



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

## Manfaat Aktivitas Yoga dalam Mengatasi Degradasi Karakter Anak dan Remaja

Made G. Juniartha

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar  
e-mail: madejuni87@gmail.com

Diterima 19 Januari 2022, direvisi 20 Februari 2022, disetujui 26 Maret 2022

### ABSTRAK

Pembangunan karakter (*character building*) adalah suatu proses atau usaha yang dilakukan untuk membina, memperbaiki dan atau membentuk tabiat, watak, sifat kejiwaan, akhlak (budi pekerti), insan manusia (masyarakat) sehingga menunjukkan perangai dan tingkah laku yang baik. Menjadi bagian penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia demi kemajuan suatu bangsa. Keluarga sebagai dasar pendidikan karakter yang pertama dan utama memiliki tugas utama dalam pembentukan karakter anak dan remaja. Baik buruknya suatu hubungan antara suami dan istri, orang tua dan anak, serta anak dengan anak sangat menentukan kesuksesan dari pendidikan karakter di lingkungan terdekatnya yaitu keluarga, terutama dalam menciptakan situasi dan interaksi edukatif pada anak yang diharapkan menjadi putra yang suputra. Permasalahan yang dibahas dalam tulisan ini adalah faktor-faktor penyebab degradasi karakter anak dan manfaat yoga sebagai pembentukan karakter anak. Aktivitas yoga akan menggali potensi diri anak dan remajayang ikut sehingga mereka bisa menentukan cita-cita sesuai dengan bakat dan minat. Aktivitas yoga yang khusus ditujukan kepada anak-anak dan remaja lebih ditekankan pada aspek etika (*yama-niyama*) dan tidak menutup bagian *astangga yoga* keseluruhan sebagai sebuah metode ajaran yang holistik. Jenis penelitiannya adalah penelitian kualitatif melalui pendekatan *library research*. Pengumpulan data penulis lakukan dengan cara studi pustaka, dokumentasi, baca-simak-catat, dan penelusuran data online. Berdasarkan hasil diketahui, (1) Faktor-faktor penyebab degradasi karakter anak bisa dibagi menjadi 2 faktor yaitu internal dan eksternal; dan (2) Manfaat yoga sebagai pembentukan karakter anak adalah bermanfaat membentuk perilaku suputra kepada keluarga; menumbuhkan rasa cinta kasih; berpenampilan tenang, ceria dan penuh percaya diri; dan meningkatkan introspeksi diri.

Kata kunci: yoga; degradasi karakter; anak dan remaja

## **ABSTRACT**

*Character building is a process or effort carried out to foster, improve and or shape character, character, psychological traits, morals (character), human beings (society) so that they show good temperament and behavior. Become an important part in improving the quality of human resources for the progress of a nation. The family as the first and foremost basis for character education has the main task in shaping the character of children and adolescents. The good or bad of a relationship between husband and wife, parents and children, and children with children greatly determines the success of character education in the immediate environment, namely the family, especially in creating educational situations and interactions for children who are expected to become good sons. The problems discussed in this paper are the factors that cause the degradation of children's character and the benefits of yoga as the formation of children's character. Yoga activities will explore the potential of children and adolescents who participate so that they can determine their goals according to their talents and interests. Yoga activities that are specifically aimed at children and adolescents are more emphasized on the ethical aspect (yama-niyama) and do not cover the whole astang yoga as a holistic teaching method. The type of research is qualitative research through library research approach. The author's data collection was done by means of library research, documentation, reading-listening-notes, and online data searching. Based on the research results, it is known, (1) The factors causing the degradation of children's character can be divided into 2 factors, namely internal and external; and (2) the benefits of yoga as a child's character formation is beneficial in shaping the behavior of the suputra to the family; cultivate a sense of love; look calm, cheerful and confident; and increase self-introspection.*

*Keywords: yoga; character degradation; children and teenagers*

## **I. PENDAHULUAN**

Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat, dikatakan sebagai unit terkecil karena terdiri dari suami istri; atau suami, istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya (duda), atau ibu dan anaknya (janda) meskipun demikian, unit ini memegang peran yang sangat penting sebagai kunci utama dalam pembentukan karakter dari seorang anak. Selanjutnya, lingkungan sekolah dan masyarakat menjadi faktor lain yang selalu mengiringi kehidupan manusia, karena mereka bersosialisasi dan berinteraksi dengan keluarga dan masyarakat lainnya. Lingkungan inipun memberikan peran yang sangat besar pembentukan karakter pada perkembangan anak dan remaja secara moralitas. Penekanan moralitas mendukung membentuk manusia yang bermanfaat atau malah sebaliknya malah justru menjadi beban masyarakat.

Pentingnya penekanan karakter pada dimensi moral, tidak terlepas melalui penekanan dimensi moral, pendidikan karakter anak dan remaja dapat belajar nilai dalam membedakan mana perbuatan baik-buruk, salah-benar. Nilai moral berperan sangat penting dalam membantu pengembangan karakter anak dan remaja, karenanya melibatkan proses pengenalan dan internalisasi nilai nilai sosial, termasuk nilai-nilai luhur kebangsaan yang akan berimplikasi pada

kehidupan moral seseorang. Maka sudah seharusnya setiap pranata sosial tersebut mampu mengembangkan konsep-konsep positif dalam cara pandang ataupun berperilaku anak yang nantinya akan diaktualisasikannya.

Gaya hidup sebagian besar anak dan remaja sekarang yang kian hari kian jauh dari nilai-nilai agama dan sosial, kini menjerumuskan diri mereka ke dalam lubang sekulerisme, hedonisme, pragmatisme dan konsumerisme yang kemudian melahirkan sikap-sikap dan konsep-konsep hidup yang tak agamis dan sosialis lagi. Lebih lanjut, Kartika (2019) menyatakan dalam tulisannya bahwa fenomena ini antara lain dipengaruhi perkembangan zaman globalisasi yang didorong percepatan oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kecanggihan perangkat komunikasi dan informasi yang tanpa disadari melahirkan gaya hidup posmo yang cenderung bersifat materialistis (mengagungkan kebenaran) dan hedonis (mengutamakan kesenangan duniawi). Implikasi ini menjadi salah satu tonggak makin maraknya kebobrokan moral anak dan remaja. Selain karena longgarnya pegangan terhadap agama, kurang efektifnya pembinaan moral yang dilakukan oleh rumah tangga, sekolah maupun masyarakat. Beberapa hal yang menjadi faktor pendukung degradasi moral anak di dalam kesehariannya, seperti pengaruh permasalahan keluarga, ekspresi ketidakpedulian orang tua kepada anak, terlalu dimanjakan orang tua, selalu dilindungi atau dibela oleh orang tua apapun tindakan si anak, Masyarakat tidak peduli terhadap tingkah laku anak-anak, perkembangan teknologi informasi terlebih dalam dunia sosial media yang terkadang lepas dari pantauan orang tua.

Berdasarkan data terakhir dari LITBANGKES (Santoso, 2000) mengenai kenakalan remaja di Provinsi Jawa Barat dan Bali yang meliputi sifat dan perilaku remaja dalam mengendarai kendaraan bermotor dengan kecepatan tinggi (ngebut), keterlibatan perkelahian antar pelajar, termasuk keinginan untuk tidak mengikuti pelajaran di sekolah (membolos), meninggalkan rumah tanpa seizin orang tua, dan melakukan coret-coret di dinding, tindakan kriminal termasuk pemerasan, pencurian serta perusakan gedung menunjukkan dari 877 remaja di Provinsi Bali (Denpasar dan Gianyar) remaja yang pernah mengendarai kendaraan bermotor dengan kecepatan di Bali di area perkotaan sebesar 18,4%, sedangkan di area pedesaan 22,4%. Pengalaman pernah absen tidak mengikuti pelajaran di sekolah tanpa izin guru (membolos) di area perkotaan 30,1%, sedangkan area pedesaan 37,1% dan meninggalkan rumah tanpa izin orang tua, di area perkotaan 58,4%, sedangkan area pedesaan 52,7%. Kenakalan remaja berupa coret-coret dinding di area perkotaan 31,7% lebih tinggi daripada di area pedesaan yaitu 19,6%. Bentuk kenakalan remaja yang lain kearah kriminalitas, meliputi pemerasan dan pencurian di Provinsi Bali area perkotaan sekitar 7,2%; keadaan ini hampir sama dengan di area pedesaan yaitu 5,8%. Pencurian yang

dilakukan oleh remaja juga dapat dikemukakan di Provinsi Bali, di area perkotaan 8,9% lebih rendah daripada di area pedesaan yaitu 17,7%. Beberapa gedung menjadi sasaran para remaja untuk melampiaskan kenakalannya, nampak bahwa di area perkotaan 36,9% menyusul di area pedesaan yaitu 2,2%. Dari data yang telah dijabarkan tidak menutup kemungkinan jika para remaja mengalami penurunan ataupun peningkatan tingkat kenakalan remaja di Bali, salah satu faktor penyebab terjadinya kenakalan remaja adalah karena tidak bisa atau kurangnya kemampuan remaja dalam mengontrol diri sehingga menimbulkan perilaku-perilaku yang negatif.

Era global dewasa ini, kompleksitas masalah kehidupan mengalami perubahan yang sangat cepat sekali. Manusia kontemporer cenderung rapuh terhadap penderitaan, karena terbiasa hidup dalam budaya kenikmatan dan keinstanan (Aldi, 2007: XXV). Hal ini memberikan kesan bahwa kehidupan sehari-hari semakin rumit dan beraneka masalah yang muncul. Jika dalam perkembangan jaman yang serba kompleks ini tidak ada upaya untuk mengantisipasi, manusia dapat larut dan hanyut tenggelam dibawa oleh jaman yang terus berubah. Berkaitan dengan masalah tersebut, alterasi yang terjadi begitu cepat menjadikan setiap keluarga mampu mengupayakan anggota keluarganya mengantisipasi, mengakomodasi dan mewarnainya. Anomali era global secara manusiawi semakin meningkat untuk digandrungi oleh insan didunia ini, sehingga semakin meningkat pula berbagai peluang-peluang negatif untuk bisa dilakukan anak dan remaja, seperti seks bebas, bunuh diri, ekstasi, minuman keras, tawuran, dan kenakalan anak remaja yang sejenisnya.

Menurut Moh Shochib (2000: 11) salah satu upaya yang esensial maknanya adalah dengan mengundang anak-anak untuk mengaktifkan diri dengan nilai-nilai moral untuk memiliki dan mengembangkan dasar-dasar disiplin diri. Untuk mewujudkan tujuan tersebut maka perlunya upaya dan tanggung jawab dari seluruh komponen yang ada dalam lingkungan keluarga, terutama sekali adalah peran orang tua untuk selalu mengingatkan anak-anaknya akan pentingnya suatu etika moral dalam kepribadiannya di setiap pergaulan hidup. Sehubungan dengan itu kepribadian yang tangguh dibangun dari asimilasi dan penggabungan nilai-nilai moral untuk diinternalisasikan oleh setiap orang dalam suatu keluarga sebagai dasar-dasar untuk mengarahkan perilaku anak yang suputra.

Setiap orangtua dalam sebuah keluarga ingin memiliki anak suputra, namun belum begitu banyak yang meraihnya secara maksimal. Anak *suputra* adalah anak yang berbakti kepada leluhur, hormat kepada kedua orang tua, rukun dengan saudara, menemukan potensi diri, meraih cita-cita, sukses dalam karier dan berguna bagi keluarga, lingkungan serta nusa dan bangsa. Berhasil atau tidaknya seseorang memainkan peran yang sudah menjadi pilihan dalam kehidupannya untuk

mencapai tujuannya, tentu membutuhkan suatu pemikiran dan perjuangan yang cukup melelahkan. Berbagai pilihan tentunya banyak ditawarkan salah satunya melalui ajaran dalam praktikyoga. Yoga sangat menarik dan sangat hangat untuk dibahas, karena yoga bersifat universal dan sangat diminati di kalangan masyarakat baik yang beragama Hindu maupun umat lain. Berdasarkan sumbernya yoga merupakan salah satu bagian dari SadDarsana kini dipelajari hampir oleh sebagian besar penduduk dunia. Tidak hanya umat Hindu yang tertarik untuk berlatih yoga, namun juga orang luar banyak yang giat berlatih yoga. Dari tingkat anak-anak hingga manula tertarik berlatih yoga, ini dibuktinya semakin banyaknya tempat-tempat pelatihan yoga dibuka dari sifatnya berbayar seperti di studio-studio yoga, sampai ada mengambil konsep dalam bentuk punia seperti di ashram ataupun pasraman dan perkumpulan yoga yang lebih mengutamakan pelayanan (*sevanam*) kepada sesama. Sebelum adanya pandemi Covid-19 para praktisi yoga banyak membuka latihan bersama ditempat umum seperti lapangan Renon, Lumintang Denpasar, lapangan Gianyar serta tempat publik lainnya yang diperuntukan untuk masyarakat luas.

Perkembangan yoga yang pesat tidak terlepas dari kebermanfaatannya yang bisa diperoleh oleh para praktisinya. Yoga disebutkan memiliki kebermanfaatan baik aspek moral, fisik, mental dan spiritual (Motoyama, 2003). Yoga sebagai salah satu upaya yang bisa dijadikan pendekatan dalam pendidikan *spiritual dalam* mengedepankan sikap untuk mencapai pembentukan karakter spiritual. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Coward dan Reed; Le dan Levenson; Levenson, Jennings, Aldwin, dan Shiraisi sebagaimana dirangkum oleh Zinnbauer dan Pargament (2005) yang menunjukkan bahwa spiritualitas berhubungan positif dengan kesehatan mental dan kebahagiaan hidup. Spiritualitas juga memiliki korelasi positif dengan kebahagiaan (Levin & Chatters dalam Cohen, 2002); meningkatkan aspek positif (Daaleman & Frey, 2004); dan kepuasan hidup (Moreira-Almeida, Neto, & Koenig, 2006).

Spiritualitas merupakan suatu fungsi yang dimiliki manusia, yang bersifat alamiah dan mendasar, tetapi seperti halnya dengan kesehatan dan kekuatan fisik, bagaimana kita merawat dan mengembangkannya akan menentukan hasilnya (Reynolds, 2005: xviii). Praktik yoga sesuai ajaran Rsi Patanjali mengungkapkan praktik yoga melalui astangga yoga akan mampu menggali potensi dirianak, remaja melalui pengembangan kecerdasan intelektual, kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional. Berbagai penelitian mengungkapkan manfaat positif latihan yoga terhadap berbagai aspek fisik dan mental khususnya pada kondisi fisiologis dan suasana hati. Menurut Mahajan (2014) melakukan aktivitas yoga dapat mengurangi stres, meningkatkan metabolisme tubuh, menjaga keseimbangan hormonal. Latihan yoga diketahui dapat menurunkan tingkat depresi dan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh efek positif yoga pada saraf, organ pernapasan,

dan pada kelenjar yang menghasilkan hormon anti depresi seperti serotonin, dan dopamin. Yoga juga memiliki efek menurunkan sekresi hormon adrenalin dan epinefrin sebagai salah satu hormon penyebab depresi dan kecemasan (Marefat, Peymanzad, & Alikhajeh, 2011). Pernapasan pranayama yang terdapat dalam yoga juga dapat menenangkan sistem saraf, mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesadaran diri (Holcombe, 2012). Disamping itu yoga menggunakan teknik penyatuan pikiran dengan tubuh dapat meningkatkan efikasi diri melalui kondisi fisiologis dan mengarahkan ketenangan batin (jiwa). Melalui aktivitas yoga yang khusus diberikan kepada anak-anak dan remaja agar mereka menjadi anak yang hormat kepada leluhur, orang tua, rukun pada saudara, mampu meraih cita-cita serta menjadi manusia yang berguna bagi keluarga, lingkungan serta nusa dan bangsa. Yoga menjadi proses yang unik dalam pengembangan spiritualitas melalui spiritual pembentukan karakter tercapai, sehingga tulisan ini difokuskan pada “manfaat aktivitas yoga dalam mengatasi degradasi karakter anak dan remaja”.

## **II. METODE**

Metode yang digunakan dalam tulisan ini berupa kajian pustaka atau *library research* yang bersumber dari buku dan/atau jurnal yang sesuai dengan topik penelitian kualitatif yang kemudian dimodifikasi dengan tambahan pendapat dan pemikiran penulis. Oleh karena termasuk dalam penelitian kualitatif, maka jenis data penelitian ini kualitatif yang diperoleh melalui dua sumber data primer dan sekunder. Pengumpulan data dilakukan dengan studi pustaka, serta penelusuran data secara online. Selanjutnya data dianalisis melalui reduksi, klasifikasi, dan display data, lalu hasilnya disajikan melalui teknik deskriptif.

## **III. PEMBAHASAN**

### **3.1. Faktor-Faktor Penyebab Degradasi Karakter Anak**

#### **A. Faktor Internal**

Sujanto, dkk (2006: 5) mengatakan bahwa faktor dalam atau faktor pembawaan merupakan semua hal tentang diri yang telah dibawa anak sejak lahir, baik yang bersifat kejiwaan, maupun yang bersifat ketubuhan. Kejiwaan yang berwujud pikiran, perasaan, keinginan, kemauan, fantasi, dan ingatan yang dibawa sejak lahir, ikut menentukan seseorang. Keadaan jasmani seperti panjang pendeknya leher, besar kecilnya tenggorokan, susunan urat saraf, otot-otot, susunan dan keadaan tulang-tulang juga mempengaruhi pribadi manusia. Lebih lanjut Raka, dkk (2010: 43) menyatakan bahwa proses pembentukan karakter seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor khas yang ada dalam diri seseorang yang bersangkutan yang sering disebut faktor endogen. Faktor endogen

merupakan faktor yang berada di luar jangkauan masyarakat, hal ini sudah melekat pada setiap individu yang dibawanya sejak lahir.

Faktor lain yang berasal dari dalam diri seseorang adalah (1) kurangnya rasapercaya diri. Hal ini akan menyebabkan seseorang menjadi tidak setia dan tidak jujur dalam menjalani kehidupan ini karena tidak berani menampilkan dirinya apa adanya maka dia menampilkan kepalsuan dalam menjalankan kehidupannya, (2) rendahnya kualitas keberagamaan seseorang. Kualitas keberagamaan yang dimaksud adalah yang berkaitan dengan *sradha bhakti* kepada Tuhan/Ida Sang Hyang Widhi Wasa yang dimiliki seseorang sebagai bentuk pengamalan nilai religiusitas dari pendidikan karakter. *Sradha* disini maksudnya adalah berkaitan dengan kualitas spritual umat Hindu yang ada kaitannya dengan aktivitas persembahyangan. Sedangkan *bhakti* artinya pengabdian kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa. Ada 3 faktor yang mempengaruhi penanaman nilai-nilai pendidikan karakter siswa sebagai faktor dalam antara lain :

### 1). Frustrasi

Frustrasi merupakan faktor yang menyebabkan terjadinya hambatan dalam menanamkan nilai-nilai pendidikan karakter anak, hal ini terjadi karena masih banyaknyapeserta didik/murid kurang mampu beradaptasi terhadap tuntutan jaman di era global dewasa ini. Salah satu karakteristiknya ialah semua pola kebiasaan dan tingkah laku patologis, sebagai akibat dari pemasakan konflik-konflik batin sendiri secara salah, yang menimbulkan mekanisme reaktif/respon yang keliru atau tidak cocok (menggunakan *escape mechanism* dan *defence mechanism*). Pesatnya arus modernisasi, urbanisasi dan industrialisasi yang berakibat semakin kompleknya masyarakat sekarang, semakin banyak pula siswa yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan sosial itu. Mereka mengalami banyak kejutan, frustrasi, konflik terbuka baik eksternal maupun internal, ketegangan bathin dan gangguan kejiwaan. Apalagi ditambah oleh semakin banyaknya tuntutan sosial, sanksi-sanksi yang terdapat dalam sekolah yang mereka anggap melawan dorongan kebebasan mutlak dan ambisi mereka yang sedang menggebu-gebu. Pola kehidupan siswa pada jaman serba modernini, seakan dipaksakan untuk memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan perkembangan jaman. Sebagai contohnya anak-anak berlomba memperlihatkan gaya hidup serba modern seperti siswa sekolah dasar yang membawa Hand Phone (HP), gayaberpakaian di luar sekolah yang berlebihan, hal ini menimbulkan kecemburuan sosial anak yang tidak mampu untuk mengikuti perkembangan yang terjadi. Disamping itu hilangnya salah satu atau kedua orang tua merupakan salah satu penyebab terjadinya anak mengalami frustrasi, bagaimanapun kalau kehilangan orang tua pasti menimbulkan kekacauan dalam keluarga. Keluarga yang kurang lengkap akan membuat anak-

anak tumbuh dalam kekecewaan, malu, cemas, kurangnya kasih sayang orang tua dan lain sebagainya.

## **2). Emosional**

Emosional merupakan faktor kedua yang menghambat penanaman nilai-nilai pendidikan karakter pada setiap individu. Emosional sangat berhubungan dengan perasaan, dimana perasaan memberikan nilai pada situasi kehidupan, dan menentukan sekali besar-kecilnya kebahagiaan serta rasa kepuasan. Perasaan tidak bisa dilepaskan dengan kepuasan akan harapan, keinginan atau cita-cita dan kebutuhan manusia. Andaikata semua terpuaskan, orang merasa senang dan bahagia; sebaliknya jika keinginan dan kebutuhannya tidak terpenuhi, ia mengalami kekecewaan dan banyak frustrasi.

Gangguan-gangguan fungsi perasaan ini yaitu (a) inkontinensi emosional, (b) labilitas emosional, (c) ketidakpekaan dan menumpulnya perasaan, (d) kecemasan dan ketakutan dan (e) perasaan rendah hati. Emosional terjadi pada diri anak disebabkan karena jiwa anak yang masih labil tidak bisa mengontrol emosi sehingga berpengaruh buruk pada diri anak itu sendiri dan bahkan dapat membahayakan dirinya sendiri dan orang lain serta, lingkungan dimana dia berada. Hal tersebut kerap terjadi pada peserta program diksha suputra ketika ditanya alasan orangtuanya mengikutkan putra-putrinya pada program yang ditawarkan di Ambarashram. Dimana dalam kehidupan sehari-hari para peserta sering berbuat yang merugikan teman-temannya bahkan merusak lingkungan sekolah, tempat dimana ia didik dan diajarkan pengetahuan berupa ilmu, dan pendidikan moral.

Emosional juga disebabkan karena anak kurang memperoleh perhatian kasih sayang dan tuntunan pendidikan orang tua, terutama bimbingan ayah dan ibunya, karena ayah dan ibunya sibuk akan pekerjaan atau mengurus permasalahannya sendiri, temperamen orang tua, terutama dari ayah yang agresif meledak-ledak, suka marah dan sewenang-wenang dapat menimbulkan iklim yang mendemoralisir secara psikis. Sekaligus juga merangsang reaksi emosional yang sangat impulsif kepada anak sehingga mudah terbawa pada kebiasaan kriminal.

## **3). Karma Wasana**

Sebagaimana yang terdapat dalam Hindu bahwa karakteristik anak bisa dipengaruhi oleh karma wasana pada kehidupan masa lalunya. Karma pada masa lampau merupakan pengalaman-pengalaman hidup yang dilakukan atau dialami pada masa lampau. Pengalaman-pengalaman hidup dengan karma wasana menjadi benih seta memberi corak pada kehidupan sekarang (Astawa, 2003 : 61). Dalam sarasamuscaya sloka 352 disebutkan :

*"Apan ikang loka karma pinata kaliliranya kalinganya Cubha-acubha lawan cubha-*

*acubha karma ta pwa ya Sang ksepamja, inatagning purwakarmanya, ikang loko negaranya, Paramarthanya, kinawa cakening purwa karma kita kabeh”.*

Terjemahannya :

Sebab dunia ini karma diumpamakan merupakan warisannya, artinya baik buruk karmaphala yang didapatkannya, tergantung pada baik buruk perbuatan orang itu, singkatnya ditentukannya oleh perbuatannya terdahulu orang-orang di duniaini, artinya kita semua dikuasai oleh purwakarma (Pudja, 1981 : 191).

Lebih lanjut, Sarasamuscaya sloka 359 juga disebutkan :

*Nang tuwang nang sampe nang saubhagya, Nang nirbhaya nangksaya, nang wradhhi, Ika ta kabeh lungha teka ika, irikang sarwaloka Tingkah nikang purwakarma nguni, Tinut ning kabhuktyanga mangke*

Terjemahannya :

Orang yang rendah hati, orang pembenci, orang yang bahagia, orang yang tidak bahagia, orang yang berkekurangan, dan orang yang berkelebihan, di dunia ini, sebagai hasil perbuatannya yang lampau, diperolehnya yang dinikmati sekarang ini (Pudja, 1981: 194).

Pemaparan tersebut yang terdapat dalam Sarasamuscaya dapat diketahui bahwasalah satu faktor penghambat dalam menanamkan nilai-nilai karakter karena pengaruh karma wasana seseorang yaitu sisa-sisa hasil perbuatan dalam kehidupan terdahulu yang bisa membentuk watak dan karakteristik seseorang yang dapat dilihat dari sikap perilaku kesehariannya. Semua orang tidak bisa menghindar dari hal tersebut karena sudah merupakan hukum yang ditakdirkan oleh sang pencipta.

## **B. Faktor Eksternal**

Faktor luar luar maksudnya adalah faktor-faktor yang menghambat penanaman nilai-nilai pendidikan karakter yang bersumber dari luar diri pribadi seseorang. Faktor eksternal berasal dari lingkungan tempat individu berada dan bergaul atau sering disebut faktor eksogen. Dalam usaha pengembangan karakter pada tataran individu dan masyarakat, yang perlu mendapatkan perhatian adalah pada pembentukan lingkungan (Raka, dkk 2010: 44).

Berdasarkan pendapat tersebut, pendidikan karakter dalam arti luas pada dasarnya adalah menyiapkan lingkungan pembelajaran yang memungkinkan interaksi diantara faktor khas dalam diri seseorang dan lingkungannya memberikan kontribusi maksimal untuk menguatkan dan mengembangkan kebajikan diri orang yang bersangkutan. Dari sekian banyak faktor lingkungan yang sangat berperan dalam pembentukan karakter, berikut ada empat faktor yang mempunyai pengaruh besar, yaitu keluarga, sekolah, masyarakat dan media massa.

## 1. Keluarga

Keluarga merupakan komunitas pertama yang menjadi tempat bagi seseorang, sejak usia dini belajar konsep baik dan buruk, benar dan salah, pantas dan tidak pantas. Sehingga di keluargalah seseorang, sejak dia sadar lingkungan belajar tata nilai atau moral. Karena tata nilai yang diyakini seseorang akan tercermin dalam karakternya, karena proses pembentukan moral berawal dari keluarga sebagai lingkungan pertama dan utama. Pendidikan di lingkungan keluarga ini akan menentukan seberapa jauh seorang anak dalam prosesnya menjadi anak yang lebih dewasa, memiliki komitmen terhadap nilai moral tertentu dan menentukan si anak dan remaja melihat dunia sekitarnya, seperti memandang orang lain yang tidak sama dengan dia, berbeda status sosialnya, berbeda suku, berbeda agama, berbeda ras, dan berbeda latar belakang budaya. Di keluarga pulaseseorang mengembangkan konsep awal mengenai keberhasilan dalam hidup ini atau pandangan mengenai apa yang dimaksud dengan hidup yang berhasil dan wawasan mengenai masa depan (Raka, dkk 2010: 45).

Handayu (dalam Tanu, 2008: 3) menyatakan bahwa keluarga sebagai lembaga pendidikan pertama dan utama bagi seorang anak yang memiliki peranan penting dalam membentuk ahlak dan moral peserta didik. Hal ini disebabkan oleh, anak pertama kali mendapat pendidikan agama adalah di lingkungan keluarga, yakni sebelum anak tersebut melanjutkan ke lembaga pendidikan formal berikutnya yaitu pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Namun apabila kenyataannya bertentangan dengan yang semestinya diharapkan, misalnya di dalam keluarga sering terjadi pertengkaran antara ayah dengan ibu, terjadi percekocokan dan perselisihan, pemaksaan kehendak orang tuaterhadap anaknya, keadaan ekonomi kurang memadai, memiliki watak yang kurang baik, melakukan penyimpangan terhadap nilai karakter seperti malas sembahyang, sering berbohong, tidak jujur, mementingkan diri sendiri. Maka hal ini akan memberikan pengaruh terhadap anak untuk berbuat yang tidak baik, bahkan cenderung akan melakukan penyimpangan terhadap nilai-nilai karakter yang semestinya dilakukan.

Gangguan perilaku anak pun sebenarnya dapat dipengaruhi ataudapat dicegah. Diantara semua faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian anak, ternyata sikap orang tua terhadap anaknyalah yang paling penting. Kepuasan psikis yang diperoleh anak dalam keluarga akan sangat menentukan bagaimana ia akan bereaksi terhadap lingkungan anak yang dibesarkan dalam keluarga yang tidak harmonis (*broken home*) dimana ia tidak mendapatkan kepuasan psikis yang cukup akan membuatnya sulit mengembangkan keterampilan sosial. Pada hakekatnya, bukan maksud orang tua dengan sengaja menyajikan lingkungan buruk itu, namun kondisi ekonomis, cultural atau sosial lain memaksa rumah tangga menjadi berantakan, para

anggota keluarga bercerai-berai, dan menjadi asusila, misalnya. Pola kriminal dan asusila dari salah seorang anggota keluarga secara langsung/tidak langsung akan membentuk pola yang sama pada anak-anak/siswa.

## **2. Sekolah**

Sekolah merupakan salah satu komponen utama dalam kehidupan seorang anak selain keluarga dan lingkungan sekitar mereka. Secara umum sekolah merupakan tempat dimana seorang anak distimulasi untuk belajar di bawah pengawasan guru. Sekolah juga tempat yang signifikan bagi siswa dalam tahap perkembangannya dan merupakan sebuah lingkungan sosial yang berpengaruh bagi kehidupan mereka yang diharapkan menjadi salah satu tempat dalam anak-anak mengembangkan karakter yang baik. Santoso (dalam Raka dkk, 2010: 47) mengungkapkan bahwa pembinaan watak adalah tugas utama pendidikan.

Lingkungan sekolah menjadikan anak didik dalam pengembangan minat dan bakat serta kemampuannya secara maksimal sehingga anak didik bisa mewujudkan apa yang menjadi cita-citakan sebagai manusia yang bermanfaat tidak saja untuk dirinya saja tapi juga lingkungan masyarakat dimana dirinya berada. Sekolah mempunyai peranan yang kompleks sebab disamping menanamkan nilai-nilai pendidikan karakter, nilai-nilai budaya manusia, sekolah juga menanamkan ilmu pengetahuan yang dapat mengembangkan bakat dan kecerdasan anak didik sehingga memiliki ketrampilan tertentu untuk membangun hidupnya. Berdasarkan uraian tersebut jelaslah bahwa sekolah mempunyai peranan dan pengaruh positif terhadap pembentukan sikap dan tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai pendidikan karakter.

Namun perlu disadari bahwa di sekolah terdapat berbagai karakteristik siswa yang berbeda-beda baik dari segi agama, keadaan ekonomi, maupun status sosialnya. Di sekolah anak saling mengadakan penyesuaian dengan teman-temannya. Rasa solidaritas anak akan terpupuk, tapi hal yang penting adalah anak-anak yang memiliki sifat-sifat yang kurang baik sering mempengaruhi atau menularkan kepada temannya yang berbuat baik. Ditinjau kelengkapan yang dimiliki sekolah, kondisi sekolah yang tidak baik akan mempengaruhi anak berperilaku bertentangan dengan nilai-nilai pendidikan karakter. Kondisi tidak baik ini seperti kurang lengkapnya sarana dan prasarana sekolah, tidak memiliki halaman bermain, jumlah siswa dalam satu kelas melebihi standar dan bahkan padat, semua keadaan itu tidak menyenangkan anak untuk belajar di sekolah. Maka dengan tidak senangnya dalam pembelajaran maka proses penanaman nilai-nilai karakter juga akan mengalami hambatan.

## **3. Masyarakat**

Lingkungan masyarakat adalah lingkungan ketiga dalam proses pembentukan

kepribadian anak setelah keluargadan sekolah. Di dalam masyarakatlah ilmu yang telah diperoleh oleh seseorang dimatangkan lagi. Bagaimanapun peranan orang tua di rumah dan guru di sekolah dalam membentuk dan membina keseluruhan dari kepribadian manusia untuk mewujudkan manusia berkarakter, hal yang tidak dapat dipungkiri adalah pengaruh lingkungan pergaulan dalam masyarakat. Jika seseorang bergaul dengan lingkungan masyarakat yang baik maka sifat kebbaikannya akan tertular dalam dirinya, dan juga sebaliknya jika seseorang bergaul dengan lingkungan masyarakat yang tidak baik maka orang tersebut akan melakukan hal-hal yang tidak baik pula. Maka teman sepergaulan ini, akan memberikan kontribusi yang kuat dalam pembentukan kepribadian seseorang.

Adakalanya pengaruhteman sepergaulan tidak sejalan dengan pengaruh keluarga, bahkan bertentangan (Raka dkk, 2010: 46). Pengaruh pergaulan dalam masyarakat sangatlah besar. Untuk itu para siswa diharapkanmampu menempatkan diri dan memfilter setiap interaksi yang dilakukan dalam lingkungan pergaulan di masyarakat. Disisi lain, pengaruh positif dari pergaulan dalam masyarakat adalah ketika ada seorang anak yang pada mulanya mempunyai sikap yangtakut pada keramaian, merasa kurang mampu dibandingkan dengan teman-temannya atau perasaan lain yang menghantui pikirannya sehingga anak tersebut merasa minder di dalam bergaul. Melalui mengikutsertakan anak tersebut ke dalam salah satu bentuk organisasi yang ada dalam masyarakat yaitu pada organisasi seni tari, maka secara perlahan-lahan didalam diri anak tersebut mulai tumbuh dan berkembang sifat dan sikap yang positif, seperti toleransi, kerja sama, komunikatif, kreatif, bertanggung jawab serta minat dan bakatnya tersalurkan. Kehidupan dalam masyarakat tidak bisa terlepas dari pergaulan dengan orang-orang yang memiliki keanekaragaman sifat dan latar belakang kehidupannya. Dalam sarasamuscaya sloka 305 disebutkan:

*“kunang uluha, yan pasahaya kiat, sang sadhu juga sahayanta, yanta gawaya pakadangan, sang sadhu juga kadangantha, yadyapin patukara tuwi, nguniweh yan samitra lawan sang sadhu juga, apaan pisanigun hana kayogya ning tan sadhu”.*

Terjemahannya:

Adapun yang harusdilakukan, kalau engkau hendak mencari persaudaraan usahakanlah orang yang berbudiluhur saja kalau engkau berbantah, berbantahlah dengan orang yang sadhu, apalagi jika bersahabat, hendaknya dengan orang yang baik budi itu, sebab mustahil tidak akan kelimpahan budi luhur itu (Pudja, 1981 : 166).

Dari uraian tersebut, maka masyarakat sebagai lingkungan pendidikan memberi pengaruh yang cukup besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan sikap perilaku pendidikan seseorang. Lingkungan masyarakat dikatakan sebagai salah satu faktor yang menghambat penanaman nilai-nilai pendidikan karakter karena dalam masyarakat terdapat berbagai karakteristik yang beranekaragam baik berkarakter yang baik ataupun berkarakter yang buruk. Maka seseorang itu

harus pintar-pintar memilih teman atau lingkungan pergaulan serta memilah perbuatan-perbuatan yang seharusnya dilaksanakan sesuai dengan budaya dan dan ajaran agama Hindu yang berhubungan dengan pendidikan karakter.

#### **4. Media Massa**

Kemajuan teknologi informasi dan telekomunikasi saat ini, salah satu faktor yang berpengaruh sangat besar dalam pembangunan atau perusakan karakter masyarakat atau bangsa adalah media massa, khususnya media elektronik, dengan pelaku utama televisi (Raka dkk, 2010: 45). Terlebih dimasa pandemic covid-19 segala aktivitas tidak bisa dilepaskan dengan teknologi informasi. Berbagai tayangan di televisi tentang tindak kekerasan, film-film yang berbau pornografi, sinetron-sinetron yang berisi kehidupan bebas dapat mempengaruhi perkembangan perilaku individu. Siswa yang belum mempunyai konsep yang benar tentang norma-norma dan nilai-nilai sosial masyarakat, sering kali menerima mentah-mentah semua tayangan tersebut untuk ditiru dan diterapkan dalam kehidupannya. Penerimaan tayangan-tayangan negatif yang ditiru mengakibatkan terjadinya perilaku menyimpang. Disamping televisi hal yang sama juga terlihat dengan adanya tayangan internet yang seharusnya dipergunakan untuk pembelajaran tetapi disalahgunakan untuk hal-hal yang tidak diinginkan.

Sebenarnya, besarnya peran media, khususnya media cetak dan radio, dalam pembangunan karakter telah dibuktikan secara nyata oleh para pejuang kemerdekaan. Bung Karno, Bung Tomo, dan Ki Hadjar Dewantara melakukan pendidikan bangsa untuk menguatkan karakter melalui tulisan-tulisan mereka di surat kabar waktu itu. Bung Karno dan Bung Tomo mengobarkan semangat perjuangan, keberanian dan persatuan melalui radio. Mereka memanfaatkan secara cerdas dan arif teknologi yang ada pada saat itu untuk membangun karakter, terutama dalam keberanian, kesediaan berkorban, dan rasa persatuan (Raka dkk, 2010 : 46). Besarnya pengaruh media dalam pembangunan karakter ditunjukkan oleh berbagai eksperimen dan kajian. Pemuda yang menyaksikan adegan kekerasan di televisi punya kecenderungan lebih besar untuk menunjukkan perilaku agresif dalam kehidupan bermasyarakat baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Seluruh komponen(*stake holders*) keluarga, sekolah, lingkungan diharapkan dapat mengimplementasikan nilai-nilai tersebut sejalan dengan upaya mentransformasikan sains dan ilmu pengetahuan yang dapat menghasilkan SDM yang bermutu dan memiliki daya saing tinggi sehingga unggul dalam persaingan global.

### 3.2 Manfaat Yoga sebagai Pembentukan Karakter Anak

Berbicara manfaat dalam aktivitas yoga, maka tidak akan ada habisnya, karena pada kenyataannya melakukan yoga secara rutin memang sangat banyak manfaatnya untuk untuk moral atau etika, fisik, mental dan spiritual. Sehingga yoga adalah penyatuan kembali semua pikiran, intelektual, rasa, emosi, insting, dan sifat-sifat lainnya (Rama, 2005:211). Begitu halnya terkait mengatasi degradasi karakter anak, yang merupakan representasi nilai ajaran yoga dalam kesadaran diri khususnya berkaitan mengenai pembentukan karakter (*character building*) siswa yang baik. Untuk bisa merasakan manfaat yang begitu hebat, maka hendaknya aktivitas yoga dilakukan secara sadar dan total, tidak hanya setengah-setengah atau sekedar lewat. Teori interaksi simbolik menekankan tiga tema asumsi penting, (1) pentingnya makna bagi perilaku manusia; (2) pentingnya konsep mengenai diri; dan (3) hubungan antara individu dengan masyarakat (West dan Turner, 2009: 98).

Pembentukan karakter anak penting sekali dikembangkan nilai-nilai etika inti seperti kepedulian, kejujuran, keadilan, tanggung jawab, dan rasa hormat terhadap diri dan orang lain bersama dengan nilai-nilai kinerja pendukungnya seperti ketekunan, etos kerja yang tinggi, dan kegigihan sebagai basis karakter yang baik. Sekolah harus berkomitmen untuk mengembangkan karakter peserta didik berdasarkan nilai-nilai dimaksud, mendefinisikannya dalam bentuk perilaku yang dapat diamati dalam kehidupan sekolah sehari-hari, mencontohkan nilai-nilai itu, mengkaji dan mendiskusikannya, menggunakannya sebagai dasar dalam hubungan antarmanusia, dan mengapresiasi manifestasi nilai-nilai tersebut di sekolah dan masyarakat. Yang terpenting, semua komponen sekolah bertanggung jawab terhadap standar-standar perilaku yang konsisten sesuai dengan nilai-nilai inti. Karakter yang baik mencakup pengertian, kepedulian, dan tindakan berdasarkan nilai-nilai etika inti. Karenanya, pendekatan holistik dalam pendidikan karakter berupaya untuk mengembangkan keseluruhan aspek kognitif, emosional, dan perilaku dari kehidupan moral. Siswa memahami nilai-nilai inti dengan mempelajari dan mendiskusikannya, mengamati perilaku model, dan mempraktikkan pemecahan masalah yang melibatkan nilai-nilai. Anak belajar peduli terhadap nilai-nilai inti dengan mengembangkan keterampilan empati, membentuk hubungan yang penuh perhatian, membantu menciptakan komunitas bermoral, mendengar cerita ilustratif dan inspiratif, dan merefleksikan pengalaman hidup. Karakter berkaitan dengan konsep moral (*moral knowing*), sikap moral (*moral feeling*), dan perilaku moral (*moral behavior*) yang saling terhubung dalam membentuk waktu atau karakter anak.

Dilihat dari perspektif praktis, aktivitas yoga adalah aksi komunikasi ke dalam diri, sebagai sebuah keterampilan khusus yang membuat mind (pikiran) mencapai bagian yang halus

(Yudhiantara, 2006: 15). Interaksi simbolik menyatakan bahwa manusia memiliki kapasitas untuk berpikir. Kemampuan berpikir memungkinkan manusia bertindak dengan pemikiran ketimbang hanya berperilaku dengan tanpa pemikiran. Manusia pasti sering kali membangun dan membimbing apa-apa yang mereka lakukan dalam aktivitas yoga ketimbang melepaskannya begitu saja. Aktivitas yoga adalah program yang bisa ditujukan kepada anak dan remaja. Agar anak-anak berbakti kepada leluhur, hormat kepada orang tua, meraih cita-cita, serta berguna dalam keluarga, lingkungan serta Nusa dan Bangsa. Sistem *Yoga* menganggap bahwa proses *Yoga* terkandung dalam kesan-kesan dari keanekaragaman fungsi mental dan konsentrasi dari energi mental pada *Puruṣa* yang mencerahi dirinya. Konsepsi ajaran yoga tertuang dalam praktiknya melalui *Aṣṭāṅga-Yoga* atau *Yoga* dengan delapan anggota, yaitu : *Yama* (larangan), *Niyama* (ketaatan), *Āsana* (sikap badan), *Prāṇāyāma* (pengendalian nafas), *Pratyāhāra* (penarikan indriya), *Dhāraṇa* (konsentrasi), *Dhyāna* (meditasi), dan *Samādhi* (keadaan supra *Ṣaḍar*).

Melalui delapan bagian yoga tersebut dalam aktivitas yoga anak dan remaja bisa diberi penekanan dalam nilai-nilai moralitas yoga yang tertuang melalui pada bagian *yama* dan *niyama*. Pelaksanaan *Yama* dan *Niyama* dalam aktivitas yoga membentuk disiplin etika, yang mempersiapkan siswa-siswa *Yoga* untuk melaksanakan *Yoga* yang sesungguhnya. Siswa *Yoga* hendaknya melaksanakan tanpa kekerasan, kejujuran, pengendalian nafsu, tidak mencuri dan tidak menerima pemberian yang mengantar pada kehidupan mewah; dan melaksanakan kemurnian, kepuasan, kesederhanaan mempelajari kesucian dan berserah diri kepada Tuhan. Siswa *Yoga* hendaknya melaksanakan :

- a) *Ahiṃsā* atau tanpa kekerasan, yaitu jangan melukai makhluk lain baik dalam pikiran atau pun perkataan. Perlakukanlah pihak lain seperti engkau ingin memperlakukan diri sendiri.
- b) *Satya* atau kebenaran dalam pikiran, perkataan dan perbuatan
- c) *Asteya* atau pantang mencuri atau menginginkan milik orang lain
- d) *Bramacarya* atau pembujangan dalam pikiran, perkataan dan perbuatan
- e) *Aparigraha* atau pantang kemewahan yang melebihi apa yang diperlukan

Ke-lima pantangan ini merupakan nazar universal (*mahāvṛata*) atau sumpah luar biasa yang harus dipatuhi, tanpa alasan pengelakan berdasarkan *Jati* (kedudukan pribadi), *Deśa* (tempat kediaman), *Kāla* (usia dan waktu) dan *Samāyā* (keadaan). Ia harus dilaksanakan oleh semua orang, tak ada pengecualian terhadap prinsip-prinsip ini. Bahkan untuk membela diri melakukan pembunuhan tak dibenarkan bagi seseorang yang sedang melaksanakan nazar tanpa kekerasan ini. Ia hendaknya tidak membunuh musuhnya sekalipun, apabila ia melaksanakan *Yoga* secara ketat.

Selanjutnya perincian *Patañjali* terhadap *Niyama* adalah : *Śauca* (kebersihan lahir batin dan menganjurkan kebajikan); *Santoṣa* (kepuasan untuk memantapkan mental); *Tapa* (berpantang atau pengetatan diri); *Svādhyāya* (mempelajari naskah-naskah suci); dan *Īśvarapraṇidhāna* (penyerahan diri kepada Tuhan). *Yoga* merupakan satu cara disiplin yang ketat, yang memberlakukan pengetatan pada diet, tidur, pergaulan, kebiasaan, berkata dan berpikir. Melalui laku yoga niscaya sebuah kebermanfaatan akan didapatkan oleh pelakunya. Adapun manfaat yang dapat diuraikan dari aktivitas yoga sebagai berikut.

### 3.2.1 Membentuk Perilaku Suputra

Menurut Candrawati dan Suyono (dalam Puspa, 2018) yang disebut anak suputra dalam agama Hindu adalah sebagai anak yang dapat menolong dirinya sendiri dan keluarga dari kesengsaraan. Oleh karena itu, anak suputra harus berbakti kepada Dewa atau leluhur dan para Resi. Selalu melaksanakan swadarma sebagai manusia, membahagiakan orang tua, taat belajar agama, memiliki wawasan pengetahuan yang luas. Anak adalah buah cinta dari ke dua orang tua, karena itulah anak merupakan tujuan hidup dalam berumah tangga (*Grhasthāsrama*). Anak merupakan dambaan setiap keluarga. Kehadirannya memberikan kehangatan dan kebahagiaan seluruh anggota keluarga. Dalam keluarga Hindu anak merupakan tempat berlindung bagi orang yang memerlukan pertolongan.

Menciptakan keluarga yang damai, rukun, dan bahagia diperlukan adanya kerjasama yang harmonis diantara semua anggota keluarga. Saling pengertian dan saling menghormati menjadi suatu keharusan dalam sebuah keluarga. Tidak akan mungkin tercipta keluarga yang sejahtera apabila diantara anggota keluarga tidak adanya hidup saling menghormati tugas dan kewajiban seperti yang telah disebutkan seperti di atas itu. Seperti yang tertuang dalam pustaka suci Weda sebagai berikut.

*sam gacchadhvam sam vadadhvam, sam vo manamsi janatam*  
*dewa bhagam yatha purve, sanjanana upasate* (Rgveda, X. 191. 2)

Terjemahannya:

Wahai umat manusia anda seharusnya berjalan bersama-sama dengan pikiran yang sama seperti halnya para pendahulu anda bersama-sama membagi tugas mereka, begitulah anda mestinya memakai hakmu (Titib, 1998: 348).

Kutipan tersebut di atas sebagai motivasi untuk sebuah keluarga yang mendambakan keluarga yang sejahtera secara lahir dan batin. Perlu adanya kesamaan-kesamaan sehingga apa yang dicita-citakan dapat terwujud secara sempurna dan juga Bangsa dan Negara juga mendapat dampaknya sehingga kesejahteraan secara umum juga akan terwujud dengan baik. Setiap keluarga

mendambakan kelahiran putra-putri yang ideal yang dalam Hindu disebut putra suputra, yakni anak yang berbudi pekerti luhur, cerdas dan bijaksana yang akan mengangkat harkat dan martabat orang tua, keluarga dan masyarakat. Kata *putra* berasal dari bahasa sanskerta yang pada mulanya berarti seorang putra, anak, yang kecil (Surada, 2007). Kemudian kata ini dipakai menjelaskan mengapa pentingnya seorang anak lahir dalam keluarga, seperti yang tertuang dalam Manavadharmasastra IX.138 menyebutkan sebagai berikut.

*Putrām no narakādyasmāt trāyate pitaram sutah,  
Tasmāt putra iti proktaḥ svayam eva svayambhuvā.*

Terjemahan:

Karena seorang anak akan mengantar *Pitara* (roh orang tua yang telah meninggal yang telah disempurnakan karena anaknya telah melakukannya *pitra yajna*) dari neraka yang disebut *Put*, karena itu ia disebut *putra* dengan kelahirannya sendiri (Pudja dan Sudharta, 2004: 472).

Penjelasan yang sama juga dapat kita jumpai dalam: Adiparva Mahabharata 74, 27, Valmiki Ramayana II,107-112. Kelahiran Putra Suputra ini merupakan tujuan ideal dari setiap perkawinan dalam Hindu. Kata yang lain untuk putra adalah: sunu, atmaja, atmasaybhava, nandana, kumara dan saytana (Titib, 2011). Kata yang terakhir ini di Bali menjadi kata sentana yang berarti keturunan. Seseorang dapat menundukkan dunia dengan lahirnya anak, ia memperoleh kesenangan yang abadi, memperoleh cucu-cucu dan kakek-kakek akan memperoleh kebahagiaan yang abadi dengan kelahiran cucu-cucunya, lebih lanjut dijelaskan dalam wordpress.com artikelnya Titib tahun 2011 sebagai berikut.

Seluruh hutan menjadi harum baunya, karena terdapat sebuah pohon yang berbunga indah dan harum semerbak. Demikian pula halnya bila dalam keluarga terdapat putra yang Suputra. Bagaikan bulan menerangi malam dengan cahayanya yang terang dan sejuk, demikianlah seorang anak yang suputra yang memiliki pengetahuan rohani, sadar akandirinya dan bijaksana. Anak suputra yang demikian itu memberi kebahagiaan kepada keluarga dan masyarakat (diakses pada 8 September 2021).

Melalui tindakan-tindakan yang disampaikan kepada anak-anak dalam aktivitas yoga tidak hanya diajarkan dan diminta mempraktikan apa yang sudah diberikan namun disentuh jiwanya dengan memberikan afirmasi-afirmasi diri yang memberikan pengaruh perubahan mindset parapeserta untuk terus dan selalu melakukan hal yang lebih positif sesuai swadharmanya. Sehingga pembentukan karakter yang melahirkan kebangkitan energi diri, kebangkitan kekuatan kata-kata, dan kebangkitan daya konsentrasi. Melalui pemberian materi yang diberikan disetiap sesi latihan, yaitu (1) Pembangkitan kecerdasan : *thinking* (berpikir), *sensing* (inderawi), *feeling*,

(perasaan), *intuition*, dan *instinc*; (2) Aktivasi energi sukses : *desire* (hasrat yang keras), potensi (kemampuan terbaik), *dedication* (semangat kepedulian), *courage* (keberanian yang positif), *work* (usaha dan kerja keras), *determination* (kebulatan tekad), *concentration* (konsentrasi dan fokus), *visualization* (penggambaran konsep), dan *champion* (mental pemenang); (3) Penguatan area bawah sadar: *attitude* (sikap), *behavior* (perilaku), dan *mindset* (pola pikir); dan (4) Pemurnian dan penguatan karakter: pikiran, perasaan, dan tubuh.

Individu yang memelihara kedamaian dan merasa tidak memiliki musuh pastilah individu yang cerdas karena sesungguhnya permusuhan menimbulkan berbagai kerugian. Energi sukses individu akan berlimpah dengan membina hubungan baik dengan orang sekitar karena tidak mungkin sukses dilakukan seorang diri. Seseorang yang memiliki relasi baik dengan lingkungannya pasti memiliki kekuatan pada area bawah sadarnya sehingga terlihat menarik bagi orang-orang di sekitarnya. Pemurnian dan penguatan karakter menyebabkan individu memiliki karakter khas yang disukai, dikagumi, disegani, bahkan dijadikan panutan oleh lingkungannya.

Aktivitas yoga, dapat menggali potensi diri anak dan remaja yang ikut sehingga mereka bisa menentukan cita-cita sesuai dengan bakat dan minat mereka, hal ini bisa diterapkan dengan cara dalam latihan anak dan orangtua dipertemukan agar mereka bisa saling memahami dan saling menerima. Karena pada saat orang sampai pada posisi menerima baik kelebihan dan kekurangan yang ada pada orang lain pada saat itulah akan tercipta keharmonisan. Seperti diketahui keharmonisan adalah dasar kebahagiaan sejati. Maka apa yang menjadi harapan keluarga untuk memiliki *putra suputra Sadhugunawan* bukan lagi menjadi sebuah harapan yang tidak terwujud. Kita semua sudah sering mendengar kata *putra suputra* itu. Tetapi kita belum paham betul dengan makna sebenarnya dari kata *putra suputra* itu. *Putra* dalam Bahasa sanskerta yang berarti menuntun atau membebaskan. Yang disebut menuntun itu tidak lain ialah menuntun para leluhur agar mendapatkan tempat yang utama dan membebaskan para leluhur dari kesengsaraan. *Sadhugunawan* berarti utama, baik, pintar, berguna, bijaksana. *Putra Suputra Sadhugunawan* berarti seseorang yang berbuat sesuai dengan kewajibannya, dapat menjalankan tugasnya menjadi seorang anak, dapat menuntun dan membebaskan kedua orang tuanya dari kesengsaraan menuju tempat yang abadi. Hal tersebut disampaikan pada kutipan Wiracarita seperti, *Adi Parwa Adyayah V, Sloka 2-9*. Disana disampaikan tentang keberadaan Sang Jaratkaru yang melihat leluhurnya tergantung di ujung bambu. Benar-benar mengalami kesengsaraan leluhur Sang Jaratkaru karena tidak mempunyai keturunan. Itu yang menyebabkan sang Jaratkaru diminta untuk kembali ke *maya Loka* agar membuat keturunan sebagai jalan untuk membebaskan leluhurnya dari kesengsaraan. Jika kita pikirkan, leluhur pada dunia nyata tidak lain adalah orang tua kita.

Tata cara menjadi anak suputra terdapat di dalam Niti Sastra “*taki-takining sewaka guna widya*” yang artinya semasih kita muda kita wajib mencari pengetahuan dan ketrampilan untuk mencari pekerjaan. Ada juga yang bisa dijadikan bekal dalam menjalani kehidupan yakni seperti nasehat sang Rama kepada Sang Bharata, “*sasana ya gegen, tang sarad wulati lana, sojaring aji tuten, yeka mawa kasukan*”. artinya adalah melaksanakan tanggung jawab, tidak lelah untuk berbakti, menuntut ilmu, semua itu akan membawa kemakmuran dalam hidup. Perbuatan yang seperti itu sangat diharapkan oleh kedua orang tua, selalu melaksanakan tugas sebagai anak dengan baik. Melalui yoga yang dalam di dalamnya diberikan ajaran moralitas yang tertuang dalam *yama* dan *niyama* diharapkan mampu membentuk perilaku suputra kepada keluarga, yaitu *suputra sadhuwiguna* yang menjadi seorang anak hendaknya selalu berusaha menjadi anak yang diharapkan oleh orang tua, yakni bisa menuntut ilmu sebagai bekal menjalani kehidupan, berbuat sesuai swadharma, berbakti kepada orang tua, leluhur, rukun dan sayang saudara sesuai dengan ajaran Dharma serta tidak boleh durhaka terhadap Catur Guru.

### **3.2.2. Menumbuhkan Rasa Cinta Kasih**

Rasa dekat dengan Tuhan yang ditumbuhkan oleh ketekunan sembahyang dengan menjaga keterhubungan “*yuj*” yang di tekankan pada praktik yoga, akan meningkatkan rasa cinta kasih kepada sesama. Karena jiwatman yang ada pada semua makhluk adalah satu, bersumber dari Tuhan yang dikenal dengan sebutan *brahman atman aikyam*. Kalau kita umpamakan Tuhan itu magnet dan manusia adalah sepotong besi, maka besi yang ditempelkan kepada magnet tersebut akan menjadi magnet pula. Kalau ada potongan besi yang lainnya ditempelkan pada besi yang telah menempel pada magnet, besi itu pun akan menjadi magnet pula.

Sebuah ajaran tentang refleksi cinta kasih, tidak hanya kepada sesama manusia tetapi juga kepada semua makhluk. Menyadari bahwa manusia dapat melihat dirinya pada makhluk lain, diajarkan untuk menjauhkan diri dari sifat ego. Kemampuan menyadari orang lain adalah bagian dari diri, maka seseorang tidak akan mudah melakukan tindakan-tindakan yang dapat menyakiti orang lain karena menyakiti orang lain berarti menyakiti diri sendiri. Melalui kesadaran tersebut sehingga diharapkan yang akan tumbuh dalam diri anak-anak adalah sikap saling mengasihi antar sesama dan makhluk hidup lainnya.

Cinta kasih sesungguhnya wujud dari rasa bhakti yang tulus ikhlas tanpa pamrih juga disebut *prema*. Bentuk cinta kasih dalam kitab purana sudah sangat jelas sekali terutama cinta kasih antara sang pencipta dengan yang dicipta. Demikian juga rasa bhakti dari bhakta kepada yang di sembah. Dasar dari cinta kasih adalah *satya*. Adapun yang dimaksud dengan *Satya* menepati kata-

kata, patuh, dan jujur. Dalam Sarasamuscaya (123: 33); bahwa sifat yang menyebabkan orang terpuji di dunia ini yaitu yang sama sekali tidak pernah bohong, sama sekali tidak pernah berbuat kejahatan. Menurut ajaran agama Hindu untuk dapat hidup harmonis dan rukun dengan sesama kita harus bersikap jujur baik terhadap perkataan maupun perbuatan. Dalam ajaran agama Hindu kita mengenal ajaran *Panca Satya* diantaranya: (1) Satya Herdaya artinya setia dan patuh terhadap kata hati; (2) Satya Wacana artinya patuh dan taat terhadap kata-kata; (3) Satya Semaya artinya taat pada janji; (4) Satya Laksana artinya taat dan patuh pada perbuatan dan (5) Satya Mitra artinya taat dan jujur pada teman.

Demikianlah manusia yang telah memiliki rasa dekat dengan Tuhan akan semakin tumbuh rasa kasihnya dengan sesama manusia. Rasa kasih itu menumbuhkan rasa kebersamaan untuk mengatasi berbagai kesukaran-kesukaran hidup. Betapapun beratnya permasalahan yang dihadapi, kalau ia diatasi dengan rasa kebersamaan permasalahan itu pasti dapat diatasi. Dalam kebersamaan, rasa egois atau rasa aku akan turun mengendap tunduk pada kebersamaan itu. Sembahyang yang rajin akan dapat menghilangkan rasa benci, marah, dendam, irihati, dan mementingkan diri sendiri serta meningkatkan rasa syukur. Karena membenci orang lain sama saja dengan membenci diri sendiri sesuai ajaran *tat twam asi*, yang menekankan sejatinya aku adakah kamu. Sehingga kebencian yang kita lakukan kepada orang lain sejatinya kita melakukan kebencian pada diri kita sendiri. Penting untuk diamalkan ajaran agama tidak saja ditataran pengetahuan saja untuk melihat terjadinya pembentukan karakter anak yang luhur.

### **3.2.3. Berpenampilan Tenang, Ceria dan Penuh Percaya Diri**

Perilaku tenang, ceria dan percayadiri adalah sebuah kondisi yang tentram, optimis, periang, murah senyum, damai dan harmonis yang jauh dari kegelisahan atau kekhawatiran, kecemasan, kegundahan hati, ketakutan dan lain sebagainya. Perilaku tenang merupakan tercapainya kebijaksanaan dan keseimbangan pikiran dan jiwa, melalui aktivitas yoga dengan tekun, disiplin yang kuat, berupaya melakukan penyucian pikiran, perkataan dan perbuatan (Tri Kaya Parisudha). Secara khusus konsep tri kaya parisudha sudah langsung masuk menjadi praktik keseharian setiap kegiatan yoga, Karena untuk memperoleh manfaat, maka wajib "*practice makes perfect*", sejauh mana dipahami dan kemudian dilaksanakan.

Segala sesuatu yang dilakukan orang dapat berlangsung melalui trikaya, yaitu: kaya, wak dan manah. Kaya ialah anggota badan, seperti tangan, kaki, punggung, mulut dan sebagainya, sedangkan wak berarti ucapan atau kata-kata dan manah adalah pikiran, perasaan dan keinginan (Sura, 2001: 94). Melalui tiga alat inilah manusia dapat berbuat sesuatu, baik terhadap dirinya

sendiri maupun terhadap orang lain, dan lingkungannya. Sesuai konsep tri kaya parisudha pasti bisa tumbuh kehidupan yang jujur dan seimbang, sehingga membawa kehidupan kearah hidup yang harmonis dan damai. Menurut Sumadi (2011: 162) dalam bukunya Tuhan Di Sarang Narkoba, Weda Di Ruang Tamu menyebutkan, penghayatan dan pengamalan tri kaya parisudha ibarat orang mengupas bawang. Perlu ketenangan, kejelian, dan kesabaran mengupas setiap kelopak, sampai akhirnya menemukan kelopak yang paling dalam, paling bersih dan jernih. Itulah filsafat orang bali sebuah perilaku tenang yang mendalam. Ketenangan seseorang berawal dari pikiran yang mampu dikendalikan. Karena sesuai yang terdapat dalam kitab Sarasamuccaya Sloka 80 menyebutkan.

*Apan ikang manah ngaranya, ya ika witning indriya, maprawrtti ta ya ring subhasubhakarma, matangnya ikang manah juga prihen kah? tanya sakareng.*

Terjemahan:

Sebab yang disebut pikiran itu, adalah sumbernya nafsu, ialah yang menggerakkan perbuatan yang baik ataupun yang buruk; oleh karena itu, pikiranlah yang segera patut diusahakan pengekangannya/ pengendaliannya.

Karena itu, pikiran dan hati nurani perlu diasah setiap saat agar semua yang kita kerjakan senantiasa diterangi oleh cahaya *dharma*. Praktik yoga menekankan bagaimana seseorang mampu mengendalikan benih-benih pikiran dari pengambilan berbagai wujud sesuai yang tertuang dalam yoga sutra Patanjali II.2 *yogas citta vrtti nirodhah* (Saraswati, 2005). Keseluruhannya akan bermuarapada tujuan penyadaran diri untuk mmencapai kebahagiaan. Kadang ada anak-anak yang hidup dikeluarga yang memiliki harta melimpah, kedudukan yang tinggi namun mencari ketenangan diri sangatlah sulit. Ini dikarenakan pikiran yang masih terbelenggu oleh sifat-sifat *rajasika* (kama, angkuh). Melalui praktik yoga diharapkan para peserta mengendalikan pikiran yang merupakan sumber segalanya, baik itu sakit, senang, iri hati dan bahagia dan lain sebagainya maka ketenangan dalam hidup mulai tumbuh yang diiringi oleh sifat-sifat *satwam* (sifat kedewataan). Melalui ketenangan yang didapat menjadikan pemikiran yang selalu positif dan optimis yang nantinya menjadikan pribadi-pribadi yang berani dan percayadiri. Sehingga berani menghadapi tantangan menjadi anak yang berprestasi, panutan serta disegani dalam pergaulan.

### **3.2.4. Meningkatkan Introspeksi Diri**

Aktivitas yoga memiliki tujuan yang penting bagi perubahan diri secara menyeluruh. Perubahan mulai terbentuk dari lahir melalui karakter bawaan semenjak lahir. Introspeksi diri dalam praktik yoga sangat diperlukan karena proses tidak selalu berjalan konstan. Pengalaman yang serupa tidak selalu memberi hasil yang sama. Selalu ada keterbatasan dan perbedaan sudut

pandang. Tiap masalah memiliki titik kritis tersendiri. Sehingga sebuah evaluasi sangat penting dalam setiap perilaku, begitu pula perilaku manusia merupakan hasil interaksi tiga subsistem dalam kepribadian manusia: Id, Ego, dan Superego. Id adalah bagian kepribadian yang menyimpan dorongan-dorongan biologis manusia-pusat instink. Ada dua instink dominan: (1) Libido – instink reproduktif yang menyediakan energi dasar untuk kegiatan-kegiatan manusia yang konstruktif; (2) Thanatos-instink destruktif dan agresif. Yang pertama disebut juga instink kehidupan (eros), yang dalam konsep Freud bukan hanya meliputi dorongan seksual, tetapi juga segala hal yang mendatangkan kenikmatan termasuk kasih ibu, pemujaan pada Tuhan, dan cinta diri (*narcisism*). Yang kedua merupakan instink kematian. Semua motif manusia adalah gabungan antaraeros dan thanatos (Frued dalam Rahkmat, 2011: 19).

Melalui introspeksi diri dalam yoga akan mampu menemukan makna dari setiap tujuan yang memiliki dan akan semakin memastikan, apakah tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya sudah terarah atau belum. Karena terlalu sering melihat kesalahan orang lain bahkan mengkritik kesalahan yang dibuat orang lain, sadarkah bahwa siapapun sering berbuat salah, melalui cara intropeksi diri sendiri peserta yoga dapat memahami kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Hal inilah diajarkan melalui praktik yoga di setiap kesempatan pada anak untuk mendengar hati nurani (conscience) yang merupakan internalisasi dari norma-norma sosial dan kultural masyarakatnya (Rahkmat, 2011: 20).

Introspeksi diri juga perlu dalam melihat jauh ke dalam diri, menanyakan langsung ke diri apakah sudah berhasil mencapai apa yang inginkan, apakah cita-cita sudah terlaksana, apakah diri sudah dalam track yang benar. Menemukan apa yang benar-benar anak-anak inginkan memerlukan sebuah keheningan, suara hati barulah terdengar ketika pikiran kita tidak disibukkan dengan ketakutan akan masa depan atau hitungan untung rugi (Vashdev, 2009: 118-119). Melalui perenungan dan pemberian afirmasi diri akan lebih bisa masuk serta memberikan rekaman positif pada memori alam bawa sadarnya. Adapun afirmasi diri yang bisa dilakukan, yaitu sebagai berikut.

- a) Saya tidak memikirkan masa lalu, tidak pulamengkhawatirkan masa depan saya hidup dalam masa kini.
- b) Saya membuka diri terhadap segala kemungkinan, yang terjadi pada diri saya, keluarga saya, sehabat sayaserta lingkungan saya.
- c) Saya menerima setiap keadaan sebagai anugrah darimu oh Tuhan. Dalam keadaan suka dan duka, panas dan dingin, sanjungan dan kritikan saya tetap seimbang.
- d) Hidup bagaikan roda, kadang di bawah, di tengah dan diatas. Berada di atas, di tengah atau di

bawah aku tetap seimbang.

Kekurangan dalam diribukanlah penghalang bagi anak-anak untuk berbuat yang terbaik dalam hidup. Berkomunikasi dalam diri dan mendengarkan suara hati dan menjawab suara hati adalah sebuah introspeksi diri terdalam. Introspeksi diri para peserta diharapkan bisamengetahui apakah kita sudah melakukan sesuatu, melakukan perubahan yang lebihbaik, menyadari tindakan kita sudah tepat. Anak-anak diajak untuk mempraktikan ajaran yang mungkin sudah mereka ketahui namun jarang bahkan tidak dilakukan. Melalui penekanan kemabli dalam praktik yoga hal tersebut lebih dikuatkan lagi pada tindakan yang lebih nyata bukan lagi hanya sebatas wacana. Praktik *tri kaya parisudha* dimulai dari praktik pikiran yang baik, lalu perkataan yang baik dan selanjutnya dengan perbuatan yang baik. Filosofis ini memilikinilai yang sangat penting perlu dipahami dan dilaksanakan oleh umat Hindu. Mampu melaksanakan ketiga point penting tersebut evaluasi diri bukan lagi mustahil untuk dilakukan. Niat yang tulus dan baik, kita menjadi lebih mudah membantu apa yang kita capai. Karena itu, setiap orang harus bisa mulat sarira, merenungkan segala perilaku sesuai ajaran wiweka (menimbang, memilah atau menentukan baik buruknya suatu perbuatan).

Instropeksi diri adalah melihat ke dalam diri sendiri sesuai dengan refleksi *astangga yoga pratyahara*, mengutip dari situs <https://ruangguruku.com/pengertian-introspeksi-diri>, menyebutkan “Jujurlah pada dirisendiri, salah katakan salah, dan benar katakan benar, lakukan introspeksi untuk kebaikan diri anda bukan orang lain”. Pada waktu melihat diri sendiri inilah kita harus benar-benar jujur untuk menghasilkan introspeksi diri yang tepat. Setelah itu, mulailah hidup baru perbaiki kesalahan lalu berpikirkan ke depan dengan segala sesuatu yang baik. Maka jadikan hari ini sebagai momentum diri menjadi pribadi yang sukses dan benar dengan introspeksi diri menuju kebahagiaan. Dari hal itu, komunikasi yang baik dalam introspeksi diri diawali dengan seberapa besar kualitas dan kuantitas waktu yang dimanfaatkan dalam merefleksikan diri.

Penyadaran diri bukanlah upaya pemusatan pikiran yang dilakukan individu kepadahal-hal yang bersifat gaib sehingga dijauhi oleh lingkungan sekitarnya karena menunjukkan perilaku-perilaku aneh, namun insan yang memiliki kesadaran memahamikewajiban-kewajibannya dengan baik sehingga kemudian melaksanakannya dengan penuh konsentrasi. Jiwa yang tersentuh adalah pribadi-pribadi manusia yang menemukan keberhasilan dengan jalan introspeksi diri atau membuka diri sehingga memiliki kemampuan menerima informasi dan inspirasi positif dari manapun, di manapun, serta kapanpun. Banyak manusia yang tidak tergerak untuk melihat kesalahan atau kelemahan yang ada pada dirinya (mulat sarira), oleh karenanya kebiasaan-kebiasaan buruk terus menerus dipelihara yang kemudian mencetak manusia-manusia yang penuh ketidakberdayaan.

#### IV. PENUTUP

Karakter merupakan nilai-nilai dan sikap hidup yang positif, yang dimiliki seseorang sehingga mempengaruhi tingkah laku, cara berpikir, bertindak dan akhirnya menjadi budaya. Karakter seseorang akan terbentuk apabila diberikan sentuhan-sentuhan yang positif, baik secara fisik, moral, mental maupun spiritual. Tidak dapat dipungkiri untuk mencapai karakter anak yang sadhugunawan melalui proses yang barangkali membutuhkan usaha yang keras mengingat faktor penyebab degradasi karakter anak juga yang penting untuk diketahui. Salah satu metode yang bisa digunakan adalah melalui aktivitas yoga diharapkan mampu menggali potensi diri anak dan remaja sehingga mereka bisa menentukan cita-cita sesuai dengan bakat dan minat. Berdasarkan hasil penelitian faktor-faktor penyebab degradasi karakter anak bisa dibagi menjadi 2 faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor dalam yang bisa disimpulkan ada tiga faktor yang mempengaruhi penanaman nilai-nilai pendidikan karakter siswa sebagai faktor dalam antara lain: frustrasi, emosional dan karma wasana. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor luar yang mana dari sekian banyak lingkungan yang berperan dalam pembentukan karakter, yaitu keluarga, sekolah, masyarakat dan media massa. Manfaatyoga sebagai pembentukan karakter anak adalah bermanfaat membentuk perilaku suputra; menumbuhkan rasa cinta kasih; berpenampilan tenang, ceria dan penuh percaya diri; dan meningkatkan introspeksi diri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Kartika, N. G. A. (2019). Implikasi terhadap Realita Perkembangan Busana Adat ke Pura bagi Remaja Hindu. *Widya Duta: Jurnal Ilmiah Ilmu Agama Dan Ilmu Sosial Budaya*, 13(2), 24. <https://doi.org/10.25078/wd.v13i2.675>
- Admin. 2021. <https://ruangguruku.com/pengertian-introspeksi-diri/>, diakses pada 8 September 2021 pukul 09.36 Wita.
- Aldi, Alfathir. 2007. *Spiritualitas dan Realitas Kebudayaan Kontemporer*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Holcombe, K. (2012, June 15). Breathe easy: Relax with pranayama. Dipetik February 25, 2016, dari Yoga Journal: <http://www.yogajournal.com/article/practice-section/healing-breath/>.
- Kadjeng, I Nyoman dkk. 2005. *Sarasamuccaya*. Surabaya: Paramita.
- Mahajan, A. (2014). Role of yoga in hormonal homeostasis. *International Journal of Clinical and Experimental Physiology*, 1(3), 173-178. Doi:10.4103/2348-8093.143474.
- Marefat, M., Peymanzad, H., & Alikhajeh, Y. (2011). The study of the effect of yoga exercises on addicts depression and anxiety in rehabilitation period. *Procedia - Social and Behavioral Science* 30, 1496-1497. Doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.289

- Motoyama, H. (2003). *Theories Of The Chakras Bridge To Higher Consciousness* (2001st ed.). New Age Books New Delhi.
- Puspa, I. A. T. (2018). Eksistensi Anak Suputra Dalam Keluarga Hindu Pada Era Globalisasi. In N. K. S. K. Wardhani & I. M. Budiasa (Eds.), *Harmonisasi Gender dalam Keluarga pada Zaman Now* (pp. 50–64). IHDN Press.
- Pudja, G dan Tjokorda Rai Sudharta. 2004. *Manavadharmasastra (Manu Dharmasastra) atau Veda Smrti Compendium hukum Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2011. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Reynolds, Caroline. 2005. *Kesehatan Spiritual*. Yogyakarta: Baca!
- Santoso, Siti Sapardiyah. 2000. Kenakalan Remaja di Propinsi Jawa Barat dan Bali (<http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/19670>, diakses pada 16 Maret 2022).
- Shochib, Moh. 2000. *Pola Asuh Orang Tua Dalam membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sumadi, Ketut. 2011. *Tuhan Di Sarang Narkoba, Weda Di Ruang Tamu Kumpulan esai fenomena religiusitas*. Denpasar: Sari Kahyangan Indonesia dan Tri Hita Karana bali.
- Sura, I. G. (2001). *Pengendalian Diri dan Etika Dalam Ajaran Agama Hindu*. Hanuman Sakti.
- Surada, I. M. (2007). *Kamus Sanskerta – Indonesia*. Penerbit Paramita Surabaya.
- Saraswati, S. S. P. (2005). *Patañjali Raja Yoga*. Penerbit Paramita Surabaya.
- Titib, I Made. 1996. *Veda Sabda Suci Pedoman Praktis Kehidupan*. Surabaya: Paramita.
- Titib, I Made. 2011. *Implementasi Pendidikan Agama Hindu Berbasis Global* (<https://madetitib.wordpress.com/2011/12/08/implementasi-pendidikan-agama-hindu-berbasis-global/>, diakses pada 8 September 2021 pukul 09.36 Wita).
- Vashdev, Gobind. 2009. *Happiness Inside*. Jakarta: Hikmah (PT Mizan Publika)
- West, Richard dan Turner, Lynn H. 2009. *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi* (Buku 1). Jakarta: Salemba Humanika.
- Yudhiantara, Kadek. 2006. *Menyingkap Rahasia Yoga*. Surabaya: Paramita.