



ABHYĀSA VAIRĀGYA DALAM NASKAH YOGA JAWA KUNA DAN YOGA SUTRA PĀTANJALI SEBAGAI UPAYA MENGHADAPI TANTANGAN HIDUP DI ERA GLOBALISASI

Yoga Wiyana ^{a,1}

^a Pasraman Dharma Kerti Sumberjo

yogawiyana25@gmail.com

¹ Corresponding Author, email yogawiyana25@gmail.com(Wiyana)

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 06-02-2022

Revised: 12-03-2022

Accepted: 21-02-2022

Published: 01-06-2022

Keywords:

Abhyāsa Vairāgya,
Globalization Era,
Challenges,
Benefits

ABSTRACT

The source of the teachings of Yoga is not only found in the Yoga Sutra Patanjali and classical Hindu literature, but is also spread throughout the region affected by the teachings of Hinduism by using local cultural values and having the characteristics of theory and practice, one of which is in the archipelago, especially in Java. and Bali. Yoga teachings based on Old Javanese texts and the Yoga Sutra of Patanjali are an integrated and systematic practice in achieving success and self-enlightenment. Fundamental to achieving success and self-enlightenment in Yoga is largely determined by the practice of Abhyāsa and Vairāgya. Abhyāsa is continuous practice and Vairāgya is renunciation or detachment, Abhyāsa and Vairāgya are the two core principles on which the entire system of Yoga is based. It is through the implementation of these two that other practices develop and enable self-realization to be achieved. This is in accordance with the problems of the current era of globalization which are in line with advances in technology and knowledge that require everyone to compete tightly in various aspects of life. The era of globalization has characteristics such as prioritizing logic and has materialistic, hedonistic, secularistic, pragmatic, and transactional characteristics. This creates new challenges and problems in society. Therefore, the teachings of Yoga are needed as a basic reference for realizing life goals and solving problems and using them for material and spiritual well-being

PENDAHULUAN

Era globalisasi disebut oleh banyak orang sebagai sebuah era yang mengedepankan kemudahan dan kecanggihan teknologi, namun seiring pesatnya laju perkembangan dan kemajuan teknologi dan informasi di era saat ini memberikan perubahan dan tantangan baru di berbagai aspek kehidupan.

Menurut David Bell, Era globalisasi sebagaimana yang terjadi saat ini memiliki ciri-ciri yang antara lain adalah adanya persaingan yang ketat sebagai akibat dari pasar bebas (*free market*), tuntutan untuk memperoleh perlakuan yang lebih adil, egaliter, manusiawi, dan demokratis, sebagai akibat dari adanya fragmentasi politik, hegemoni politik sebagai akibat dari adanya saling ketergantungan (*interdependensi*),

harus belajar kembali sebagai akibat dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta adanya kemerosotan moral (*moral decadency*) sebagai akibat dari masuknya budaya baru yang tidak sejalan dengan nilai-nilai ajaran agama (Bell, 2001: 27).

Selanjutnya terkait dengan sikap dan perilaku manusia yang terjadi di era globalisasi memiliki ciri-ciri antara lain: suka dengan kebebasan, individualis, acuh tak acuh, mengandalkan kecepatan informasi yang instan, suka belajar, aktif berkolaborasi, dan ketergantungan media sosial, internet serta teknologi, kurangnya sifat kebersamaan, kegotongroyongan, kepedulian lingkungan sosial, cenderung bebas, tidak memerhatikan etika dan moral, adat istiadat, serta tata krama (Tapscott, 2008).

Era globalisasi muncul dari respons kehidupan yang mengutamakan kecanggihan teknologi dan sifat materialistik, sekularistik, hedonistik, pragmatik, dan transaksional. Era globalisasi memberikan sebuah gaya hidup yang memisahkan antara kehidupan materi atau dunia dengan ajaran agama. Kehidupan seperti yang terjadi di era saat ini membuat masyarakat hidup dengan kemudahan dan kecanggihan dalam mengakses teknologi informasi yang mengantarkannya ke arah yang lebih baik dan maju dalam berbagai bidang, akan tetapi masyarakat memiliki pola pikir dan tindakan yang tidak berlandaskan moral, etika, agama dan spiritual. Hal ini menimbulkan sebuah permasalahan di mana semua kecanggihan yang diciptakan oleh manusia hanya digunakan untuk memenuhi hawa nafsunya saja karena tidak dilandasi dengan perilaku dan moral yang baik. Dengan pandangan semua masalah bisa dipecahkan dengan bantuan kemudahan akses teknologi dan informasi tidak sesuai dengan realitas di kehidupan. Teknologi dan informasi hanya alat yang membantu manusia dalam hal pemenuhan dan pemecahan kebutuhan materi saja dan tidak dapat menyelesaikan masalah yang lebih luas seperti masalah degradasi moral, stres, pembunuhan, pemerkosaan, penipuan, narkoba, perdagangan manusia dan lainnya.

Era globalisasi saat ini mau tidak mau harus dijalani oleh masyarakat dengan berbagai dampaknya. Peradaban saat ini membutuhkan arah dan sesuatu yang solid untuk bertahan, sementara hidup di dunia yang terus berubah dengan berbagai tantangannya. Masalah yang timbul dari asumsi masyarakat yang mengesampingkan ajaran agama dan spiritual hanya dapat dilakukan dengan penerapan nilai-nilai ajaran agama tersebut dan melakukan latihan spiritual untuk mengharmoniskan diri. Inilah sesungguhnya esensi dari latihan spiritual yang bertujuan untuk merealisasikan diri.

Nilai dan ajaran spiritualitas diharapkan mampu mengatasi problem dan tantangan kehidupan manusia di era globalisasi. Definisi spiritualitas menurut Poerwadarminta adalah spiritualitas berasal dari kata 'spirit' yang berarti jiwa, sehingga spiritualitas didefinisikan sebagai pengalaman jiwa atau manusia dari suatu pengertian mengenai makna, tujuan dan moralitas (Poerwadarminta, 2013: 963).

Berdasarkan latar belakang di atas, problem manusia modern selain memberikan tantangan juga memberikan dampak pada degradasi moral dan spiritualitas, banyak cara yang dapat dilakukan dalam latihan spiritual, salah satu upaya untuk mengatasi masalah tersebut adalah melalui Latihan Yoga. Yoga termasuk dalam salah satu ajaran dari enam sistem filsafat Hindu atau yang disebut *Sad Darsana*. Filsafat Yoga pertama kali di sistemisasi oleh Maha Rsi Patanjali dalam karyanya yang berjudul *Yoga Sutra Patanjali*. Yoga merupakan proses aktivitas spiritual yang bertujuan untuk bersatu dengan Sang Pencipta (*Moksha*) di mana seseorang sadhaka atau pelaku Yoga memusatkan pikiran untuk mengendalikan pancaindra dan gerak pikiran secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mencapai penyatuan dengan Sang Pencipta. Yoga telah dilakukan dan diajarkan di dunia baik secara tradisional maupun modern dan turun temurun selama lebih dari 5000 tahun, selain digunakan untuk tujuan spiritual, Yoga sering dimanfaatkan sebagai salah satu latihan

fisik untuk tujuan terapi dan pengobatan (Suamba, 2007).

Yoga berasal dari kata *Yuj* (Bahasa Sanskerta) yang bermakna penyatuan secara harmonis dan holistik dengan hakikat yang tertinggi atau Tuhan Yang Maha Esa (Sindhu, 2007). Pengertian dari penyatuan secara harmonis dan holistik tersebut adalah proses penyatuan antara tubuh, pikiran dan perasaan serta aspek spiritual di dalam diri manusia dengan hakekat yang tertinggi atau Tuhan (Stiles, 2002). Ajaran Yoga yang berdasarkan kitab *Yoga Sutra Patanjali* merupakan praktik yang terintegrasi dan sistematis dalam mencapai kesuksesan dan pencerahan diri. Hal yang fundamental dan penting dalam mencapai kesuksesan, realisasi diri dan pencerahan dalam Yoga sangat ditentukan dengan pelaksanaan tahapan Yoga yang disebut *Astangga Yoga* secara konsisten (Saraswati, 2005: 290).

Sumber ajaran Yoga tidak hanya terdapat dalam kitab *Yoga Sutra Patanjali* dan sastra Hindu klasik saja seperti *Veda*, *Upanisad*, *Bhagavad Gita*, *Hatha Yoga Pradipika*, dan *Gheranda Samhita*, melainkan juga tersebar di seluruh penjuru wilayah yang terkena pengaruh ajaran agama Hindu dengan menggunakan nilai budaya lokal serta memiliki ciri khas teori maupun praktik salah satunya adalah di Nusantara khususnya di Jawa dan Bali.

Ajaran Yoga dikenal dan dipraktikkan di Nusantara bersamaan dengan masuknya ajaran agama Hindu ke Nusantara. Ajaran Yoga di Nusantara sudah berkembang sejak dahulu dan mengakar kuat dalam pikiran serta praktik kehidupan masyarakat zaman dahulu terlihat dari tertulisnya ajaran Yoga ke dalam bentuk karya sastra seperti *Wrhaspati Tattwa*, *Ganapati Tattwa*, *Tattwajnana*, *Vratiasana*, *Arjunavivaha* dan naskah lainnya yang sejenis.

Keberadaan karya sastra Jawa Kuna, dengan ajaran Yoganya saat ini kurang diminati oleh para pelaku Yoga maupun generasi muda karena orientasi Yoga era saat ini terfokus pada latihan fisik atau senam saja sehingga jarang masyarakat untuk mempelajari dan menyelamatkannya. Dampaknya, karya sastra kuna tersebut

banyak yang hilang dengan berbagai sebab yang menyertainya

Berdasarkan definisi tersebut, Yoga sebagai upaya menyelami unsur spiritualitas seseorang, sehingga Yoga diharapkan dapat mengatasi krisis spiritualitas yang terjadi pada kehidupan manusia modern di era sekarang.

Masalah yang timbul dari asumsi masyarakat yang mengesampingkan ajaran agama dan spiritual hanya dapat dilakukan dengan penerapan nilai-nilai ajaran agama tersebut dan melakukan latihan spiritual untuk mengharmoniskan diri. Inilah sesungguhnya esensi dari konsep Yoga yang bertujuan untuk menyatukan dan merealisasikan diri. Dengan latihan *Sadhana Yoga* seseorang dapat memecahkan rintangan kehidupan secara jasmani maupun rohani sehingga tujuan manusia dapat terealisasikan. Dalam *Sadhana Yoga* hal yang paling menentukan kesuksesan seseorang adalah dengan melakukan konsep *Abhyāsa* dan *Vairāgya*. Praktik *Abhyāsa* dan *Vairāgya* adalah dua prinsip inti yang menjadi landasan seluruh sistem Yoga. Melalui pelaksanaan dari keduanya inilah praktik-praktik lain berkembang, dengan penguasaan pikiran dan memungkinkan pencapaian realisasi diri. Berdasarkan definisi tersebut, teori *Abhyāsa* dan *Vairāgya* sebagai upaya menyelami unsur spiritualitas seseorang.

Mengingat pentingnya ajaran teori *Abhyāsa* dan *Vairāgya* ini dilakukan di era saat ini maka penulis tertarik untuk meneliti "Teori *Abhyāsa Vairāgya* Dalam Naskah Yoga Jawa Kuna Dan *Yoga Sutra Pātanjali* Sebagai Upaya Menghadapi Tantangan Hidup Di Era Globalisasi". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teori *Abhyāsa Vairāgya* Dalam Naskah Yoga Jawa Kuna Dan *Yoga Sutra Pātanjali* sebagai upaya menghadapi tantangan hidup yang sangat kompleks di era saat ini. Sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan digunakan sebagai upaya dalam menghadapi tantangan yang terjadi pada kehidupan manusia di era globalisasi.

METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan teori *Vedic Hermeneutic* sehingga dapat memahami secara mendalam mengenai teori *Abhyāsa Vairāgya* dalam naskah Yoga Jawa Kuna dan *Yoga Sutra Pātanjali* sebagai upaya menghadapi tantangan hidup di era globalisasi. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah teks Jawa Kuna *Wrhaspati Tattwa* dan *Yoga Sutra Patanjali*, serta sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah seperti hasil penelitian terdahulu, jurnal, buku serta literatur yang relevan dengan penelitian ini. Instrumen dalam penelitian ini yang utama adalah peneliti sendiri yang merancang seluruh proses penelitian dari proses awal hingga proses akhir dari sebuah penelitian. Teknik pengumpulan data dikumpulkan melalui studi kepustakaan. Setelah data dikumpulkan, maka tahap selanjutnya adalah teknik analisis data. Teknik yang digunakan dalam menyajikan hasil analisis data dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif. Teknik deskriptif merupakan teknik yang digunakan untuk meneliti suatu objek data yang dikumpulkan dan dinyatakan dalam bentuk kata dan gambar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. *Abhyāsa* dan *Vairāgya*

Abhyāsa adalah latihan yang terus menerus dan *Vairāgya* adalah pelepasan atau tidak terikat, *Abhyāsa* dan *Vairāgya* merupakan dua prinsip inti yang menjadi landasan seluruh sistem Yoga. Banyak kitab Yoga yang mengajarkan *Abhyāsa* dan *Vairāgya* ini seperti *Vairāgya Prakarana*, *Yogavasista*, *Upanisad*, *Bhagavad Gita* dan *Yoga Sutra Patanjali*. kitab yang berisi ajaran Yoga memberikan gambaran dan pentingnya teknik *Abhyāsa* dan *Vairāgya* ini, salah satunya adalah teks Jawa Kuna *Wrhaspati Tattwa* dan kitab *Yoga Sutra Patanjali* yang memberikan penjelasan yang jelas tentang

teori *Abhyāsa* dan *Vairāgya* ini, lebih lengkapnya teks *Wrhaspati Tattwa* dan kitab *Yoga Sutra Patanjali* menguraikan sebagai berikut:

...*kunang yapwan tan abhyāsa (Wrhaspati Tattwa, 55)*

Terjemahan:

...Hendaknya dilakukan dengan sedikit demi sedikit (Putra, 1998: 62).

Abhyasavairagyabhyāsan tannirodhah (Yoga Sutra Patanjali, 1.12)

Terjemahan:

Latihan terus menerus dan pelepasan adalah sarana untuk menenangkan gerakan kesadaran (Saraswati, 2005: 280).

Teks *Wrhaspati Tattwa* dan Maha Rsi Patanjali mengawali uraian *Abhyāsa* dan *Vairāgya* dengan melakukan latihan sedikit demi sedikit dan terus menerus karena di dalam Yoga untuk mencapai tingkat *Samadhi* harus melakukan latihan yang berulang dalam *Sadhana* atau latihan spiritual dan tidak putus asa, serta tidak boleh seseorang itu terikat akan hasil latihan yang dilakukannya. Tujuan Yoga tidak akan tercapai jika seseorang hanya melakukan *Abhyāsa* atau *Vairāgya* saja, karena praktik dan pelepasan saling bergantung dan sama pentingnya. Tanpa pengekangan, kekuatan yang dihasilkan oleh latihan akan terlepas dari kendali dan dapat menghancurkan *Sadhana* atau pelaku latihan spiritual. Pada tingkat yang lebih tinggi, *Vairāgya* tanpa *Abhyāsa* dapat menyebabkan lambatnya kemajuan dan kerusakan batin. *Vairāgya* adalah praktik yang membuat *Sadhana* belajar untuk bebas dari hasrat dan nafsu dan untuk menumbuhkan ketidakterikatan pada hal-

hal yang menghalangi pencariannya akan penyatuan dengan jiwa. Dalam *Yoga Sutra Patanjali* berikutnya menjelaskan lebih rinci tentang *Abhyāsa* sebagai berikut:

Tatra sthitau yatno abhyasah (Yoga Sutra Patanjali, 1.13)

Terjemahan:

Latihan terus menerus adalah upaya yang teguh untuk mengatasi guncangan pikiran (Saraswati, 2005: 280).

Latihan yang terus menerus adalah upaya untuk menenangkan guncangan pikiran dan kemudian bergerak ke arah menghentikan gelombang pikiran dan untuk mencapai kondisi pikiran yang konstan, stabil, dan tenang. Untuk membebaskan pikiran dari gerak pikiran dan untuk mencapai tingkat kemantapan, praktisi Yoga disarankan untuk berlatih dengan sungguh-sungguh di semua prinsip Yoga, dari *Yama* hingga *Dhyana*. Maha Rsi Patanjali menyebutkan bahwa latihan *Abhyāsa* ini harus dilakukan dengan:

Satu dirghakalanairantaryasatkarasevito dridhabhoomih (Yoga Sutra Patanjali, 1.14)

Terjemahan:

Latihan yang panjang, tanpa gangguan, dan selalu waspada adalah landasan yang kuat untuk mengendalikan gerak pikiran (Saraswati, 2005: 280).

Ketika prinsip-prinsip Yoga dijalankan secara konsisten dan untuk waktu yang lama, dengan kesungguhan, perhatian, penerapan dan pengabdian, tujuan Yoga dapat terwujud. Ketika latihan Yoga mencapai kesuksesan tanpa didasari oleh sikap ini maka akan menimbulkan ego bagi pelaku spiritual, maka praktisi Yoga harus hati-hati dan waspada untuk tidak terjebak dalam kebanggaan spiritual yang akan

membuatnya jauh dari pencerahan. Sehingga dibutuhkan sikap melatih terus *Sadhana* Yoga dan pengekangan terhadap indria dan nafsu atau *vairāgya*.

Mengenai pengertian *vairāgya* di dalam teks Jawa Kuna *Wrhaspati Tattwa* dijelaskan sebagai berikut:

Hana bhoga katon, kadyangga ning ratu pameget, hana bhoga karengo, kadyangga ning kahyangan swarga kadewatan, ika tang bhoga katon karengo, tatan maharep irika kabeh, apan ing ratu towi tan aharep ta sira, yateka sinangguh Vairāgya ngaranya (Wrhaspati Tattwa, 27)

Terjemahan:

Ada kesenangan dari yang dilihat seperti halnya raja yang berkuasa, ada kesenangan dari yang didengar, seperti kahyangan yaitu tempat para Dewa. Kesenangan seperti itu, yang dilihat maupun yang didengar tidak diinginkannya. Bahkan menjadi rajapun ia tidak ingin. Lepas dari keinginan seperti itu dinamakan *vairāgya* (Putra, 1998: 22).

Dari pengertian *vairāgya* diatas dapat dikatakan bahwa *vairāgya* merupakan sebuah pemikiran yang tidak terikat atau tidak menginginkan gemerlapnya keduniawian yang ditangkap oleh indria. Hal yang sama dikatakan oleh Sri Krisna dalam kitab *Bhagavad Gita* ketika Arjuna bertanya kepada Sri Krsna tentang bagaimana cara menaklukkan pikiran yang sifatnya keras, gelisah, bergelora, dan kuat sekali, arjuna berpikir menaklukkan pikiran itu lebih sulit daripada mengendalikan angin (*Bhagavad Gita* 6.34) kemudian Sri Krsna menjawab pertanyaan tersebut seperti dijelaskan dalam *sloka* berikut:

Srī-bhagavān uvāca,

*Asaṁśayaṁ mahā-bāho, mano
durnigrahaṁ calam,
Abhyāseṇa tu kaunteya, vairāgyeṇa ca
grhyate (Bhagavad Gita, 6.35)*

Terjemahan:

Sri Krishna bersabda:

Wahai putra Kuntī yang berlengan perkasa, Pikiran itu berubah-ubah, sukar untuk ditaklukkan, tetapi ia bisa dikendalikan, wahai Arjuna, dengan latihan yang terus menerus dan ketidakterikatan (*vairāgya*) (Pudja, 2013: 175).

Mengenai definisi *vairāgya* dalam Yoga Sutra Patanjali Maha Rsi Patanjali mendefinisikan sebagai berikut:

*Drishtanushravikavishayavitrishnnasy
vashikara samjna Vairāgya (Yoga Sutra
Patanjali, 1.15)*

Terjemahan:

Pelepasan keduniawian adalah praktik terlepas dari keinginan (Saraswati, 2005: 280).

Pelepasan keduniawian atau ketidakterikatan terhadap unsur materi di dunia ini dan usaha untuk mengendalikan pikiran agar tidak terikat oleh hal materi duniawi, inilah yang disebut *Vairāgya*. *Vairāgya* berarti terlepas dari keinginan dari obyek yang terlihat maupun tidak terlihat. Seperti seorang mantan perokok yang sudah lama berhenti dan ketika melihat rokok, keinginan untuk merokok muncul kembali dalam pikirannya, Ketika dia menolak bertindak atas keinginan itu, dan kemudian pergi dari keinginan itu. Inilah makna *Vairāgya* yang sesungguhnya.

Pada hakikatnya keterikatan dengan unsur materi di dunia ini akan menimbulkan sebuah penderitaan, orang yang terjebak atau terikat dengan materi di dunia ini akan senantiasa berada dalam *Samsara* tanpa akhir. Maka dari itu dalam *Bhagavad Gita* 5.22 disebutkan bahwa:
*ye hi saṁsparśa-jā bhogā, duḥkha-yonaya
eva te,
ādy-anta-vantaḥ kaunteya, na teṣu ramate
budhaḥ (Bhagavad Gita 5.22)*

Wahai putra Kuntī, kenikmatan yang berasal dari hubungan dengan duniawi hanya merupakan sumber pendekatan belaka, ada awal dan akhirnya, seorang budiman tak tertarik pada semua itu (Pudja, 2013: 147).

Kesenangan indera yang bersifat duniawi disebabkan oleh hubungan indera dengan hal material, yang semuanya bersifat sementara, karena badan manusia itu sendiri bersifat sementara dan akan mati. Orang yang sudah mencapai pembebasan tidak tertarik pada sesuatupun yang bersifat sementara. Kebahagiaan itu sendiri dalam *Bhagavad Gita* dikatakan memiliki awal dan akhir seperti dalam sloka berikut:
*viṣayendriya-saṁyogād, yat tad agre
'mr̥topamam,
pariṇāme viṣam iva, tat sukhaṁ rājasam
smṛtam (Bhagavad Gita 18.38).*

Terjemahan:

Kebahagiaan yang timbul dari hubungan antara indra dengan obyek duniawi, yang pada awalnya bagaikan nektar, tetapi akhirnya seperti racun mematikan. Kebahagiaan yang seperti itu dikatakan bersifat *rāja* (Pudja, 2013: 423).

Ketidakterikatan dan pelepasan harus dipelajari melalui kemauan yang keras. Mereka terdiri dari belajar untuk bebas dari keinginan, tidak hanya untuk kesenangan duniawi, tetapi juga kesenangan surgawi. Pikiran diajari untuk tidak tergerak oleh pikiran-pikiran tentang keinginan dan hasrat, dan untuk tetap berada dalam kondisi kesadaran murni. Menurut Svami Sivananda (Sivananda, 2005: 197) *Vairāgya* terdiri dari dua jenis yaitu *Karana Vairāgya* dan *Viveka Purvaka Vairāgya*. *Karana Vairāgya* adalah *Vairāgya* yang muncul karena adanya penderitaan atau masalah. Kemudian *Viveka Purvaka Vairāgya* adalah *Vairāgya* yang didasarkan pada perbedaan antara yang nyata dan tidak nyata atau maya. Orang yang melakukan *Karana Vairāgya* pada hakikatnya hanya menunggu kesempatan untuk mendapatkan kembali hal-hal yang telah dilepaskannya, karena tertekan oleh sebuah masalah atau penderitaan sehingga seseorang itu harus meninggalkannya dan ketika masalah atau penderitaan nya selesai seseorang tersebut masih memungkinkan untuk melakukan kebiasaan yang lama. Akan tetapi lain halnya dengan mereka yang melakukan *Vairāgya* karena *Viveka* atau *Viveka Purvaka Vairāgya* yang membedakan antara objek yang nyata dan yang tidak nyata, akan mendapatkan kemajuan spiritual.

Maha Rsi Patanjali (Iyengar, 2002: 65) menyebutkan bahwa *Vairāgya* ini juga ada tingkatannya, yaitu sebagai berikut:

1. *Yatamana* adalah melepaskan indera dari kenikmatan objek-objek mereka, dan mengendalikannya.
2. *Vyatireka* adalah dengan mengontrol indria yang didasari oleh kebijaksanaan.

3. *Ekendriya* adalah ketika persepsi panca indera dan lima organ tindakan telah disapih dari kontak dengan objek, keinginan yang paling lemah tetap berada dalam keadaan sebab akibat dan hanya dirasakan dalam pikiran.
4. *Vasikara* adalah ketika seseorang telah mengatasi semua kerinduan, dan mengembangkan ketidakpedulian terhadap semua jenis keterikatan, ketidakterikatan, dan keterasingan.
5. *Para Vairāgya* adalah bentuk pelepasan tertinggi, terbebas dari kualitas *Guna*, yaitu *Satvam*, *Rajas* dan *Tamas*.

Bentuk pelepasan yang paling murni adalah ketika seseorang bebas dari sifat-sifat alamiah. Seseorang menyadari jiwa sekaligus. Kecerdasan yang jelas tentang kepala dan hati mengarah pada hal ini. Jika melalui *Abhyāsa* seseorang mengaktifkan dan memurnikan energinya, melalui *Vairāgya* seseorang melepaskan diri dari keterlibatan bahkan dalam manifestasi paling halus dari dunia fenomenal. Penciptaan energi sendiri, tanpa kendali atau pengekangan, tidak bisa mengarah pada kebebasan. Dari lima tingkatan *Vairāgya* diatas Maha Rsi Patanjali mendefinisikan tingkatan tertinggi dari *Vairāgya* adalah sebagai berikut:

Tatparan

purushakhyatergunnavaitrishnyam (Yoga Sutra Patanjali, 1.16)

Terjemahan:

Pelepasan tertinggi adalah ketika seseorang melampaui tiga sifat *Guna* dan mengetahui dirinya (*Purusa*) (Sarasvati, 2005: 281).

Bentuk *Vairāgya* yang tertinggi ketika menghilangkan daya tarik kita terhadap kualitas atau sifat *Guna*. Pertama-tama

kita harus memahami apa itu *Purusa*, sang diri, dan apa saja sifatnya. Menurut filosofi Yoga, seluruh alam terdiri dari tiga sifat, yaitu *Satvam*, *Rajas* Dan *Tamas*. Ketiga sifat ini memanifestasikan diri mereka di dunia fisik sebagai daya tarik, penolakan, dan kontrol. Segala sesuatu yang ada di alam, semua manifestasi ini, adalah kombinasi dan rekombinasi dari ketiga kekuatan ini. Sifat ini telah dibagi ke dalam berbagai kategori oleh *Sankhyas*, diri manusia berada di luar semua ini, di luar alam, sangat indah dengan sifatnya. Itu murni dan sempurna. Apa pun kecerdasan yang kita lihat di alam hanyalah refleksi dari diri ini atas sifat *Guna*.

Di dalam *Mundaka Upanisad* disebutkan bahwa ketika tujuan dari Yoga *Abhyāsa* dan *Vairāgya* ini tercapai maka seorang *Yogi* akan mendapatkan kebahagiaan yang tertinggi, seperti yang disebutkan dalam *Mundaka Upanisad* sebagai berikut:

bhidyate hṛdayagranthiśchidyante sarvasaṃśayāḥ | kṣīyante cāsyā karmāṇi tasmin dṛṣṭe parāvare || 8 || (*Mundaka Upanisad*, 2.2.8)

yathā nadyaḥ syandamānāḥ samudre'staṃ gacchanti nāmarūpe viḥāya | tathā vidvānnāmarūpādvimuktaḥ parātparam puruṣamupaiti divyam || 8 || (*Mundaka Upanisad* 3.2.8)

Terjemahan:

The knot of the heart is broken, all doubts are cleared and all actions perish when the Greatest Supreme Being is beheld.

As rivers flowing into the ocean lose themselves in the ocean, casting off name and form, so the knower, freed from name and form, attains the Divine Purusha who is higher than the high ((Krishnananda, 1951: 42 & 63).

Ketika seorang *Yogi* mampu melewati pengaruh 3 *Guna* itu maka akan seperti yang disebutkan dalam kitab *Mundaka Upanisad* tersebut simpul jantung akan dilongarkan, semua keragu raguan terputus, dan perbuatan orang (bersamaan dengan hasil dan hasrat yang bergandengan) akan berhenti. Bilamana beliau kelihatan, baik yang lebih tinggi, maupun yang lebih rendah (*Mundaka Upanisad* 2.2.8). Seperti sungai mengalir ke dalam samudra, lenyap meninggalkan nama dan bentuk, begitulah ia yang mengetahui, bebas dari nama dan bentuk, memasuki pribadi yang suci dan lebih tinggi (*Mundaka Upanisad* 3.2.8).

2. *Abhyāsa Vairāgya* di Era Globalisasi

Era globalisasi dengan berbagai macam perubahan dan kemajuan teknologinya, menciptakan berbagai perubahan dalam semua aspek kehidupannya. Masyarakat tidak bisa menolak dan menghindari dari dampak kemajuan teknologi saat ini. Sehingga masyarakat harus terpaksa mengikuti pola perkembangan zaman. Begitu pula dengan ajaran Yoga, di era sekarang Yoga mengalami perubahan dalam praktiknya, jika zaman dulu *Sadhaka* melakukan Yoga didalam hutan, sekarang tidak bisa dilakukan karena selain tidak ada hutan, juga dikarenakan perubahan gaya hidup dan kebudayaan masyarakat, di era saat ini *Sadhana* Yoga dapat dilakukan di tengah-tengah masyarakat modern

dengan mengalihkan perhatian dan konsentrasi di dalam permasalahan masyarakat saat ini seperti nafsu akan kesenangan duniawi, gaya hidup, dan keberagaman sosial, kecanggihan teknologi dan informasi.

Konsep ajaran-ajaran Yoga di era sekarang ini jika diterapkan dengan baik juga akan menimbulkan dampak yang sangat baik pula, seperti ajaran *Abhyāsa* dan *Vairāgya* jika diterapkan dan dikaitkan dengan kehidupan era globalisasi akan sangat baik dampaknya selain kemajuan spiritual, juga akan mengurangi dampak negatif dari perkembangan era globalisasi. mengenai sikap dan perilaku manusia yang terjadi di era globalisasi memiliki ciri-ciri antara lain: suka dengan kebebasan, individualis, acuh tak acuh, mengandalkan kecepatan informasi yang instan, suka belajar, aktif berkolaborasi, dan ketergantungan media sosial, internet serta teknologi, kurangnya sifat kebersamaan, kegotongroyongan, kepedulian lingkungan sosial, cenderung bebas, tidak memerhatikan etika dan moral, adat istiadat, serta tata krama (Tapscott, 2008).

Dari sikap diatas jika dikaitkan dengan ajaran *Abhyāsa* dan *Vairāgya* ada yang sejalan, ada juga yang tidak sejalan. Dalam hal ini *Abhyāsa* dan *Vairāgya* berfungsi sebagai pencegah dan solusi terhadap permasalahan yang ditimbulkan dari dampak sikap-sikap negatif era globalisasi seperti ketergantungan pada internet dan media sosial, individualisme dan malas, kurang akan nilai-nilai kebersamaan, kegiatan gotong royong, kehangatan lingkungan dan kepedulian sosial, cenderung kebarat-baratan, tidak memperhatikan etika dan aturan formal, adat istiadat serta tata karma. Serta menguatkan sikap positif yang sudah ada di era globalisasi.

Menurut Hasanuddin Ali dan Lilik Purwandi (Ali & Purwandi, 2016) era globalisasi tidak hanya memiliki sikap negatif saja melainkan juga memiliki sikap positif yang dapat dikembangkan lebih baik lagi,

antara lain era globalisasi lebih *Creative*, karena era globalisasi merupakan orang yang biasa berpikir *out of the box*, kaya akan ide dan gagasan dan mampu menyampaikan ide dan gagasan itu dengan baik, generasi di era globalisasi

termasuk generasi kreatif, dapat dilihat dari tumbuhnya industri *startup* dan industri kreatif lainnya, kedua, *Connected*, manusia di era globalisasi adalah pribadi-pribadi yang pandai dalam bersosialisasi terutama dalam komunitas sosial yang mereka ikuti, mereka juga aktif berselancar di sosial media dan internet, ketiga, *Confidence*, manusia di era globalisasi adalah orang yang sangat percaya diri, berani mengemukakan pendapat di depan umum dan tidak sungkan berdebat di depan publik. Dari sikap sikap inilah generasi di era globalisasi tidak sedikit menimbulkan permasalahan hidup yang dialami manusia di tengah gencarnya teknologi dan informasi saat ini. Dan sudah saatnya Ajaran Yoga sebagai teknik pencerahan diri dalam menghadapi tantangan masalah era globalisasi seperti dari yang paling dasar hingga cakupan masyarakat yang lebih luas.

Permasalahan hidup di era globalisasi yang paling menonjol adalah hidup materialistis yang mengutamakan kebebasan dan berhura-hura. Kebebasan di era sekarang menimbulkan beberapa dampak positif dan negatif, positifnya kita dapat mengemukakan pendapat secara lisan maupun tulisan secara bebas, dapat berkumpul dengan siapapun tanpa batas. Negatifnya adalah kebebasan dijadikan gaya hidup atau *Life style* di era globalisasi saat ini yang dianggap tabu oleh agama dan budaya malah dilakukan tanpa batas seperti seks bebas dan narkoba, hal seperti ini tidak bisa diabaikan begitu saja, karena secara tidak langsung akan membuat degradasi moral dan kerusakan diri maupun sosial. Ini menjadi tantangan era globalisasi dalam merubah gaya hidup yang materialistis dan bebas menjadi gaya hidup yang sederhana dan

mengedepankan moral. Ajaran Yoga melalui *Vairāgya* dapat dijadikan cara atau metode alternatif untuk mengatasi hal tersebut, karena di dalam *Vairāgya* hakikatnya kita melakukan pengekangan indria dan tidak terikat oleh hal materi. Sehingga dengan *Vairāgya* mampu merubah pola hidup yang materialistik menjadi gaya hidup yang sederhana.

Era globalisasi cenderung bersifat individualisme yaitu sifat yang selalu mengutamakan kepribadian dan kebebasan diri sendiri. Inilah yang menyebabkan timbulnya sifat egoisme. Gaya hidup yang seperti inilah yang menyebabkan solidaritas manusia dapat hilang karena tidak ada lagi sikap tenggang rasa, saling menghargai dan menghormati. Sikap individualisme tidak selalu berdampak buruk, individualisme juga memberikan sedikit manfaat yaitu seseorang dapat belajar mandiri dalam hal apapun. Tetapi, hal ini bertentangan dengan hakikat manusia sebagai makhluk sosial, karena setiap manusia pasti membutuhkan orang lain. Dampak negatifnya adalah sikap mementingkan diri sendiri, tidak memiliki interaksi sosial, menganggap diri paling benar, tidak bisa bekerja kelompok. Dengan *Abhyāsa* dan *Vairāgya* seseorang dapat membangun kembali rasa humanisme dan solidaritas yaitu dengan menaklukkan tiga *Guna* yang terdiri dari sifat *Satvam*, *Rajas*, *Tamas* dan kembali kepada hakikat diri sebagai makhluk sosial. Karena pada hakikatnya egoisme muncul dari akibat sifat *tamas*, seperti yang dijelaskan dalam *Yoga Sutra Patanjali* 1.16 *Tatparan purushakhyatergunnavaitrishnyam* pelepasan tertinggi adalah ketika seseorang melampaui tiga sifat *Guna* dan

mengetahui dirinya (*Purusa*) (Sarasvati, 2005: 281).

Ciri era globalisasi yang mengedepankan kemudahan teknologi dan kecepatan informasi juga menimbulkan tantangan baru, karena di era sekarang dengan majunya teknologi komunikasi dan informasi semakin memudahkan komunikasi tanpa memikirkan jarak, ruang dan waktu, memudahkan memperoleh dan mengolah data informasi. Kemudahan teknologi dan informasi dapat berpengaruh terhadap gaya hidup seseorang maupun masyarakat. Beberapa dampak kemudahan teknologi dan informasi adalah terciptanya alat seperti ponsel pintar, IoT, *Big data*, dan *Cloud Computing*. Inilah yang menyebabkan proses akses informasi era globalisasi menjadi cepat dan mudah. Akan tetapi, kurangnya pengetahuan dan cara menggunakannya, perkembangan IT tersebut tidak dimanfaatkan dengan baik terutama di kalangan remaja di era globalisasi. Yang membuat remaja menjadi tergantung dan kecanduan pada teknologi, dan berdampak negatif seperti *game* online, *cyber crime*, pornografi, *Hoax*. Penyalahgunaan teknologi dan informasi ini dapat diatasi dengan menggunakan metode *Abhyāsa* dan *Vairāgya* sesuai dengan penjelasan dalam Yoga Sutra Patanjali 1.15 Pelepasan keduniawian adalah praktik terlepas dari keinginan (Sarasvati, 2005: 280). Artinya, dengan konsep *Vairāgya* seseorang diharapkan mampu memanfaatkan kemudahan teknologi dan informasi sesuai dengan kebutuhan, menggunakannya untuk hal yang positif tidak terikat akan kemudahan tersebut. Contohnya adalah jika kemudahan akses teknologi dan informasi tersebut digunakan sebagai media

pembelajaran dan edukasi secara online seperti *Youtube* dan *Website* sehingga meliputi cangkupan pemirsa yang lebih luas selain bisa mendapatkan komisi dari tayangan konten video ataupun materi, juga bisa sebagai sarana penyebaran pelajaran yang bermanfaat kepada seluruh masyarakat.

Dari dampak kemajuan teknologi dan informasi perubahan banyak terjadi di setiap aspek kehidupan. Dengan kecepatan akses informasi sekarang melakukan apapun menjadi lebih gampang dan efisien. Semua mengalami perubahan, yang dulunya konvensional sekarang menjadi berbasis online dan modern. Seperti, belanja online, ojek online, *e-government*, *e-billing*, *e-library*, *e-learning*, dan lain-lain. Semua dijalankan dengan teknologi. Selain sangat membantu kegiatan kehidupan, juga menimbulkan permasalahan yang akan dihadapi oleh generasi globalisasi akibat perubahan tersebut.

Permasalahan yang timbul akibat perkembangan teknologi dan informasi salah satunya adalah timbulnya rasa malas. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia malas adalah sikap tidak mau bekerja atau mengerjakan sesuatu. Era globalisasi banyak orang yang mengalami penyakit malas ini karena akibat dari penyalahgunaan teknologi seperti media sosial dan *game* online. Banyak remaja yang menghabiskan waktunya berjam-jam hanya untuk *game* dan bermain medsos. Hal ini yang menjadi tantangan di era globalisasi karena pada era saat ini yang berlaku adalah siapa yang mampu dan produktif, dialah yang akan berhasil. Seseorang yang berperilaku malas dalam kehidupannya disebabkan karena seseorang tersebut tidak memiliki motivasi yang kuat untuk mengerjakan

sesuatu dari dirinya sendiri. Untuk itu perlu mempelajari dan mengambil sistem nilai yang bisa mengubah persepsinya dan memberikan sistem nilai lain yang baru seperti cara *Abhyāsa* dan *Vairāgya*. Dalam Yoga *Abhyāsa Vairāgya* digunakan sebagai dua fondasi untuk mencapai realisasi diri dan ketenangan pikiran. Karena pada hakekatnya malas muncul dari dalam pikiran itu sendiri sehingga kita perlu melakukan latihan secara terus menerus dan tanpa keterikatan. Menjalani kehidupan di era globalisasi dengan prinsip *Abhyāsa* akan menumbuhkan sikap yang rajin, semangat, dan giat dalam melakukan sebuah kegiatan ataupun pekerjaan.

Selanjutnya adalah masalah kehilangan pekerjaan dan pengangguran. Akibat dari perkembangan teknologi dan informasi di era globalisasi hampir semua menggunakan kemudahan teknologi, seperti informasi berbasis online, robot, dan mesin. Sehingga menimbulkan masalah hilangnya pekerjaan yang dulunya dapat dikerjakan oleh manusia sekarang sudah tergantikan oleh mesin dan teknologi. Dulu orang belanja di toko, pasar dan supermarket sekarang tergantikan oleh *online shop* sehingga banyak pedagang yang gulung tikar. Permasalahan seperti ini dapat diatasi dengan penerapan *Abhyāsa* atau berlatih secara terus menerus dalam kehidupan sehari-hari. Mengali potensi diri dan melatihnya secara terus menerus atau *Abhyasa*. Hal ini dapat menciptakan sebuah keterampilan yang sangat baik di era globalisasi yang persaingannya semakin ketat. Manusia di era globalisasi sangat kreatif, dan mampu menciptakan sumber penghasilan baru bagi yang mampu bersaing dan yang produktif. Dan memang banyak pekerjaan baru yang

bermunculan di era globalisasi saat ini, misalnya saja menjadi *selebgram*, *vlogger*, *blogger*, dan lain sebagainya.

Tantangan di era globalisasi lainnya adalah degradasi moral. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia degradasi berarti kemunduran, kemerosotan, atau penurunan dari suatu hal sedangkan moral adalah akhlak atau budi pekerti. Jadi degradasi moral adalah kemerosotan atas budi pekerti seseorang maupun sekelompok orang. Era globalisasi seperti ciri-ciri di atas mengalami degradasi moral seperti cenderung lemah dalam nilai-nilai kebersamaan, kegotongroyongan, kehangatan lingkungan dan kepedulian sosial, cenderung bebas, kebarat-baratan dan tidak memperhatikan etika dan aturan formal, adat istiadat, serta tata krama. Dalam kaitannya dengan degradasi moral *Abhyāsa Vairāgya* memberikan solusi dengan melakukan salah satu tingkatannya yaitu *Vyatireka* atau mengontrol indria yang didasari oleh kebijaksanaan, merupakan sikap yang cocok dilakukan oleh generasi saat ini untuk meminimalisir degradasi moral dengan mengembangkan kontrol indria yang didasari oleh sikap kebijaksanaan. Degradasi moral datang tidak dari diri sendiri melainkan bentuk respon dari kebudayaan yang terjadi di masyarakat, ketika kita mampu menyaring apa yang masuk ke dalam diri dan masyarakat, mampu menempatkan diri dengan baik, mampu menghilangkan sikap-sikap yang tidak baik, mampu membedakan mana yang baik dan buruk maka kita akan terhindar dari degradasi moral dan kita dapat melalui era globalisasi dengan penuh keluhuran budi.

Di tengah-tengah gemerlapnya kemajuan teknologi serta derasnya arus informasi tidak sedikit juga membawa perubahan dan tantangan di dalam kehidupan sosial dan budaya masyarakat. Dengan maju dan cepatnya teknologi informasi membuat persebaran informasi dan kebudayaan semakin tidak mengenal batasan wilayah. Era digital membawa dampak yang sangat baik dengan adanya koneksi yang mudah di seluruh belahan dunia tanpa ada batasan apapun. Sehingga pertukaran informasi terkait sosial dan budaya antar negara menjadi hal yang sangat mudah ditemukan di era globalisasi saat ini. Tidak sedikit masyarakat yang mengalami perubahan ataupun kemerosotan dalam hal sosial dan budaya. Jika dahulu masyarakat sangat memegang teguh adat dan budaya, sekarang yang terjadi adalah memudarnya nilai adat dan budaya tersebut. Dahulu kehidupan sosial masyarakatnya sangat ramah, sopan, gotong royong, menjunjung tinggi nilai kemanusiaan sekarang berganti dengan kebudayaan yang kebarat-baratan seperti individualis, hedonis, dan pergaulan bebas.

Kemajuan teknologi dan informasi era globalisasi dengan ditandai hadirnya alat komunikasi canggih seperti internet, televisi, Hp, ponsel pintar atau *android*, DVD, VCD dan lainnya membuat masyarakat memiliki alternatif lain untuk hiburan mereka. Sehingga membuat kesenian-kesenian tradisional yang menjadi ciri khas budaya dan media hiburan masyarakat menjadi tersisihkan. Padahal kesenian tradisional merupakan aset kebudayaan suatu bangsa yang perlu dilestarikan dan dikembangkan di era globalisasi saat ini. Upaya pelestarian kebudayaan tradisional saat ini dapat

menggunakan konsep *Abhyāsa* dan *Vairāgya* dalam ajaran Yoga. Dengan konsep ini masyarakat diharapkan mampu melakukan upaya pelestarian dan pengembangan kebudayaan tradisional secara terus menerus dan dalam waktu yang lama (*Abhyāsa*) sehingga anak cucunya dapat melihat dan mewarisi kebudayaan leluhurnya. Masyarakat juga dapat melakukan *Vairāgya* di bidang kebudayaan dengan cara tidak mengadopsi dan menerapkan kebudayaan lain yang tidak sesuai dengan nilai dan norma kebudayaan sendiri. Tidak terikat akan keunikan dan kenikmatan kebudayaan lain dan menguatkan sikap cinta budaya sendiri. Sehingga dapat mewujudkan *keajegan* kebudayaan itu sendiri.

Pandangan yang lebih menarik lainnya dari tantangan era globalisasi adalah tentang sebuah kepercayaan atau agama. Dari kemudahan dan kemajuan teknologi saat ini, masyarakat di era globalisasi menjadi terlena akan pentingnya sebuah nilai agama dan tak jarang masyarakat di era globalisasi mengesampingkan nilai dan ajaran agamanya. Tidak sedikit generasi muda mendapat masalah dari akibat sikapnya ini. Seperti stres, radikalisme, narkoba, seks bebas, dan miras. Semua masalah ini terjadi karena tidak adanya penerapan nilai dan ajaran agamanya. Masalah yang timbul dari asumsi masyarakat yang mengesampingkan ajaran agama dan spiritual hanya dapat dilakukan dengan penerapan nilai-nilai ajaran agama tersebut dan melakukan latihan spiritual untuk mengharmoniskan diri. Hal ini dapat diatasi dengan metode *Vairāgya* dan *Abhyāsa* dengan menerapkannya dalam kehidupan sehingga dapat mencapai kebahagiaan. Memenuhi kewajiban

duniawi sepertinya adalah aplikasi dari ajaran spiritual. Maka dari itu, spiritualitas bukanlah lawan dari duniawi. Objek-objek duniawi beserta dengan kenikmatannya adalah bagian dari keberadaan yang tidak bisa dinegasi. Dia ada dan merupakan kesatuan dalam kehidupan. Dunia materi dan dunia spiritual adalah sebuah kenyataan yang tidak bisa dipertentangkan satu dengan yang lain, bahkan sesungguhnya keduanya adalah satu adanya. Artinya, jika orientasi seseorang adalah spiritual, maka segalanya adalah spiritual, demikian juga sebaliknya jika orientasi seseorang adalah pada material, metode spiritual apapun akan tetap berorientasi pada material (Suwantana, 2018). Teks Sutra Patanjali mengajarkan dua cara, yakni *Abhyāsa* dan *Vairāgya*. Bila kedua hal ini sukses dikerjakan, tentu zat diri seseorang yang terbuat dari gravitasi kesedihan akan diganti dengan zat yang mampu menjauhi gravitasi kesedihan. Hanya dengan demikian kita akan secara otomatis menjadi bijaksana dan bahagia (Suwantana, 2019).

SIMPULAN

Pesatnya laju perkembangan teknologi dan informasi di abad ini menimbulkan perubahan dan tantangan baru di berbagai aspek kehidupan. Kehidupan seperti saat ini membuat masyarakat hidup dengan kecanggihan dan kemudahan akses teknologi informasi yang mengantarkannya ke arah yang lebih baik dan maju dalam berbagai bidang. Akan tetapi masyarakat memiliki pola pikir dan tindakan yang tidak berlandaskan moral, kemanusiaan dan spiritual. Hal ini menimbulkan sebuah masalah di mana semua kecanggihan yang diciptakan oleh manusia hanya digunakan untuk memenuhi hawa nafsu nya saja karena tidak dilandasi dengan perilaku

dan moral yang baik seperti pergaulan bebas, narkoba, degradasi moral, korupsi, radikalisme dan lainnya yang semakin marak karena didukung dengan kecanggihan teknologi. Masalah yang timbul dari asumsi masyarakat yang mengkesampingkan ajaran agama dan spiritual hanya dapat dilakukan dengan penerapan nilai-nilai ajaran agama tersebut dan melakukan latihan spiritual untuk mengharmoniskan diri. Inilah sesungguhnya esensi dari konsep Yoga yang bertujuan untuk menyatukan dan merealisasikan diri. Dengan latihan *sadhana Yoga* seseorang dapat memecahkan rintangan kehidupan secara jasmani maupun rohani sehingga tujuan manusia dapat terrealisasikan. Dalam *sadhana yoga* hal yang paling menentukan kesuksesan seseorang adalah dengan melakukan konsep *Abhyāsa* dan *Vairāgya*. Praktik *Abhyāsa* dan *Vairāgya* adalah dua prinsip inti yang menjadi landasan seluruh sistem Yoga. Melalui pelaksanaan dari keduanya inilah praktik-praktik lain berkembang, dengan penguasaan pikiran dan memungkinkan pencapaian realisasi Diri.

Di era globalisasi melakukan *Sadhana Yoga Abhyāsa* dan *Vairāgya* sangat baik dampaknya selain untuk kemajuan spiritual, juga akan mengurangi dampak negatif dari perkembangan era globalisasi saat ini. Dengan melakukan hal yang baik secara terus menerus (*Abhyasa*) dan melakukan pengekangan indria dan ketidakterikatan (*Vairāgya*), masyarakat di era globalisasi dapat merubah gaya hidup yang materialistik, sekularistik, hedonistik, fragmatik, dan transaksional menjadi gaya hidup yang sederhana, humanis, solidaritas, dan bermoral baik. Sehingga, ajaran Yoga *Abhyāsa* dan *Vairāgya* dapat menjadi acuan realisasi tujuan hidup dan pemecahan masalah serta memanfaatkannya untuk kesejahteraan hidup secara material maupun spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Hasanuddin, dan Purwandi. 2016. *Indonesia 2020: The Urban Middle Class Millenials*. Alvara Research Center.
- Bell, David. 2001. *Introduction of Cyberculture*. London : Routledge.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Iyengar, B.K.S, 2002. *Light on the Yoga Sutra of Patanjali*. Great Britain: Thorsons.
- Krishnananda, Svami. 1951. *Mundaka Upanisad*. Rishikesh: The Divine Life Society. Dalam: www.swami-krishnananda.org. Diunduh: 07-03-2021.
- Nata, A. (2017). Pendidikan Islam Di Era Milenial. *Journal Of Islamic Education (JIE)*, II (1), 74–88.
- Poerwadarminta, W.J.S. 2013. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Balai Pustaka
- Pudja, Gede. 2013. *Bhagavad Gita (Pancama veda)*. Surabaya: Paramita.
- Putra, I.G.A.G dkk. 1998. *Wrhaspati Tattwa*. Surabaya : Paramita.
- Saraswati, Sri Svami. 2005. *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Sindhu, P. 2007. *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Qanita.
- Sivananda, Sri Svami. 2005. *Pikiran Misteri dan Penaklukkannya*. Surabaya: Paramita.
- Sivananda, Sri Svami. 2008. *Konsentrasi dan Meditasi*. Surabaya: Paramita.
- Suwantana, I Gede, 2018. *Material vs Spiritual*. Dalam: Mutiara Veda, <https://www.nusabali.com/berita/36763/mutiara-weda-material-vs-spiritual>. Diunduh: 07-03-2021.

- Suwantana, I Gede, 2019. *Pahami porosnya*.
Dalam: Mutiara Veda.
<https://www.nusabali.com/berita/52652/mutiara-weda-pahami-porosnya>.
Diunduh: 07-03-2021.
- Stiles, M. 2002. *Structural Yoga Therapy: Adapting to The Individual*. New Delhi: Goodwill Publishing House.
- Tapscott, Don. 2008. *Grown Up Digital: How Net-Generation is Changing Your World*. McGraw-Hill.