu mantra "*mahādevakṣama*" yang menjadi mantra ke-5 puja Tri Sandhyà, yakni "*sarva prāṇi hitaṅkarah*", semoga semua makhluk hidup sejahtera, tentunya dengan praktik-praktik dan contoh-contoh di lapangan. Melalui membumikan dan mengimplementasikan nilai pendidikan dan konsep ajaran agama Hindu sebagai penguatan dan internalisasi karakter pada generasi muda Hindu dengan kegiatan-kegiatan pelatihan dan

pembelajaran keagamaan Hindu salah satunya adalah praktik yoga yang mengkhusus menekankan pada ajaran etika yoga. Karena fenomena yang menjadi realita dilapangan, mulai eksisnya praktik yoga, menjadikan yoga sebagai salah satu ikon dalam setiap kegiatan keagamaan Hindu. Bahkan dalam skala Nasional, yoga telah menjadi salah satu cabang kompetisi yang dilombakan khususnya pada kegiatan-kegiatan lomba bertemakan Hindu (Gunada et al., 2021: 314).

Etika yoga sebagai bagian integral dari ajaran agama Hindu, menawarkan suatu pandangan yang holistik terhadap kehidupan. Etika yoga mengajarkan prinsip-prinsip seperti *ahimsa* (tanpa kekerasan), *satya* (kejujuran), dan *asteya* (tidak berkelahi), yang dapat membentuk karakter dan moralitas siswa Hindu. Dalam konteks pendidikan tinggi, pendidikan formal etika yoga menjadi landasan yang kuat untuk membantu mahasiswa Hindu menginternalisasi nilai-nilai agama Hindu dalam kehidupan mereka sehari-hari. Pendidikan ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga mengajarkan penerapan praktis. Tantangan yang dihadapi mahasiswa Hindu dapat dianggap sebagai peluang untuk memperkuat pemahaman mereka terhadap etika yoga. Pendidikan etika yoga dapat membantu siswa memandang tantangan sebagai ujian moral yang dapat diatasi dengan integritas dan bijaksana.

Melalui pemahaman mendalam terhadap latar belakang ini, diperlukan upaya bersama antara lembaga pendidikan, dosen, dan pelajar Hindu untuk mewujudkan pendidikan etika yoga yang lebih terintegrasi dan relevan dengan realitas kehidupan siswa Hindu masa kini. Pendidikan etika yoga diharapkan dapat membentuk peserta didik Hindu yang tidak hanya memiliki keunggulan akademik, tetapi juga memiliki moralitas yang kokoh untuk menghadapi berbagai situasi kehidupan dengan bijak dan berdasarkan nilai-nilai agama Hindu.

II. METODE

Penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan naratif deskriptif. Metode kualitatif dengan analisis deskriptif digunakan karena dalam penelitian ini berupaya untuk menggali dan menganalisis data yang bersifat deskriptif dan akan dinarasikan kembali secara deskriptif. Data dikumpulkan melalui teknik pengumpulan data studi pustaka (*library research*) yaitu penelitian dengan mengumpulkan data sambil mempelajari referensi yang berkaitan dengan objek yang diteliti berupa buku, jurnal, manuskrip, dan sumber relevan lainnya berdasarkan topik mengenai pendidikan dan kaitannya dengan yoga. Karena penelitian ini bersifat kualitatif, maka setiap sesi pengumpulan informasi peneliti melakukan analisis untuk memahami makna dan menangkap esensi dari kategori informasi yang dikumpulkan mengenai pendidikan etika yoga yang berperan dalam membentuk moralitas mahasiswa Hindu.

III. PEMBAHASAN

3.1. Dasar Filosofis Etika Yoga

Yoga adalah praktik kuno yang telah menyebar ke seluruh dunia. Secara filosofi yoga didasarkan pada pengkajian dari beberapa literatur yoga seperti *Yoga Sutra Pātañjali*, *Siva Samhita*, *Upanisad* dan beberapa naskah yoga atau lontar yang memuat tentang ajaran yoga. Yoga merupakan ajaran yang bertujuan untuk membebaskan manusia dari ikatan penderitaan yang timbul dari adanya pengaruh *samsara* dan *klesa*. Ketika manusia mampu membebaskan diri dari *samsara* dan *klesa* maka tujuan hidup berupa *moksartham jagathita* dapat diraih. *Samsara* tidak lain adalah kesan atau sisa karma masa lalu yang menjadi bekal kelahiran manusia, sedangkan *klesa* adalah faktor-faktor yang menjadi penghambat atau pemicu munculnya penderitaan yang bersifat latent (terpendam) atau *prasupta* (Saraswatī, 2005: 25). *Yoga Sutra Pātañjali* II.3 disebutkan “*avidyāsmitā rāga dwesābhiniwesāh klesāh*”, melemahnya kesadaran realitas, rasa egoisme atau keakuan, keterikatan dan ketertarikan terhadap objek-objek serta keinginan kuat untuk hidup, merupakan halangan besar atau penyebab dari segala kesengsaraan dalam kehidupan ini (Saraswatī, 2005: 286). Rsi Pātañjali dalam *Yoga Sutra* mengidentifikasi sumber atau potensi penderitaan dalam hidup dapat muncul melalui lima jenis *klesa*, yaitu (1) *Avidya* : kegelapan, kebodohan atau tanpa pengetahuan; (2) *Asmita* : keakuan, ego; (3) *Raga* : kesenangan; (4) *Dwasa* : kebencian; dan (5) *Abhiniwesa* : ketakutan akan kematian. Kelima jenis *klesa* yang menjadi faktor munculnya penderitaan hendaknya dihilangkan atau paling tidak daya ikatnya dapat diregangkan. Usaha untuk menghilangkan atau memperkecil pengaruh *klesa* dapat dilakukan dengan pelaksanaan yoga yang konsisten.

Etika Yoga tidak hanya sebagai seperangkat norma moral, tetapi juga sebagai filosofi hidup yang mendalam. Filosofi ini mencakup konsep penyatuan diri dengan kebenaran mutlak dan pembentukan karakter yang sesuai dengan nilai-nilai etika. Etika yang dianut dalam yoga tidak disajikan di sebagian besar kelas yoga. Ada aspek penting dalam latihan yoga yang dirasa terabaikan, mungkin pada semangat melatih gerakan tubuh (*āsana*) dan ketenangan pikiran. Jika seseorang memahami tujuan dan peran utama yoga dalam membimbing seseorang menuju kondisi kesadaran yang berubah, maka penting untuk melihat keseluruhan protokol yoga yang terdiri dari delapan bagian yoga (*aṣṭāṅgayoga*) dalam *Yoga Sutra Pātañjali*. Dua bagian pertama adalah *yama* dan *niyamā*, sepuluh ciri komitmen etis yang harus diikuti saat mengabdikan diri pada praktik yoga yang harus diwujudkan.

3.2. Prinsip-Prinsip Etika Yoga

Ajaran yoga memberikan penekanan pada etika moral yang penuh dengan nilai-nilai luhur kemanusiaan dan merupakan syarat yang mutlak bagi mereka yang mempelajari *yoga* (Madja, 2008: 88). Keseimbangan sosial dan penyatuan diri terbentuk jika etika dan moral tergalih dengan baik melalui *sadhana*, ketenangan dan kebahagiaan jiwa akan ditemukan. Hanya mereka yang bisa latihan pengendalian diri dapat mencapai stabilitas mental dan menjaga keseimbangan yang tepat antara alam sadar dan bawah sadar pikiran. Tanpa keseimbangan ini, kemajuan rohani melalui latihan konsentrasi dan meditasi adalah mustahil. Dalam yoga sutra Patañjali, praktik yoga yang dilakukan oleh yogi disusun secara sistematis dan wajib dilakukan secara seutuhnya. Itu sebabnya Patañjali menggunakan istilah *aṣṭāṅga yoga* atau delapan *aṅga*, delapan bagian tubuh Yoga. Sebagaimana konsep *yama* dan *niyamā* yang merupakan bagian pertama dan kedua dalam *aṣṭāṅga yoga* merupakan konsep etika dan moral yang bersifat universal dalam membangun kualitas etika moral spiritualitas dengan berkesinambungan tak terlepas dalam dunia pendidikan yang memiliki peran dan tanggungjawab yang besar dalam membentuk karakter manusia. *Yama* dan *niyamā sadhana* telah menggariskan ideologi etika moral yoga sedemikian rupa sehingga mampu menumbuhkembangkan, dan melengkapi manusia dengan daya kemampuan serta inspirasi untuk bergerak maju di dalam jalan kerohanian, tergantung daripada daya upaya untuk menjaga keseimbangan mental sesuai dengan waktu, tempat dan pribadi.

A. *Yama* sebagai Aturan Perilaku Sosial

Yama artinya mengendalikan diri. Arti *yama* yang dimaksud Patañjali yaitu sebagai pondasi utama dalam *aṣṭāṅga yoga* dan *yama* merupakan tata aturan yang menyangkut etika moral dalam tatanan kehidupan secara individu maupun masyarakat. *Yama* sering kali diterjemahkan sebagai “aturan perilaku sosial”. Aturan ini merupakan paduan dalam berhubungan dengan orang lain (Chopra & Simon, 2008: 34). Prinsip-prinsip yang menjadi tolak ukur dalam *yama* yaitu berpegang teguh pada kebenaran (*dharma*) sebagai pedoman hidup dalam berperilaku baik antara sesama manusia maupun makhluk hidup lainnya. Pedoman berperilaku pada kebenaran merupakan prinsip dasar untuk menyadari jati diri pada setiap makhluk yang sejatinya bersumber dari yang Tunggal, seperti disebutkan dalam *Chandogya Upanisad* 6.8.7 yang berbunyi :”*tat tvam asi*” dengan pengertian bahwa Engkau adalah Itu atau Engkau adalah Tuhan, semua adalah saudara yang bersumber dari Tuhan (Wiase, 2018: 80). Prinsip-prinsip inilah yang ditekankan Patañjali sebagai pedoman hidup untuk melenyapkan segala permusuhan yang terjadi pada setiap makhluk. *Yama* sebagai janji agung dapat dijadikan pedoman dalam berperilaku bagi seorang yogi, sehingga

Prinsip-prinsip *yama* sangat perlu untuk diketahui seperti yang diuraikan dalam yoga sutra, II.30 berikut :

Ahimsāsatyāsteyābrahmacaryāparigrahā yamāḥ.

Terjemahannya:

Ahimsā atau tidak menyakiti; *Satya*, kebenaran atau tidak berbohong, tidak berdusta; *Asteya*, tidak mencuri atau tidak menyalahgunakan kepercayaan, amanah, wewenang dan sebagainya; *Brahmacarya*, menghindari kegiatan seks yang tidak lazim (maksudnya adalah pengendalian nafsu syahwat. Demikian dengan tidak menghamburkan energi untuk melayani nafsu saja, seseorang bisa menjadi lebih kreatif dan mengembangkan *will-power* atau niat yang kuat); dan, *Aparigrahā*, tidak menimbun harta atau sesuatu apa pun melebihi kebutuhan (ini merupakan seruan untuk tidak berlomba, untuk tidak menjadi serakah). Demikian, inilah kelima *Yama* atau pedoman untuk pengendalian diri atau disiplin diri (Krishna, 2015: 234).

Yama yang diuraikan oleh Patañjali terdiri dari lima pengendalian diri yang disebut *Panca Yama*, meliputi *ahimsā*, *satya*, *asteya*, *brahmacarya* dan *aparigrahā*, sedangkan dalam literatur Hindu seperti *Sarasamuscaya* telah dijelaskan mengenai *Panca Yama* dan *Dasa Yama* yang bagiannya hampir sama dengan uraian Patañjali. Adanya sedikit perbedaan disebabkan oleh faktor budaya pada masyarakat tertentu, tetapi Patañjali menegaskan pada yoga sutra, II.31 berikut bahwa *Panca Yama* yang disusunnya bersifat universal.

Jāti-deśa-kāla-samayā-avacchinnāḥ sārvabhaumā mahāvratam

Terjemahannya:

Pedoman untuk disiplin-diri atau *Mahāvratam* ini bersifat universal, berarti meski diindahkan oleh setiap praktisi yoga, dan tidak terbatas oleh latar belakang suku, tempat kelahiran maupun tempat tinggal, waktu, keadaan, dan segala perbedaan duniawi atau material lainnya (Krishna, 2015: 246).

Berdasarkan isi sutra di atas menegaskan, bahwa sesungguhnya konsep *panca yama* merupakan ajaran universal (*tattva*) yang tidak terpengaruh terhadap budaya-budaya di setiap tempat. konsep ini berlaku pada setiap golongan *catur varna* meliputi *brahmana*, *ksatria*, *vaisya* dan *sudra*. Sutra ini memperjelas bahwa bukan hanya salah satu *varna* yang dituntut untuk melaksanakan *yama*, melainkan semua elemen masyarakat, selalu berpedoman pada prinsip-prinsip kebenaran dalam berperilaku. Patañjali menyebutkan kelima *yama* ini *mahāvratam* atau sumpah besar, kaul-kaul yang mengikat. Pelanggarannya tidak diperkenankan. Tidak ada alasan untuk mengelakkannya. Alasan-alasan yang disalahgunakan untuk mengelakkannya adalah dari empat macam yang mengenai *jati* atau kedudukan pribadi, yang mengenai *deśa* atau tempat dan kediaman, yang mengenai *kāla* atau usia dan waktu, dan akhirnya mengenai *samaya* atau perjanjian.

Patañjali mengatakan bahwa kepatuhan pada kelima *yama* itu diwajibkan dan dipertahankan dalam tiap keadaan praktisi yoga. Sehingga *yama* merupakan kode kelakuan

universal (*sārvabhaumā mahāvratā*). Sifatnya bukan sebagai aturan mudah, yang dapat diselewengkan dengan memakai bermacam-macam alasan (Saraswatī, 2005). Kelima perintah Agung diterima secara universal dan tidak memerlukan penafsiran. Berdasarkan hal tersebut, konsep *panca yama* penting untuk diketahui secara holistik kelima bagian pengendalian diri yang telah disebutkan dalam sutra II.30, yaitu sebagai berikut.

1. *Ahimsā*

Ahimsā-pratiṣṭhāyām tat-sannidhau vairatyāgaḥ (Yoga sutra, II.35)

Terjemahannya:

Berhadapan dengan seseorang yang teguh dalam laku *ahimsā* atau sikap tanpa-kekerasan, maka kekerasan tidak dapat bertahan. Pengertiannya adalah segala sikap penuh kekerasan akan runtuh atau berakhir dengan sendirinya (Krishna, 2015).

2. *Satya*

Satya-pratiṣṭhāyām kriya-phala-āśrayatvam (Yoga sutra, II.36).

Terjemahannya :

Hasil segala tindakan atau perbuatan seseorang yang berpegang teguh pada *satya* atau kebenaran, (niscaya) selaras dengan perbuatannya, tindakannya (Krishna, 2015: 262).

3. *Asteya*

Asteya-pratiṣṭhāyām sarvaratn-opasthānam (Yoga sutra, II.37).

Terjemahannya :

Seseorang yang berpegang teguh dengan nilai *asteya* atau tidak-mencuri, tidak-merampas hak orang lain, berkilau bagaikan permata yang tak terhingga nilainya (dalam pengertian, ia memperoleh segala harta-kekayaan dengan mudah. Ia menjadi kaya, menjadi hartawan dalam arti kata sebenarnya) (Krishna, 2015: 264).

4. *Brahmacarya*

Brahmacaryapraṭiṣṭhāyām vīryalābhaḥ (Yoga Sutra, II. 38).

Terjemahannya:

Teguh dalam hal mempraktikkan *Brahmacarya* atau pengendalian diri, moderasi dalam kegiatan seksual, seseorang meraih *vīrya*, kekuatan, keberanian, semangat kepahlawanan (Krishna, 2015: 266).

5. *Aparigrahā*

Aparigraha-sthairye janma-kathantā sambodhaḥ (Yoga sutra, II.39).

Terjemahannya:

Teguh pada *aparigraha* atau sikap tidak memiliki, seseorang meraih *sambodhaḥ*, pemahaman yang betul, tepat tentang ‘bagaimana dan apa’-nya keberadaan atau alam benda ini, termasuk tentang kelahirannya, keberadaannya (Krishna, 2015: 268).

B. *Niyamā* sebagai Aturan Perilaku Pribadi

Bagian kedua dari *aṣṭāṅga yoga* adalah *niyamā*, yang lebih menekankan interaksi ke dalam diri, yang bisa disebutkan sebagai aturan perilaku pribadi (personal) sebagai kualitas yang diekspresikan secara alamiah dalam kepribadian yang membawa perubahan (Chopra & Simon, 2008: 38). Patañjali telah menguraikan *yama* sebagai ajaran etika moral dengan menekankan aturan-aturan yang berlaku dalam tatanan kehidupan untuk mencapai kesejahteraan dan kedamaian

semua makhluk, sementara *niyamā* menekankan pada aspek personal untuk menyempurnakan pelaksanaan *yama*. Pelaksanaan *yama* tidak dapat berjalan maksimal tanpa mempraktikkan *niyamā*, sebab aspek personal adalah membenahan diri dari dalam, yang secara komprehensif merawat dan menjaga dirinya, hal ini dikarenakan seseorang yang melaksanakan *niyamā* menyadari bahwa personalitas sangat mempengaruhi interaksi-interaksi yang ditekankan dalam *yama*. Oleh karena itu, keduanya berhubungan dan saling melengkapi satu sama lain untuk mendapatkan hasil sempurna seorang yogi. *Niyamā* merupakan latihan penguasaan dan pengendalian diri yang berimbang antara fisik, psikis dan spiritual (batin) yang lebih mendalam. Adapun pembagian *niyamā* dalam yoga sutra, II.32 sebagai berikut.

Śauca saṁtoṣa tapaḥ svādhyāy-eśvarapraṇidhānāni niyamāḥ

Terjemahan:

Śauca, kebersihan, kesucian atau kemurnian; *saṁtoṣa* atau kepuasan diri; *tapaḥ*, tapa atau disiplin-diri untuk tujuan spiritual murni; *svādhyāya*, belajar sendiri atau mempelajari-diri; *iśvara praṇidhāna* atau penyerahan diri pada Ia Hyang bersemaya dalam diri setiap makhluk. Inilah Niyama atau pedoman untuk perilaku yang mulia (Krishna, 2015: 248).

Kualitas yang disebutkan di atas tidak muncul dari seseorang yang selalu ingin mengusahakan kebenaran bagi dirinya sendiri. Namun, kualitas ini dicapai sebagai hasil usaha seorang yogi untuk menjalani hidup yang alami dan seimbang. Menurut Narayana (dalam Wiase, 2018) menerangkan bahwa *niyamā* berarti kemurnian, selalu penuh kepuasan atau kegembiraan, melibatkan diri dalam *tapa* atau *japa*. *Niyamā* adalah kondisi dari *prema* (cinta kasih) yang kokoh didalam *paramatma* atau Tuhan di setiap waktu dan dalam semua kondisi. “*sa parama prema rupa*” itulah yang diungkapkan dalam *Narada Bhakti Sutra* yaitu sebagai “*Prema* tingkat tertinggi”. Hanya dengan cinta kasih yang teguh kepada Tuhan keadaan itu dapat diperoleh. Berikut bagian-bagian dari *niyamā* yang diuraikan Patañjali.

1. *Sauca*

Śaucāt svāṅga-jugupsā parairasāmsargah (Yoga sutra, II. 40).

Terjemahannya :

Dari kesadaran akan *śaucā* atau kesucian, kemurnian, muncullah rasa jijik terhadap badan fisiknya sendiri, yang pada hakikatnya adalah kotor dan senantiasa berubah mengikuti hukum kebendaan—demikian ia terbebaskan dari keterikatan pada badan fisik; dan muncul pada rasa enggan untuk berinteraksi secara fisik dengan badan-badan lainnya (Krishna, 2015: 270).

2. *Saṁtoṣā*

Saṁtoṣāt anuttamas sukhālābhah (Yoga Sutra, II.42).

Terjemahannya:

Dari *saṁtoṣā* atau kepuasan-diri, diperoleh kebahagiaan tertinggi (Krishna, 2015: 277).

3. *Tapaḥ*

Kāyendriya-siddhir-aśuddhi-kṣayāt tapasah (Yoga Sutra, II.43).

Terjemahannya:

Dari *tapah* atau disiplin diri muncul kesempurnaan fisik dan indra, demikian berakhirilah segala ketidakmurnian atau ketidaksucian (Krishna, 2015: 280).

4. *Svādhyāya*

Svādhyāyād-iṣṭa-devatā samprayogaḥ (Yoga sutra, II.44).

Terjemahannya :

Dari *Svādhyāyā*, belajar-sendiri dan mempelajari diri yang hakiki, seseorang meraih *samprayogaḥ* atau persatuan dengan *Iṣṭa Devatā*, atau sifat Ilahi pilihannya (Krishna, 2015: 283).

5. *Īśvara Praṇidhāna*

Samādhi siddhiḥ-īśvarapraṇidhānāt (Yoga Sutra, II.45).

Terjemahannya:

Siddhi atau kesempurnaan (*excellence*) dalam *samādhi* atau pencerahan dapat diraih dengan/lewat *Īśvara Praṇidhānā* atau penyerahan diri pada Hyang bersemayam dalam diri setiap makhluk (Krishna, 2015: 287).

Yama dan *niyamā* melambangkan dialog seorang yogi. Kualitas ini tidak dapat dibuat-buat atau dimanipulasi. Kualitas ini muncul secara spontan sebagai ekspresi alami dari jati diri yang lebih luas. Untuk membangkitkan pikiran dan tindakan yang spontan dan membawa perubahan dalam diri seorang yogi, Patañjali mendorong untuk memberi perhatian pada aspek yang lebih murni di dalam tubuh, yaitu nafas, indra dan pikiran. Hal itu merupakan cabang yoga selanjutnya.

Jelaslah disini bahwa Patañjali memperkenalkan yoga dengan mempertimbangkan yoga sebagai suatu yang bisa diaplikasikan dimanapun dan kepada siapapun, dan bisa menjadi milik siapapun juga demi terciptanya keharmonisan dan kedamaian di seluruh dunia. Dari ide-ide etika dan moralitas di atas tujuan dari *yama* dan *niyamā*, adalah untuk mempersiapkan pikiran untuk pencerahan spiritual. *Yama* menstabilkan pikiran dalam bidang perilaku sosial, dan *niyamā* memurnikan itu dengan meminimalkan duniawi, aktivitas luar diarahkan. Walaupun mungkin perilaku yang baik dan abstain dari kejahatan, *yama* dan *niyamā* melakukan sebenarnya kebutuhan praktis bagi seorang yogi yang terlibat dalam praktik spiritual. Sesuai dengan empat prinsip yang harus diikuti oleh praktisi *yoga* dalam kehidupan sehari-hari yang lebih baik, menumbuhkan kebahagiaan, serta menciptakan persaudaraan dan kedamaian di dunia menurut Patañjali penting juga diterapkan dalam etika moral yaitu *maīri* (memperlakukan semua umat manusia sebagai teman dan memperlakukan penuh cinta kasih), *karuna* (belas kasih), *muditā* (tersenyum) dan *upekṣa* (menghindar dari orang yang jahat/tidak baik dan tidak melawan dengan kekerasan).

3.3. Implikasi Pendidikan Etika Yoga

Pendidikan etika yoga meliputi pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip dasar yoga, yang dikenal sebagai *yama* dan *niyamā*. *Yama* adalah prinsip-prinsip etika dan moral, sedangkan

Niyama berkaitan dengan norma-norma pribadi atau disiplin diri. *Yama* terdiri dari lima aspek yang terdiri dari “tanpa kekerasan, kebenaran, kejujuran, pantangan sensual, dan tidak posesif” dan lima *niyamā* adalah “kebersihan, kepuasan, penghematan, belajar mandiri, dan pasrah kepada Tuhan” (Saraswati dalam Srinivasan, 2021: 87). Berikut adalah beberapa dampak positif dari terlaksananya pendidikan etika yoga baik pada *yama* maupun *niyamā*:

a. *Yama* sebagai Aturan Perilaku Sosial

- *Ahimsa* : Mendorong sikap non-kekerasan. Mewujudkan lingkungan pendidikan yang aman, penuh toleransi, dan memajukan perdamaian antar mahasiswa.
- *Satya* : Mendorong kejujuran dan transparansi. Membangun budaya kejujuran di kalangan siswa, memperkuat hubungan sosial yang didasarkan pada kepercayaan.
- *Asteya* : Mengajarkan tentang keadilan dan menghargai kepemilikan orang lain. Membentuk karakter siswa yang memiliki rasa tanggung jawab dan menghormati hak milik orang lain.
- *Brahmacharya* : Mendorong pengendalian diri dan penggunaan energi secara positif. Mahasiswa dapat belajar mengelola energi mereka dengan bijak, meningkatkan konsentrasi, dan menghindari perilaku impulsif.
- *Aparigraha* : Mengajarkan tentang pengembalian dari keserakahan. Mendorong sikap bersyukur dan menghargai apa yang dimiliki, mengurangi persaingan yang tidak sehat di antara mahasiswa.

b. *Niyamā* sebagai Aturan Perilaku Pribadi

- *Sauca* : Mendorong kebersihan fisik dan mental. Meningkatkan kesehatan siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan produktif.
- *Santosa* : Mendorong rasa syukur dan kepuasan dengan apa yang dimiliki. Membantu siswa mengembangkan sikap positif terhadap kehidupan dan mengurangi ketegangan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental.
- *Tapas* : Mendorong disiplin diri dan ketekunan dalam mencapai tujuan. Mahasiswa dapat mengembangkan kebiasaan belajar yang baik, mengasah keterampilan diri, dan mencapai kesuksesan akademis.
- *Svadhyaya* : Mendorong refleksi diri dan eksplorasi batin. Mahasiswa dapat lebih memahami diri mereka sendiri, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka, serta mengembangkan potensi penuh mereka.
- *Ishvara Pranidhana* : Mendorong penghormatan terhadap kekuatan yang lebih besar dan menerima takdir. Memberikan siswa kerangka spiritual yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan batin.

Implementasi pendidikan etika yoga dengan mengintegrasikan *yama* dan *niyamā* dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang positif, etis, dan memfasilitasi perkembangan siswa secara holistik. Meskipun praktik etis ini lazim di banyak tradisi spiritual, orang bijak mengatakan bahwa praktik ini memiliki validitas universal dan harus dipraktikkan dengan tekun. Sutra-sutra dalam kitab Yoga Sutra Patañjali tersebut menjelaskan secara rinci masing-masing dari sepuluh komitmen di atas dan metode untuk melawan pemikiran yang mungkin menggoda seseorang untuk mengabaikan salah satu dari *yama* atau *niyamā* di atas. Disarankan metode psikologis untuk mengatasi keinginan untuk melakukan tindakan yang tidak pantas; ini terdiri dari melatih pikiran untuk kembali ke komitmen melalui proses “pemikiran yang berlawanan”. Dengan kata lain, jika timbul keinginan untuk mengatakan, katakanlah, suatu kebohongan, kita memikirkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan tersebut, dan tetap berpegang pada kebenaran meskipun hal itu menimbulkan ketidaknyamanan jangka pendek. Metode “berpikir berlawanan” ini berguna sampai kita mapan dalam *yama* dan *niyamā*.

Oleh karena itu, praktik *yama* dan *niyamā* sebagai etika yoga di luar kebiasaan menjadi penting jika seseorang ingin memperoleh manfaat penuh dari yoga, yaitu mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Inilah tujuannya, dan metode yang dijabarkan dalam sutra memberikan jalan yang jelas menuju tujuan tersebut. Memiliki kesehatan fisik dan mental tentu saja penting; namun, berhenti pada manfaat nyata ini tidaklah cukup bagi seorang pencari hakikat kesejatan. Oleh karena itu, pentingnya latihan dua bagian pertama yoga diterapkan dalam dunia pendidikan.

Ada kemungkinan bahwa salah satu dari delapan *aṅga* atau bagian-bagian yoga jika dilakukan dengan sempurna akan berdampak pada semua *aṅga* lainnya juga. Guru yoga mengetahui hal ini dari laporan siswanya; kepribadian total siswa yoga tampaknya mengambil pendekatan yang lebih manusiawi dan ramah terhadap masalah psikofisik. Yoga dengan demikian berdampak pada semua *kosas* atau selubung yang membentuk manusia. Bahkan latihan satu *aṅga* saja, misalnya *āsana* saja, bisa berdampak pada semua *kosa*. Kami melihat kemajuan siswa tersebut dalam hubungan interpersonal dan intrapersonal dan mencapai regulasi emosional yang lebih baik. Namun, efek dari latihan satu *aṅga* saja bisa bersifat sementara pada *kosa* lainnya dan mungkin memerlukan waktu lama untuk mencapainya.

Menurut TM Srinivasan dalam artikelnya yang berjudul *Ethics in Yoga* menyebutkan beberapa penelitian terbaru bahwa praktik *yama* dan *niyamā* dapat memfasilitasi keseimbangan yang lebih baik dalam aliran energi halus melalui *acumeridians* (Srinivasan, 2021: 87). Siswa yang telah mempraktikkan *yama* dan *niyamā* tampaknya bergerak ke arah pandangan yang lebih *satvic* dengan kepedulian terhadap kesejahteraan diri sendiri dan orang lain di lingkungan. Kualitas

satvik ini dibandingkan dengan *rajasik* dan *tamasik* mencerminkan pandangan spiritual yang holistik, sebuah kualitas yang dibutuhkan di zaman degradasi lingkungan dan hubungan antarpribadi yang buruk baik di dunia pendidikan, tempat kerja maupun di rumah. Hasil dari latihan *yama* dan *niyamā* dilaporkan dalam sebuah karya baru-baru ini yang menyimpulkan sebagai berikut: “Lebih jauh lagi, praktik *yama* dan *niyamā* meningkatkan kesadaran dan kemampuan kognitif, memberikan dasar untuk mengatur emosi, dan menghilangkan penyumbatan energi vital di meridian (Xu et al., 2021: 615). Laporan tentang mahasiswa ini mudah diterapkan di tahun-tahun awal pendidikan universitas, ketika sebagian besar mahasiswa mengalami stres karena perubahan keadaan, kesepian dan tantangan melalui gejala fisik dan emosional.

IV. PENUTUP

Etika Yoga merupakan fondasi yang kuat untuk membangun moralitas mahasiswa Hindu. Dengan memahami dan mengimplementasikan prinsip-prinsip Etika Yoga, mahasiswa Hindu dapat menjadi agen perubahan yang membawa dampak positif dalam masyarakat. Mengajak mahasiswa Hindu, pendidik, dan masyarakat untuk bersama-sama mendukung pendidikan etika yoga sebagai bagian integral dari pembentukan generasi penerus yang bermoral.

Praktik prinsip-prinsip etika yang bersifat universal sangatlah penting bagi dunia yang terpolarisasi ke dalam banyak pandangan yang kuat. Tujuan akhir dari praktik etika ini juga harus dipusatkan sehingga praktisi termotivasi untuk melanjutkan praktik ini. Praktik etis *yama* dan *niyama* memperkuat pengaturan emosi dan meningkatkan hubungan intra dan interpersonal. Hal ini dapat menuntun seseorang menuju kedamaian batin dan kasih sayang terhadap semua makhluk dan lingkungan secara luas. Penting juga bagi generasi muda untuk mengenal etika dan penalaran etis atas peristiwa yang terjadi di sekitar mereka. Hal ini dapat mengarahkan orang untuk mencari solusi berdasarkan prinsip etika yoga yang melampaui batasan ruang dan waktu. Upaya lebih meningkatkan pemahaman dan implementasi etika yoga, disarankan adanya program-program pengembangan diri dan pelatihan etika yang terintegrasi dalam kurikulum pendidikan agama Hindu di lingkungan kampus, tidak hanya menjadi tataran teoritis namun menjadi aktualisasi kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Chopra, D., & Simon, D. (2008). *7 Hukum Spiritual Yoga : Panduan Praktis Menuju Pemulihan Raga, Pikiran, dan Jiwa*. PT Bhuana Ilmu Populer.
- Gunada, I. W. A., Pramana, I. B. K. Y., & Rudiarta, I. W. (2021). Strengthening Hindu Character Education In Yoga For Siswa On Pasraman Amerta Sanjiwani. *Jurnal Lektur Keagamaan, Volume 19*(No 2), 311–346. <https://doi.org/10.31291/jlka.v19.i2.973>

- Krishna, A. (2015). *Yoga Sutra Patañjali Bagi Orang Modern*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Madja, I. K. (2008). *Konsep Yoga Patanjali dan Wrhaspati Tattwa (Sebuah Studi Komparatif)*. IHDN Denpasar.
- Nuryamin. (2019). Implementasi Filsafat Perennial Dalam Pembelajaran. *Jurnal Aqidah-Ta*, 5(1), 49–61. <https://doi.org/10.24252/jpk.v1i1.14988>
- Saraswati, S. S. P. (2005). *Pātañjali Rāja Yoga*. Penerbit Paramita Surabaya.
- Setyaningsih. (2019). Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Hindu Dalam Pembentukan Karakter Anak Hindu Di Sekolah Dasar Negeri Surakarta. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 297–332. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/cetta/article/view/272/264>
- Srinivasan, T. (2021). Ethics in Yoga. *International Journal of Yoga*, 14(2), 87. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_40_21
- Suryani, I. G. A. P., Surpa, I. W., Karda, I. M., Latra, I. W., & Harsana, I. K. G. (2009). *Pendidikan Agama Hindu Di Perguruan Tinggi*. Udayana University Press.
- Wiase, I. W. (2018). *Aspek Kesehatan Asthānga Yogadalam Teks Yoga Sutra Patañjali*. IHDN Denpasar.
- Xu, W., Kumar, I. R., & Srinivasan, T. M. (2021). Effects of Yama and Niyama on body energy systems: Evidence from Electro Photonic Imaging – A randomised controlled trial. *Indian Journal of Science and Technology*, 14(7), 610–617. <https://doi.org/10.17485/ijst/v14i7.66>