



**TEOLOGI HINDU DALAM *YOGA SURYA DHARYAM* TRADISI WATUKARU
DI PASRAMAN SERULING DEWATA TABANAN BALI**

Ni Komang Arik Yunitri¹, Dr. I Gusti Made Widya Sena², Ni Wayan Sariyani Binawati³
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar^{1,2,3}
komangarik1906@gmail.com

ABSTRAK

Ilmu ketuhanan (teologi) yang terfokus pada kitab suci, yang bertujuan dalam mencari kebenaran, untuk dapat mencapai kemuliaan di dalam diri, meningkatkan keselarasan dan keharmonisan antara pikiran, tubuh dan jiwa. Upaya dalam mencapai tujuan tersebut dilakukan melalui praktik yoga. *Yoga Surya Dharyam* Tradisi Watukaru merupakan yoga yang belum banyak orang yang mengetahui. Untuk dapat diterima dengan baik, perlu proses penjelasan dan penyampaian dengan metode yang tepat. Melalui penelitian ini bermaksud untuk memperoleh penjelasan yang tepat melalui Kajian Teologi Hindu *Yoga Surya Dharyam* Tradisi Watukaru di Pasraman Seruling Dewata, Tabanan, Bali. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini mengungkapkan: 1) Bagaimana Bentuk *Yoga Surya Dharyam* Tradisi Watukaru; 2) Apa Makna Teologi Hindu yang terkandung dalam *Yoga Surya Dharyam* Tradisi Watukaru; 3) Apa Implikasi praktik *Yoga Surya Dharyam* Tradisi Watukaru bagi para siswa di Pasraman Seruling Dewata Tabanan Bali. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan secara komprehensif tentang Teologi Hindu dalam *Yoga Surya Dharyam* Tradisi Watukaru di Pasraman Seruling Dewata di Desa Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Bali.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori fungsional struktural, teori religi dan teori sehat untuk membahas rumusan masalah dalam penelitian ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan tahapan yaitu: menentukan jenis penelitian, mencari sumber data penelitian baik primer maupun sekunder, menentukan instrument penelitian, mengumpulkan data menggunakan metode wawancara, Observasi, dan Studi Kepustakaan, kemudian dilanjutkan dengan analisis data dan penyajian hasil analisis data.

Yoga Surya Dharyam salah satu yoga sebagai bentuk pemujaan kepada Dewa Surya (Dewa Matahari) yang terfokus pada matahari terbit merupakan yoga yang dikembangkan di Pasraman Seruling Dewata yang terdiri dari 12 gerakan yang diawali dengan permohonan atau doa. Teologi Hindu dalam *Yoga Surya Dharyam* dapat dilihat melalui hubungan antara manusia dengan alam. Latihan *Yoga Surya Dharyam* menunjukkan bagaimana prinsip-prinsip teologi Hindu seperti halnya konsep dharma. Yoga ini tidak hanya bertujuan untuk pencapaian keseimbangan tubuh, pikiran dan jiwa, tetapi juga untuk pemahaman yang lebih dalam tentang pemahaman diri serta keseimbangan dengan alam.

Kata Kunci: *Yoga Surya Dharyam*, Teologi Hindu

ABSTRACT

Divine science (theology) which focuses on the holy scriptures, which aims to search for truth, to achieve glory within oneself, increasing harmony and harmony between mind, body and soul. Efforts to achieve this goal are made through the practice of yoga. The Watukaru Tradition of Surya Dharyam Yoga is a yoga that not many people know about. To be well received, the explanation and delivery process needs to be done using the right method. Through this research, we intend to obtain a precise explanation through the Hindu Theological Study of Surya Dharyam Yoga, Watukaru Tradition at Pasraman Seruling Dewata, Tabanan, Bali. Based on this, this research reveals: 1) What is the Form of Surya Dharyam Yoga in the Watukaru Tradition; 2) What is the meaning of Hindu theology contained in the Surya Dharyam Yoga of the Watukaru Tradition; 3) What are the implications of the Watukaru Tradition of Surya Dharyam Yoga practice for students at Pasraman Seruling Dewata Tabanan Bali. This research aims to provide a comprehensive explanation of Hindu theology in the Watukaru Tradition Surya Dharyam Yoga at the Dewata Flute Pasraman in Bantas Village, East Selemadeg District, Tabanan Regency, Bali.

The theories used in this research are Structural Functional Theory, Religious Theory and Healthy Theory to discuss the problem formulation in this research. The method used in this research is a qualitative research method with stages, namely: determining the type of research, looking for sources of research data both primary and secondary, determining research instruments, collecting data using interview, observation and literature study methods, then continuing with data analysis and presenting the results of data analysis.

Surya Dharyam Yoga, one of the yoga forms of worship of Dewa Surya (Sun God) which focuses on the rising sun, is a yoga developed at Pasraman Flute Dewata which consists of 12 movements that begin with a request or prayer. Hindu theology in Surya Dharyam Yoga can be seen through the relationship between humans and nature. Surya Dharyam Yoga practice shows how the principles of Hindu theology are like the concept of Dharma. This yoga not only aims to achieve balance of body, mind and soul, but also for a deeper understanding of self-understanding and balance with nature.

Keywords: *Surya Dharyam Yoga, Hindu Theology.*

I. PENDAHULUAN

Teologi memainkan peran penting dalam membentuk kepercayaan dan keyakinan individu dalam beragama, serta memberikan pedoman untuk memahami makna dan tujuan hidup. Dalam agama Hindu, salah satu konsep teologi yang signifikan adalah Karma Phala, yang menekankan pentingnya memahami hubungan antara tindakan dan konsekuensi, serta mendorong individu untuk menjalani hidup yang etis dan bertanggung jawab. Dengan demikian, teologi Hindu dapat membantu individu memahami nilai-nilai spiritual dan moral yang mendalam, serta menerapkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. *Kharma phala* adalah dasar keyakinan umat Hindu yang ketiga. Dalam Kitab *Slokantara* dijelaskan *karma phala ngaran ika phalaning gawe hala hayu*. Kutipan kitab *Slokantara* tersebut, mengandung arti bahwa *Karma Phala* adalah hasil dari pada baik buruknya suatu perbuatan (Adnyana, 2019:57).

Mempelajari ilmu teologi, penting untuk memfokuskan diri pada kitab suci sebagai landasan utama. Diskusi teologi yang efektif harus dimulai dengan rujukan pada kitab

suci, baik dalam mengajukan pertanyaan maupun memberikan jawaban. Jika jawaban tidak memuaskan, penjawab harus menyediakan lebih banyak rujukan dari kitab suci untuk memperjelas jawaban dari sebuah argumen. Proses ini tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga memperkuat keyakinan terhadap ajaran agama. Pengembangan teologi yang otentik sebaiknya dilakukan oleh para teolog yang mendalam pengetahuannya tentang kitab suci. Dengan demikian, diskusi teologi dapat berlangsung secara konstruktif dan menghasilkan pemahaman yang lebih baik tentang kebenaran spiritual. Pencarian kebenaran spiritual bertujuan untuk mencapai kesempurnaan diri dan harmoni antara pikiran, tubuh, dan jiwa. Salah satu cara untuk mencapai tujuan ini adalah melalui praktik yoga, yang tidak hanya populer di masyarakat tetapi juga memiliki makna mendalam sebagai proses penyatuan antara diri individu dengan esensi sejati (Atman). Dengan demikian, yoga menjadi sarana penting untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan mencapai keseimbangan dalam hidup.

Yoga bukanlah tentang penyatuan dengan sesuatu yang lain, karena pada dasarnya diri sudah terhubung dengan esensi sejati. Sebaliknya, yoga bertujuan untuk membantu individu menyadari identitas sejati mereka sebagai *Ātman*, sehingga dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan sifat intrinsiknya. Berbagai definisi dan pandangan tentang yoga dapat berbeda-beda tergantung pada pemahaman dan tujuan individu yang mempraktikkannya. Meskipun terdapat berbagai interpretasi tentang yoga, tujuan utamanya tetap sama, yaitu mencapai kesadaran dan kebahagiaan secara holistik, baik lahir maupun batin. Salah satu contoh yoga yang unik dan merujuk pada kearifan lokal adalah Yoga Tradisi Watukaru di Pasraman Seruling Dewata, Bali, yang merupakan bagian dari warisan yoga kuno di Bali dan memiliki keunikan tersendiri dalam Yoga Bali Kuno.

Yoga Surya Dharyam merupakan salah satu bentuk yoga unik dari tradisi Watukaru di Bali, yang dipraktikkan secara eksklusif di Pasraman Seruling Dewata. Yoga ini terdiri dari 12 gerakan yang dipercaya dapat memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental, serta memiliki aspek teologi Hindu dan filosofi yang kompleks. Yang membedakan *Yoga Surya Dharyam* dari yoga lainnya adalah fokusnya pada pemujaan matahari terbit dan proses latihan yang bertahap, dengan penambahan pengulangan gerakan pada setiap tahapnya. Dengan demikian, *Yoga Surya Dharyam* menawarkan pengalaman yoga yang khas dan mendalam bagi praktisinya (Indriani, 2022).

II. METODE

Penelitian ini merupakan studi kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis yang berfokus pada Teologi Hindu dalam *Yoga Surya Dharyam* Tradisi Watukaru Di Pasraman Seruling Dewata Tabanan Bali yang di dalamnya menjelaskan tentang bentuk *Yoga Surya Dharyam* tradisi Watukaru, makna teologi yang terkandung di dalamnya, dan implikasi bagi para siswa di Pasraman Seruling Dewata Tabanan Bali. Pemilihan informan dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan beberapa kriteria, antara lain: sehat secara jasmani dan rohani, memahami objek penelitian, serta merupakan bagian dari Pasraman Seruling Dewata Tabanan Bali (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung di lapangan, wawancara mendalam, studi kepustakaan terhadap sumber-sumber relevan yang berkaitan dengan objek penelitian, serta studi dokumentasi terhadap teks-teks suci agama Hindu yang memuat informasi mengenai teologi Hindu *Yoga Surya Dharyam* tradisi Watukaru. Metode Analisis data menggunakan analisis data kualitatif.

III. PEMBAHASAN

3.1 *Yoga Surya Dharyam* Tradisi Watukaru

Yoga merupakan suatu metode spiritual untuk mencapai kesempurnaan hidup, yaitu Dharma dan Mokṣa, dengan memfokuskan pikiran pada Tuhan Yang Maha Esa (Ida Sang Hyang Widhi Wasa). Melalui proses ini, individu dapat melepaskan diri dari ikatan duniawi dan mencapai kebebasan spiritual. Yoga bukanlah sekadar latihan fisik, melainkan suatu bentuk pengabdian dan pengakuan diri yang didorong oleh kesadaran batin untuk mengembangkan potensi spiritual dan mencapai kesadaran yang lebih tinggi.

Yoga Surya Dharyam merupakan salah satu jenis dari *yoga surya*. *Yoga Surya Dharyam* merupakan latihan yoga yang dilakukan sebagai pemujaan kepada matahari terbit. *Yoga Surya Dharyam* adalah yoga yang dikembangkan di Pasraman Seruling Dewata, yang terdiri atas 12 gerakan. Praktik *Yoga Surya Dharyam* terdiri dari beberapa tahapan yang sistematis. Pertama, diawali dengan doa atau mantra untuk memohon izin dan kelancaran dalam melakukan yoga. Selanjutnya, dilakukan pemanasan dengan *Hasti Prateka* dan *Pavanamuktasana* untuk meregangkan otot dan mencegah cedera. Setelah itu, dilakukan *Yoga Surya Dharyam* yang terdiri dari 12 gerakan āsana secara bertahap. Tahap berikutnya adalah savasana atau rileksasi untuk mengembalikan kondisi tubuh setelah melakukan āsana inti. Terakhir, meditasi dilakukan sebagai tahap penyempurnaan untuk memfokuskan pikiran dan mencapai tujuan spiritual dari yoga. Dengan demikian, *Yoga Surya Dharyam* menawarkan pengalaman yoga yang holistik dan terstruktur.

3.2 Bentuk *Yoga Surya Dharyam* Tradisi Watukaru

Yoga Surya Dharyam tradisi Watukaru merupakan ciptaan yang mengandung nilai-nilai estetika yang tercipta melalui pengamatan spiritual terhadap alam beserta isinya. Dari keindahan alam beserta isinya itu tercipta karya-karya yang indah berupa gerakan-gerakan *asana*. Gerakan *asana* ini tidak hanya memiliki nilai estetika, tetapi juga mengandung makna spiritual yang mendalam dan dapat membawa praktisi yoga ke dalam harmoni dengan alam. Dengan demikian, *Yoga Surya Dharyam* tradisi Watukaru menjadi contoh nyata dari perpaduan antara keindahan alam dan spiritualitas. Adapun 12 bentuk gerakan *Yoga Surya Dharyam* tradisi Watukaru sebagai berikut :

1. *Pranamasana*



Gambar 2.1

Pranamasana

2. *Suryadwajasana*



Gambar 2.2
Suryadwajasana

3. *Suryaprabhasana*



Gambar 2.3
suryaprabhasana

4. *Suryabaliasana*



Gambar 2.4
Suryabaliyana

5. *Suryawimbhasana*



Gambar 2.5
Suryawimbhasana

6. *Suryadasasana*



Gambar 6.1

7. *Suryaragasana*



Gambar 2.7
suryaragasana

8. *Suryakamalasana*



Gambar 2.8
Suryakamalasana

9. *Suryabaliasana*



Gambar 2.9
suryabaliyasana

10. *Suryaprabhasana*



Gambar 2.10
suryaprabhasana

11. *Suryadwajasana*



Gambar 2.11
Suryadwajasana

12. *Pranamasana*



Gambar 2.12
pranamasana

3.3 Implikasi praktik *Yoga Surya Dharyam* tradisi Watukaru bagi para siswa

Implikasi praktik *Yoga Surya Dharyam* bagi para siswa di Pasraman Seruling Dewata mencakup implikasi secara religius, keharmonisan, kesehatan, dan realisasi diri. Dari sudut pandang implikasi religius, para siswa memfokuskan diri pada peningkatan kesadaran spiritual dan rasa syukur kepada Tuhan (manifestasi Surya). Nilai-nilai ketuhanan diinternalisasi melalui tindakan nyata, bukan sekadar keyakinan teoritis. Melihat dari implikasi keharmonisan, praktik *Yoga Surya Dharyam* membantu para siswa mewujudkan filosofi *Tri Hita Karana*. Yoga ini menelaraskan hubungan antara individu dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam semesta (makrokosmos), menciptakan kedamaian internal dan eksternal. Secara implikasi kesehatan, *Yoga Surya Dharyam* juga

membantu para siswa dalam mencapai standar kesehatan holistik (fisik, mental, dan sosial). Secara fisik meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan, sementara secara mental memberikan ketenangan yang mendukung produktivitas hidup.

Kemudian, implikasi realisasi diri dengan melakukan praktik *Yoga Surya Dharyam* tradisi Watukaru bagi para siswa di Pasraman Seruling Dewata, dapat menjadi suatu sarana dalam mencapai realisasi diri yang lebih mendalam. Hal ini sejalan juga dengan teori sehat yang di definisikan oleh menurut *World Health Organization* (WHO) yang menyatakan sehat adalah suatu keadaan dimana tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga adanya keseimbangan antara fungsi fisik, mental, dan sosial. Praktik *Yoga Surya Dharyam* tradisi Watukaru juga dapat memberi transformasi diri yang menyeluruh bagi para siswa di Pasraman Seruling Dewata, meliputi peningkatan kesehatan fisik, ketenangan dan kedamaian mental, peningkatan kesadaran spiritual, perubahan pola pikir yang lebih positif, dan peningkatan disiplin diri. Dengan demikian, siswa dapat menjadi lebih sehat, tenang, bijak, dan memiliki koneksi yang lebih baik dengan diri sendiri dan alam semesta.

IV. SIMPULAN

Simpulan merupakan pernyataan singkat dan tepat yang dijabarkan dari hasil penelitian dan pembahasan untuk menjawab rumusan masalah yang ada dalam penelitian. Adapun simpulan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Yoga Surya Dharyam adalah suatu jenis yoga yang dipraktikkan sebagai bentuk pemujaan kepada matahari terbit. Dikembangkan di Pasraman Seruling Dewata, yoga ini terdiri dari 12 gerakan yang dilakukan secara selaras dengan napas. Praktik *Yoga Surya Dharyam* meliputi beberapa tahapan, yaitu doa, pemanasan dengan *Hasti Prateka* dan *Pavanamuktasana*, dilanjutkan dengan *Yoga Surya Dharyam* itu sendiri, rileksasi, dan meditasi. Dua belas gerakan yoga ini dirancang untuk mencapai tujuan spiritual dan fisik, dengan penekanan pada harmoni antara tubuh dan napas. Gerakan-gerakan tersebut meliputi *Pranamasana*, *Suryadwajasana*, *Suryaprabhasana*, dan lainnya, yang semuanya dilakukan secara mengalir dan selaras.

Makna Teologi Hindu yang dalam *Yoga Surya Dharyam*, yang identik dengan pemujaan kepada matahari terbit. Matahari dipuja sebagai Dewa yang dikenal dengan sebutan *Dewa Surya* atau Dewa Matahari yang memiliki kedudukan sebagai Dewa tertinggi. *Yoga Surya Dharyam* merupakan latihan yang bertujuan untuk mengharmonisasikan manusia dengan alam semesta. *Yoga Surya Dharyam* identik sebagai simbol pemujaan kepada matahari terbit, sama seperti halnya jika ritual yang dilakukan oleh para sulinggih di Bali pada pagi hari dinamakan *Surya Sewana*. Setiap 12 gerakan dalam *Yoga Surya Dharyam* terdapat bija mantra dan mantra sebagai simbol keyakinan pemujaan kepada Matahari yang menjadi sumber dari kehidupan di alam semesta ini. Sebelum memulai gerakan *Yoga Surya Dharyam*, diawal seseorang wajib mengucapkan mantra "*Om Surya Dharyam Ya Namah*". Mantra ini memiliki simbol penghormatan kepada *Yoga Surya Dharyam* sebagai matahari terbit dan juga sebagai pengingat gerakan *Yoga Surya Dharyam*. Tidak hanya diawal saja, tetapi disetiap gerakan juga memiliki bija mantra dan mantra yang berbeda. Setiap bija mantra dan mantra yang diucapkan memiliki getaran yang luar biasa, jika dilakukan dengan bersungguh-sungguh. Getaran ini memberikan energi yang sangat kuat ketika seseorang juga mampu memusatkan pikiran (*Dharana*) pada cakra yang ada didalam tubuh, serta diikuti dengan fokus pandangan mata (*Drishti/Ekagra*). Dalam praktik *Yoga Surya*

Dharyam juga menunjukkan prinsip-prinsip teologi Hindu seperti halnya konsep kesucian kebaikan yang merujuk pada keyakinan, Ketuhanan, dan spiritual. Yoga ini tidak hanya bertujuan untuk pencapaian keseimbangan fisik dan mental tetapi juga untuk pemahaman yang lebih dalam tentang manusia dalam siklus spiritual. Melalui berbagai Teknik dan praktik, individu dapat memahami tentang keselarasan diri dengan alam semesta. Interaksi antara praktik Yoga dengan Teologi menunjukkan keterikaitan era tantara dimensi fisik dan spiritual dalam yoga, serta relevansi ajaran Hindu dalam konteks praktis.

Implikasi praktik *Yoga Surya Dharyam* bagi para siswa di Pasraman Seruling Dewata, mencakup aspek religius, keharmonisan, kesehatan, dan realisasi diri. Melalui praktik *Yoga Surya Dharyam* dari segi religius para siswa memfokuskan diri pada rasa syukur terhadap Tuhan sebagai pemberi kehidupan dalam manifestasi-Nya sebagai Matahari, serta meningkatkan spiritualitas dan koneksi dengan-Nya. Praktik *Yoga Surya Dharyam* dilihat dari aspek keharmonisan, para siswa dapat mencapai keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Hal ini dikaitkan dengan ajaran *Tri Hita Karana*, dalam mencapai keharmonisan yang lebih mendalam dengan diri sendiri, sesama manusia, dan alam sekitar. Secara kesehatan juga dapat membantu para siswa meningkatkan kualitas hidup, mencapai keseimbangan hidup secara individu maupun sosial. Maka pada akhirnya akan mencapai realisasi diri, dilihat dari para siswa dapat memahami dan mencapai potensi identitas, dan tujuan hidup sejati.

Daftar Pustaka

- Admiranto, A. Gunawan. (2009). *Menjelajahi Bintang, Galaksi, dan Alam Semesta*. Yogyakarta: Kanisius.
- Devi. N.K.T.S (2021). *Yoga Bhuwana Prawerti Sebagai Metode dalam Meningkatkan Kesehatan Organ Tubuh*. Widya Genitri: *Jurnal Ilmiah Pendidikan*.
- Donder, I Ketut dan Maheswari, Prasanthy Devi. 2024. *Yoga Dan Teologi Dalam Bhagavadgītā Sebagai Ajaran Serta Praktik Keseimbangan Mental*. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, Vol. 7 No. 1, hal. 42 – 58
- F.W. Dillistone. (2002). *Daya Kekuatan Symbol, diterjemahkan oleh A. Widyamartaya*. Yogyakarta : Kanisius.
- Heriyanti, Utami. (2021). *Memahami Teologi Hindu dalam Konteks Budaya*. Swara Widya. *Jurnal Teologi Hindu*.
- Indriani, Ni Putu. 2022. *Pengaruh Latihan Yoga Surya Dharyam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja di Pasraman Seruling Dewata Tabanan Bali*. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, Vol. 5 No. 2, hal. 247-255.
- Kaelan. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat*. Yogyakarta : Paradigma.
- Nerta, I. W. (2020). *Estetika Ekologi Pada Yoga Surya Tradisi Watukaru Di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan*. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 203. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i2.1761>
- Pudja, Gede. (1999). *Teologi Hindu (Brahma Widya)*. Surabaya: Paramita.
- Putra, I Dewa Gede Agung Mahesa Alit. (2024). *Karawitan Musical Work Surya Kala*. *Jurnal Seni Karawitan*, Vol. 4 No. 2.
- Satyananda, Saraswati Swami (2002). *Asanas, Pranayama, Mudra, Bandha*. Surabaya: Paramita.

- Sena, I.G.M.W. Kiriana, I.N. Widiasih, N.N.S. (2022) *Tri Wisesa Yoga: Satyam, Sivam, Sundaram* (Tiga Aspek Realisasi Holistik Menuju Kesadaran Sosio-Spiritual). *Jurnal Yoga dan kesehatan*, Vol. 5 No. 1, hal. 61 – 77
- Sugata, I. Made. (2012). *Mistisisme yoga : Pangkaja, 14*, 162–181.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: ALFABETA
- Sumardjo, Jakob. (2000). *Filsafat Seni*. Bandung: ITB
- Suparta & Cahyadi. (2021). Fungsi Teo-Estetis Dalam Astangga Yoga. Swara Vidya: *Jurnal Teologi Hindu*.
- Surpi, N. K. (2021). *Teks-Teks Klasik Yoga dan Refleksinya bagi Pengajaran Yoga di Bali*. 4(2), 163–176.
- Syawaludin Mohammmad. (2014). Alasan Talcot Parsons Tentang Pentingnya Pendidikan Kultur, *Ijtimaiyya*, Vol. 7, No. 1, 155-156
- Windya, I.M. (2020). Ajaran Agama Hindu dalam Geguritan Segara Rupek. Purwadita: *Jurnal Agama dan Budaya*, 4(2), 187-198. (Gunawijaya, 2020)
- World Health Organization. 2010. WHO Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF). http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/en/. Tanggal 9 April 2025
- Zaenal, Abidin. (2007). *Analisis Eksistensial*. Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada.