



ANALISIS KESELARASAN TEORI *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING* RICHARD BANDLER DENGAN KONSEP *MANACIKA PARISUDHA*

I Dewa Gede Darma Permana

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

dewadarma75@gmail.com

Keywords:

Mind; Neuro
Linguistic
Programming;
Manacika
Parisudha

Accepted: 29-08-2023

Revised: 18-09-2023

Approved: 30-09-2023

Kata Kunci:

Pikiran; Neuro
Linguistic
Programming;
Manacika
Parisudha

diterima: 29-08-2023

direvisi: 18-09-2023

disetujui: 30-09-2023

ABSTRACT

The mind is the distinguishing element that makes humans called rational beings. But in reality, an uncontrolled mind can also bring big problems to human life. This is what led Richard Bandler to create the theory of Neuro Linguistic Programming (NLP) to help humans control their minds. The same thing is also provided by the concept of Manacika Parisudha, as a guideline for mind control teachings from the Hindu perspective. On this basis, researchers are interested in studying both by using NLP theory as an analysis knife in the concept of Manacika Parisudha. By using the philosophical hermeneutic method, and through the Miles and Huberman interactive analysis pattern, the results of this study show that: 1). NLP theory by Richard Bandler as a theory, method, technique, or science that discusses the human mind, the language used, and human behavior as a rational individual in an effort to meet needs. 2). The concept of Manacika Parisudha is a concept of good, holy, and right thinking according to Hinduism. 3). In terms of analysis, there are some similarities between the NLP theory and the concept of Manacika Parisudha in terms of mind control.

ABSTRAK

Pikiran merupakan unsur pembeda yang menjadikan manusia disebut sebagai makhluk rasional. Namun pada kenyataannya, pikiran yang tak terkendali juga mampu membawa masalah besar pada kehidupan manusia. Hal inilah yang membawa Richard Bandler menciptakan teori *Neuro Linguistic Programming* (NLP) guna membantu manusia dalam mengendalikan pikirannya. Hal yang sama juga diberikan oleh konsep *Manacika Parisudha*, sebagai pedoman ajaran pengendalian pikiran dalam perspektif agama Hindu. Atas dasar tersebut, peneliti tertarik mengkaji keduanya dengan menggunakan teori *NLP* sebagai pisau analisis dalam konsep *Manacika Parisudha*. Dengan menggunakan metode hermeneutik filosofis, serta melalui pola analisis interaktif Miles dan Huberman, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1). Teori *NLP* oleh Richard Bandler sebagai suatu teori, metode, teknik, atau ilmu yang membahas tentang pikiran manusia, bahasa yang dipergunakan, dan perilaku manusia sebagai suatu individu yang rasional dalam usaha memenuhi kebutuhan. 2). Konsep *Manacika Parisudha* adalah konsep berpikir yang baik, suci, dan benar menurut agama Hindu. 3). Dari sisi analisis, terdapat beberapa kesamaan antara teori *NLP* dan konsep *Manacika Parisudha* dalam hal pengendalian pikiran.

I. PENDAHULUAN

Setiap manusia di dunia tentu mengharapkan kehidupan yang tenang dan harmonis. Ketenangan dari sisi psikis dan emosional, serta harmonis secara jasmani dan rohani. Namun meskipun demikian, masih banyak manusia yang belum mampu mencapai hal tersebut secara seutuhnya. Padahal dari sisi kemampuan, manusia dapat mendayagunakan salah satu kelebihan yang ada di dalam dirinya untuk mewujudkan ketenangan dan kedamaian. Salah satu kelebihan tersebut adalah pikiran manusia itu sendiri.

Berbicara mengenai pikiran, pada hakikatnya adalah suatu kelebihan yang menjadikan manusia menjadi makhluk paling sempurna di dunia. Hal ini tidak bisa dipungkiri, menimbang diantara semua makhluk hidup yang ada di dunia, hanya manusialah yang diberikan rahmat untuk berpikir secara rasional. Sehingga atas dasar tersebut, manusia disebut sebagai makhluk yang rasional (Kebung 2007: 9), yaitu makhluk yang memiliki akal budi dari semua makhluk hidup ciptaan Tuhan.

Lebih lanjut dari sisi religi, beberapa agama juga menegaskan secara hakiki keunggulan manusia yang mempunyai pikiran sebagai alat analisa. Salah satunya dalam kitab suci agama Hindu yaitu kitab *Sarasamuccaya*, tepatnya pada sloka 8 yang berbunyi sebagai berikut:

Ri sakwehning sarwa bhuta, iking janma wwang juga wenang gumawayaken ikang subhasubhakarma, kuneng panentasakena ring subhakarma juga ikang asubhakarma phalaning dadi wwang.

Terjemahan:

“Di antara segala makhluk, hanya yang lahir sebagai manusia yang bisa melakukan perbuatan baik atau perbuatan tidak baik. Lebur dan arahkanlah segala perbuatan tidak baik menjadi perbuatan yang baik. Begitulah sesungguhnya kegunaan terlahir sebagai manusia.” (Tim Penyusun, 2021: 8).

Dari sloka tersebut mempertegas kembali keutamaan manusia sebagai makhluk yang memiliki pikiran, sehingga dari pikiran itulah manusia diharapkan mampu mendayagunakannya untuk senantiasa bertindak yang baik, dan melebur segala perbuatan yang tidak baik.

Namun meskipun demikian, jika dihubungkan dengan realita yang terjadi di lapangan pada hari ini, banyak manusia yang justru mengingkari kemampuan pikiran yang dianugerahkan oleh Tuhan kepadanya. Pikiran yang semestinya menjadi alat untuk menganalisis dan memecahkan segala permasalahan untuk membuat diri menjadi lebih tenang, justru menjadi penyebab dari timbulnya kerisauan pada diri manusia. Hal ini bukanlah sesuatu yang muluk-muluk, karena menimbang hasil survey kesehatan dari Lembaga kesehatan dunia yaitu *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2016, menunjukkan fakta mencengangkan bahwa tingkat stress pada pikiran manusia menyebabkan depresi. yang menjadi sumber segala beban dan penyakit pada diri manusia di usia awal sampai usia remaja (Endriyani dkk., 2022: 430). Bahkan lebih lanjut menurut penelitian dari Mandasari dan Tobing (2020) yang berjudul “Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja” menunjukkan data bahwa, depresi yang merupakan gangguan pikiran dan perasaan, terjadi paling parah di daerah Asia Tenggara dengan jumlah 86,94 dari 322 miliar penduduk dunia (27%), dan Indonesia yang menjadi salah satu negara di dalamnya yang berada di urutan kelima, dengan tingkat depresi sebanyak 3,7 % menurut WHO. Depresi inilah

yang menjadi salah satu kunci utama dari maraknya kasus bunuh diri, terutama oleh kaum remaja di era saat ini.

Atas dasar problematika tersebut, menjadi landasan yang kuat apabila teori pengendalian pikiran merupakan sesuatu hal yang urgent dibutuhkan oleh manusia di masa sekarang. Manusia perlu dibekali ilmu pengetahuan yang bisa mengarahkan dirinya agar tetap mampu mengendalikan pikiran secara baik, tenang, dan kondusif di setiap waktu serta suasana. Salah satu teori pengendalian pikiran yang diciptakan oleh psikolog dunia adalah *Neuro Linguistic Programming* (NLP). Teori yang pada akhirnya menjadi program ini dipopulerkan oleh Richard Bandler, seorang lulusan sarjana Matematika dari Universitas California Santa Cruz, yang memiliki ketertarikan di bidang psikologi (Siraj dan Wiryosutomo, 2022: 662). Metodenya mengkaji tentang bagaimana keterkaitan antara pikiran, bahasa, dan perilaku individu dalam mencapai suatu hasil yang diharapkan. Salah satu metode pengendalian pikiran NLP dalam buku "*How to Take Charge of Your Life: The User's Guide to NLP*" (Bandler, 2018), memberikan manusia pengarahan untuk bagaimana cara mengendalikan pikiran yang negatif, sehingga berhasil memperoleh sesuatu yang disebut kebebasan diri. Kebebasan diri sendiri didefinisikan oleh Bandler, sebagai kemampuan manusia untuk merasakan apa yang diinginkannya sehingga terhindar dari sesuatu yang disebut ketakutan, kesedihan, kecemasan, atau kebencian.

Lebih lanjut berbicara mengenai metode pengendalian pikiran, dalam perspektif agama khususnya agama Hindu, sesungguhnya telah lama memiliki suatu ajaran yang hampir mirip dengan teori NLP. Sebagai sisi kehidupan yang juga memandang pikiran sebagai entitas penting dalam hidup manusia, agama Hindu bahkan menamai pikiran sebagai *Rajendria* atau penguasa para indria yang ada pada tubuh manusia (Mantra, 2018). Sehingga darisana lahirlah suatu pedoman ajaran untuk mengendalikan pikiran agar selalu berpikir yang tenang, suci, dan benar. Ajaran itulah yang disebut sebagai *Manacika Parisudha*, sebagai salah satu bagian dari *Tri Kaya Parisudha* yaitu tiga hal dasar atau tiga gerak perilaku manusia yang mesti diupayakan untuk disucikan atau dikendalikan (Somawati dan Diantary, 2019). Upaya pengendalian atau penyucian ini dilakukan guna mengarahkan manusia agar tetap berada di koridornya sebagai manusia yang seutuhnya, dan mampu menjadi pribadi yang baik sesuai tugas utamanya di dunia.

Dengan menimbang keduanya, baik NLP dan *Manacika Parisudha* sebagai teori dan ajaran pedoman pengendalian pikiran, penulis dalam hal ini tertarik mengkaji keduanya secara lebih mendalam dan spesifik. Dengan kacamata analisis Richard Bandler melalui teori NLP, akan memberikan pemahaman dan metode yang lebih luas tentang pengendalian pikiran secara psikologi. Hal ini kemudian dipakai sebagai pisau analisis untuk juga memandang *Manacika Parisudha* sebagai pengendalian pikiran dari sisi kacamata religi menurut agama Hindu. Dengan demikian, keduanya dapat dikorelasikan dan disinergikan sebagai pedoman pengendalian pikiran yang bisa dipakai oleh umat manusia di era sekarang. Terlebih dengan isu depresi yang sedang populis di masa saat ini, tulisan ini diharapkan mampu menghadirkan keseimbangan antara metode pengendalian pikiran baik secara psikologi maupun religi dari sisi agama Hindu yang bisa didayagunakan dalam kehidupan. Sehingga kedepannya, dapat

meminimalisir kasus generasi muda atau manusia yang mengalami depresi atau sampai berpikir untuk melakukan bunuh diri.

II. METODE PENELITIAN

Tulisan ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Sugiyono (2011: 9) lebih lanjut menerangkan bahwa, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berdasar pada filsafat postpositivisme, sehingga sering digunakan untuk meneliti objek secara alami, apa adanya, serta hasil penelitiannya lebih berpusat pada pemaknaan daripada generalisasi. Pendekatan penelitian ini menggunakan jenis pendekatan hermeneutik filosofis, dimana menurut Bakker dan Zubair (1990), pemaknaan dari suatu objek atau hal akan diproses sebagai hasil dari interpretasi, sehingga melahirkan pemahaman atau refleksi yang kritis mengenai suatu hal, objek, atau fenomena yang sedang ditelaah.

Lebih lanjut, objek material dari penelitian ini adalah konsep *Manacika Parisudha* sebagai pedoman ajaran yang mengarahkan manusia untuk berpikir yang baik, tenang, dan benar. Sementara objek formalnya sebagai sudut pandang untuk memandang *Manacika Parisudha* adalah teori *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dari Richard Bandler yang juga mengarahkan manusia untuk menghindari pikiran yang negatif. Dalam hal ini, Teori NLP ditelaah sinergi dan keselarasannya dengan konsep *Manacika Parisudha* yang sama-sama memberikan pedoman pengendalian pikiran. Sumber data dalam tulisan ini bersumber dari studi kepustakaan, baik melalui jurnal, artikel, buku, dan referensi lain yang dipandang relevan untuk memberikan data yang akurat baik mengenai teori NLP atau *Manacika Parisudha*. Kemudian, penulis melakukan penggalian data melalui membaca, mencatat, dan menelaah sumber literatur yang telah dikumpulkan (Zed, 2004). Setelah data berhasil dihimpun oleh penulis, maka dimulailah proses pengolahan atau analisis data secara mendalam melalui pola analisis interaktif Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2011: 246 - 252), dimana data yang telah terkumpul direduksi, ditampilkan atau disajikan, dan terakhir barulah ditarik suatu kesimpulan atau konklusi.

III. PEMBAHASAN

3.1 Teori *Neuro Linguistic Programming* Richard Bandler

Sebelum masuk lebih jauh mengenai teori *Neuro Linguistic Programming* (NLP), sudah barang tentu mengetahui penciptanya adalah suatu keniscayaan. Istilah NLP pertama kali dipopulerkan oleh Dr. Richard Bandler bersama temannya yang bernama John Grinder. Di mulai dari pertengahan tahun 1970 di Universitas California Santa Cruz, Dr Richard Bandler yang merupakan seorang lulusan sarjana Matematika dan Komputer (Siraj dan Wiryosutomo, 2020: 662), namun kecintaannya pada bidang psikologi membawanya membuat suatu teori yang pada akhirnya terprogram secara masif sebagai sebuah konsul atau terapis psikologi dengan nama *Neuro Linguistic Programming* (NLP).

Dari sisi etimologi (Nugraheny dan Kusuma, 2018), kata “Neuro” berasal dari istilah Neurologi yang memiliki definisi sebagai pola-pola berpikir. Kemudian kata dasar “Linguistic” mengacu kepada arti bahasa. Serta terakhir kata “Programming” mengarah kepada perbuatan terencana atau perilaku yang telah tersistematis. Sehingga dari sana, *Neuro Linguistic Programming* diartikan sebagai suatu teori, metode, teknik, atau ilmu yang membahas tentang pikiran manusia, bahasa yang dipergunakan, dan perilaku manusia sebagai suatu

individu yang rasional dalam usaha memenuhi kebutuhan, tujuan, atau keinginan yang hendak dicapai dalam kehidupan.

Lebih lanjut dari sisi historis, awal terciptanya konsep NLP terjadi ketika Dr. Richard Bandler sebagai ahli komputerisasi dan program, bersama temannya yang ahli Linguistik yaitu John Grinder mempunyai pertanyaan kritis mengenai fenomena kehidupan. Mereka mempertanyakan apa sesungguhnya yang menjadi perbedaan antara orang yang dipandang unggul dibandingkan dengan orang yang lain. Mulai darisana, mereka mulai menyusuri jawaban dari pertanyaan tersebut melalui konsultasi dan mempelajari keahlian beberapa pakar atau ahli melalui metode modeling. Tokoh-tokoh awal yang menjadi objek model mereka adalah, Fritz Perls (seorang psikoterapis), Virginia Satir (seorang terapis keluarga), Gregory Bateson (seorang antropolog), dan Milton Erickson (seorang hipnoterapis) (Akbar dan Sudjana, 2014: 139). Pada akhirnya mereka menemukan suatu titik kesimpulan bahwa jawaban tersebut terletak pada sebuah kekuatan yang ada pada tubuh manusia yaitu pikiran.

Pikiran yang tercetus di dalam otak manusia menjadi penentu seberapa besar kuantitas dan kualitas hidup manusia. Hal ini diperkuat dengan hakikat bahwa segala wujud ekspresi diri baik berupa kepercayaan maupun ketidakpercayaan diri, sikap rajin maupun malas, sikap unggul atau tidak berprestasi, ketakutan atau phobia, dan lainnya adalah produk berupa respon dari persepsi yang tercetus didalam pikiran manusia (Akbar dan Sudjana, 2014: 139). Oleh karena itu, melalui respon yang ditimbulkan oleh pikiran manusia tersebut, maka timbulah program secara lebih lanjut yang dijalankan oleh tubuh. Jika hasil pengolahan pikiran tersebut adalah sesuatu yang positif, maka perilaku yang timbul juga positif, begitu juga sebaliknya apabila hal tersebut negatif, maka perilaku yang timbul akibat respon pikiran tersebut juga negatif. Atas dasar tersebut, NLP lahir untuk memprogram pikiran, berpikir dan terkelola dengan baik, sehingga pada akhirnya mampu untuk memproses suatu hal agar tercetus respon yang juga positif. NLP lahir menjadi suatu teknik terapis peningkatan kualitas hidup melalui metode pemrograman yang dilakukan oleh orang lain atau diri sendiri, dengan mempergunakan bahasa tertentu yang diprogramkan ke dalam pikiran manusia.

Dari buku "*How to Take Charge of Your Life: The User's Guide to NLP*", Richard Bandler kemudian mengungkapkan beberapa asumsinya mengenai proses pemrograman pikiran yang positif untuk seni mengendalikan atau mengatur hidup menjadi lebih baik dari teori *Neuro Linguistic Programming* (NLP). Asumsi pertama untuk mengubah pikiran yang negatif, yaitu melalui pemahaman mengenai makna kebebasan diri. Kebebasan diri didefinisikan sebagai kemampuan manusia dalam mengakses perasaan yang berguna atau bermanfaat dari dalam dirinya, kemudian berkenan dan mampu memanifestasikan atau mewujudkannya dalam kehidupan (Bandler, 2018: 25). Perasaan tersebut dapat berupa kasih sayang, cinta, dan keberhasilan, atau rasa yang timbul dari hobi seperti musik, seni, dan perasaan berharga lainnya. Pikiran mengenai kebebasan diri inilah yang mesti diwujudkan oleh manusia sebagai langkah pertama. Hal ini penting untuk memutus rantai perasaan negatif seperti ketakutan dan kesedihan, keyakinan yang membatasi, dan perbuatan yang merusak diri.

Asumsi kedua dari teori NLP mengajarkan manusia untuk mengendalikan pikiran sebagai suatu gambaran yang ada dan dimunculkan oleh otak di kepala. Gambaran inilah yang kadang membuat perasaan manusia menjadi baik atau

justro sebaliknya. Untuk itulah melalui NLP, manusia diarahkan untuk mengendalikan pikiran dengan meninggalkan gambaran yang membuat perasaan menjadi buruk, dan memperbesar gambaran yang membuat perasaan menjadi lebih baik. Caranya adalah dengan fokus pada gambaran dalam pikiran yang membuat perasaan buruk, kecilkan dan nuansakan hitam-putih, serta secara perlahan kecilkan, jauhkan, dan hilangkan sebagai suatu gambaran di pikiran. Kemudian langkah selanjutnya, lebih fokus kepada gambaran dalam pikiran yang membuat perasaan menjadi baik, jadikan besar, lebih cerah, dan jelas dalam pikiran (Bandler, 2018: 30). Sederhananya, dengan meninggalkan gambaran pikiran yang negatif dan lebih fokus ke gambaran pikiran yang positif membuat kualitas hidup manusia menjadi lebih optimis dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Asumsi ketiga dari teori NLP adalah pikiran sebagai sesuatu hal yang terkadang memunculkan suara dalam diri. Hal ini sama seperti gambaran sebelumnya, suara dalam diri ini dipandang juga mampu membuat perasaan manusia menjadi lebih baik atau sebaliknya. Suara dalam diri dapat berupa kritikan kepada diri sendiri, perasaan inferior, atau cemoohan dari diri sendiri, oleh diri sendiri, dan untuk diri sendiri, ketika diri berbuat tidak maksimal dalam kehidupan. Dalam hal ini, teori NLP memberikan arahan agar manusia dapat menekan suara-suara dalam diri yang mengganggu pikiran tersebut. Caranya adalah dengan berusaha mengubah nadanya menjadi nada konyol layaknya suara kartun atau nada suara kecil (Bandler, 2018: 48). Sehingga pikiran lebih fokus kepada suara dalam diri yang positif.

Asumsi keempat dari NLP adalah pentingnya memunculkan kemampuan untuk berbahagia. Hal ini menurut Richard Bandler (2018: 53) dimulai paling awal dari pikiran, karena satu hal yang bisa manusia kendalikan dalam hidup adalah isi kepala. Caranya adalah dengan tidak terlalu larut dalam memikirkan masa lalu yang buruk, dan fokus kepada masa sekarang sebagai sebuah hadiah yang mesti dinikmati. NLP memberikan pedoman untuk mengarahkan manusia agar berkenan menjadikan masa lalu sebagai suatu pembelajaran, dan bukan alasan untuk menderita di masa kini. Teori NLP juga mengingatkan bahwa, ingatan dari masa lalu yang muncul dalam pikiran adalah suatu representasi dari pengalaman, sehingga cara manusia untuk memberdayakan pikirannya dalam merepresentasikan pengalaman akan sangat membantu dalam menentukan perasaan terhadap pengalaman itu sendiri. Sehingga, senantiasa larut dalam merepresentasikan pengalaman yang buruk adalah sesuatu yang tidak bijak dan tidak berguna.

Asumsi kelima dari teori NLP terhadap pengendalian pikiran adalah kekuatan dari sebuah keyakinan. Keyakinan merupakan suatu keniscayaan yang muncul dalam pikiran manusia. Keyakinan menjadi entitas yang selalu ada dalam pikiran manusia, sebagai pedoman dalam berpikir dan bertindak di dalam kehidupan. Keyakinan bisa menjadi kunci pembuka atau kunci yang menutup kebebasan diri pada manusia. Sehingga di dalam teori NLP, apabila manusia mampu mengendalikan keyakinannya, makai ia juga dikatakan telah berhasil dalam mengendalikan kehidupannya (Bandler, 2018: 142). Lebih lanjut, NLP juga menjelaskan betapa urgensinya keyakinan akan adanya perubahan. Manusia perlu untuk menumbuhkan keyakinan bahwa dirinya bisa menjadi pribadi yang lebih baik, sehingga mampu menghadapi setiap tantangan yang ada. Sederhananya, kekuatan akan keyakinan melahirkan tindakan yang optimal, tindakan yang optimal melahirkan hasil yang maksimal, kemudian hasil yang

maksimal semakin memupuk keyakinan dalam diri untuk bertindak dan berusaha. Oleh karena itu, banyak orang yang besar dan sukses, lahir dari tekad dan keyakinan yang juga kuat.

Asumsi keenam dari teori NLP adalah memunculkan pikiran untuk menciptakan hidup yang diinginkan. Melalui teori NLP, pikiran tidak hanya difungsikan sebagai alat penentu tujuan hidup, melainkan juga sebagai alat untuk menentukan arah perjalanan kehidupan. Sehingga dalam hal ini, teori NLP memunculkan beberapa pertanyaan sebagai media perenungan dalam pikiran. Hal tersebut menurut Bandler (2018: 114-117) disebut sebagai kekuatan dari pertanyaan. Beberapa pertanyaan tersebut antara lain:

- 1) Apa yang harus lebih banyak kulakukan untuk mencapai tujuanku?
- 2) Apa yang harus aku kurangi untuk mencapai tujuanku?
- 3) Apa yang harus kuhentikan untuk mencapai tujuanku?
- 4) Apa yang harus aku mulai untuk mencapai tujuanku?

Keempat pertanyaan inilah yang diyakini oleh teori NLP mampu mengarahkan manusia untuk mensyukuri apa yang dimilikinya, serta menyongsong masa depan yang lebih cerah di depan. Keempat pertanyaan ini, juga memunculkan harapan pada diri manusia bahwa segala hal mungkin di dunia ini. Harapan bahwa setiap manusia pada hakikatnya adalah elemen pengendali hidup, yang mengandung maksud bahwa pikiran manusia itu sendirilah yang menjadi penentu untuk kualitas hidup manusia itu sendiri.

3.2 Konsep *Manacika Parisudha* dalam Agama Hindu

Seperti yang sudah dijelaskan pada bagian pendahuluan dan sub bab sebelumnya, pikiran merupakan suatu entitas yang menjadikan manusia dipandang sebagai makhluk paling sempurna dibandingkan makhluk lain di alam semesta. Bahkan dari penjelasan teori *Neuro Linguistic Programming*, pikiran merupakan sebuah kekuatan yang wajib dikendalikan manusia untuk memperoleh kehidupan yang lebih baik. Pikiranlah yang menjadi poros dalam setiap tindakan manusia, dan menjadi nahkoda pengendali dalam hidup manusia itu sendiri.

Jika dikaitkan dengan kacamata filsafat, sudah lama manusia telah menganggap pikiran sebagai anugerah yang luar biasa di dalam diri. Pertama dari Aristoteles (Bertens dkk, 2018 dalam Somawati dan Wiraswastini, 2022: 197) mengungkapkan bahwa manusia adalah *zoon logon ekhon*, yang mengandung arti bahwa manusia adalah makhluk hidup yang memiliki ilmu atau *logos*. Kemudian lebih lanjut, Aristoteles juga menyebut manusia di abad pertengahan sebagai *animal rationale*, yaitu hewan yang memiliki akal budi atau rasio untuk menelaah atau mencerna sesuatu menggunakan pikirannya. Sehingga perbedaan inilah yang membedakan manusia dengan hewan sebagai makhluk hidup yang sama-sama berkembang biak.

Lebih lanjut dari kacamata religi terutama agama Hindu, posisi pikiran pada diri manusia sebagai individu juga memperoleh tempat yang istimewa. Sejak lama pikiran sudah dianggap sebagai aspek yang agung. Bahkan diberikan istilah yang beraneka macam sesuai konsep yang dipegang, salah satunya adalah pikiran sebagai rajanya indria pada tubuh manusia dengan istilah *Rajendria* (Pitriani, 2020: 55). Jadi apapun yang dilakukan oleh kelima indria pada tubuh manusia secara normal, itu tidak lepas dari peran pikiran sebagai pusat pengendali. Sehingga sangat penting untuk mengendalikan pikiran terlebih dahulu, sebelum mengendalikan indri-indria yang ada di dalam tubuh. Dengan

demikian, manusia dapat mempergunakan pikirannya sebagai alat untuk menimbang sesuatu tersebut baik atau buruk yang disebut dengan *Viveka*.

Dalam ajaran agama Hindu, terutama yang berkaitan dengan konsep pengendalian pikiran, ada sebuah ajaran yang bernama *Tri Kaya Parisudha*. Subagia (2016: 92) mendefinisikan *Tri Kaya Parisudha* sebagai tiga perilaku atau perbuatan yang harus disucikan dalam diri manusia. Kemudian, Somawati dan Diantary (2019) secara lebih lanjut juga mendefinisikan *Tri Kaya Parisudha* dari sisi etimologinya. Dalam bahasa Sanskerta, kata "*Tri*" memiliki arti tiga, kata "*Kaya*" memiliki arti perbuatan, dan kata "*Parisudha*" memiliki arti baik, bersih, suci, atau yang disucikan. Sehingga secara umum, *Tri Kaya Parisudha* merupakan ajaran pedoman hidup dalam agama Hindu untuk mengendalikan dan menyucikan tiga hal dasar (perbuatan) yang ada di dalam diri manusia. Tiga hal dasar itulah yang terdiri atas 1) *Manacika Parisudha* yakni konsep berpikir yang baik, suci, dan benar. 2) *Wacika Parisudha* yaitu konsep berkata yang baik, suci, dan benar. Dan 3) *Kayika Parisudha* sebagai konsep berbuat dengan badan yang baik, suci, dan benar.

Sumber literatur dari ajaran *Tri Kaya Parisudha*, salah satunya berasal dari kitab suci Hindu bernama *Sarasamuccaya*. Konsep tersebut terdapat pada sloka 79 (Tim Penyusun, 2021: 60) yang berbunyi secara runtut sebagai berikut:

Hana karmapatha ngaranya, kahrëtaning indriya, sapuluh kwehnya, ulahakëna, kramanya, prawrettyan ing manah sakarëng, tëlu kwehnya; ulahaning wāk, pat, prawrettyaning kaya, tëlu, pinda sapuluh, prawrëttyaning kaya, wāk, manah, kengëta.

Terjemahan:

"Terdapat istilah yang disebut karmapatha yaitu hasil dari perilaku yang berhasil mengendalikan indria. Ada sepuluh jenis perbuatan yang perlu dilaksanakan yaitu: pengendalian pikiran ada tiga jenis, pengendalian perkataan ada empat jenis, dan, pengendalian perbuatan ada tiga jenis. Jika semua dijumlahkan yakni sepuluh antara lain: pengendalian perbuatan, perkataan, dan pikiran. Jadi ingatlah!"

Lebih lanjut, pedoman mengenai pentingnya implementasi bagian-bagian dari *Tri Kaya Parisudha*, baik *Manacika*, *Wacika*, dan *Kayika Parisudha*, juga dipertegas kitab *Sarasamuccaya* tepatnya pada sloka 83 (Tim Penyusun, 2021: 63), yang berbunyi sebagai berikut:

Apan ikang kinatahwan ikang wwang, kolahanya, kängen- angenanya, kocapanya, ya juga bwat umalap ikang wwang, jëñëk katahwan irika wih, matangnyan ikang hayu atika ngabhyas an, ring kāya, wāk, manah.

Terjemahan:

"Oleh karenanya, manusia diketahui melalui perilaku dari badannya, pikiran, dan juga kata-kata yang keluar dari mulutnya. Hal tersebut menjadi daya tarik dari perhatian manusia lain untuk mengenal kepribadian antar sesamanya. Oleh karena itu, mulai biasakan untuk berbuat, berkata, dan berpikir yang mulia."

Dari sloka tersebut dapat diketahui sebuah pedoman kehidupan bahwa, manusia dikenal oleh dunia luar dari sisi kepribadian melalui implementasi dari bagian-bagian *Tri Kaya Parisudha* itu sendiri. Sehingga melalui sloka tersebut, sangat penting untuk meresapi dan mengimplementasikan ajaran *Tri Kaya Parisudha* dalam kehidupan sehari-hari untuk senantiasa memupuk kepribadian diri.

Meskipun ketiganya merupakan sesuatu hal yang penting untuk diimplementasikan, dari tiga jenis hal dasar yang mesti dikendalikan dalam *Tri Kaya Parisudha* tersebut, pikiranlah yang mendapatkan tempat paling utama untuk dikendalikan paling awal. Hal ini juga selaras dengan pendapat Widyaningrum (2015), dimana manusia sebagai makhluk hidup yang dibekali pikiran atau *manah* sudah semestinya pertama kali menjadikan pikirannya senantiasa terkendali di setiap situasi dan kondisi. Dengan pikiran yang baik, tenang, dan suci murni, akan muncul jiwa dan raga yang juga sehat dan kuat. Oleh karena itu, orang yang mampu mengendalikan pikirannya dengan baik, selaras dengan konsep *Manacika Parisudha*, pada akhirnya secara tidak langsung akan mencetuskan perkataan (*Wacika*) dan perbuatan (*Kayika*) yang juga baik dan juga suci (*Parisudha*). Hal ini selaras dengan bunyi sloka 80 dari kitab *Sarasamuccaya* (Tim Penyusun, 2021: 61) yang berbunyi sebagai berikut:

*Prawrettyaning manah rumuhun ajarakēna, tēlu kwehnya, pratyekanya,
si tan engin adēngkya ri drēbyaning len, si tan krodha, ring sarwa sattwa,
si mamituhwa ri hana ning karmaphala, nahan tang tiga ulahaning
manah, kahrētaning indriya ika.*

Terjemahan:

“Yang paling pertama patut diberikan sebagai pelajaran adalah pengendalian dari pikiran yang ada tiga jenis, yaitu: tidak iri atau dengki dengan menginginkan kepemilikan orang lain, mengendalikan amarah kepada sesama, dan yakin terhadap adanya hukum *Karmaphala* atau hasil perbuatan. Demikianlah tiga jenis pengendalian pikiran guna menghindari *Kama* atau hawa nafsu.”

Dari sloka tersebut, semakin memperjelas kedudukan konsep *Manacika Parisudha* sebagai bagian utama dari *Tri Kaya Parisudha* dan konsep pengendalian pikiran versi agama Hindu. Dalam sloka tersebut juga, diterangkan secara implisit tiga jenis pengendalian pikiran menurut konsep *Manacika Parisudha*. Adapun tiga tipe atau cara pengendalian pikiran tersebut, yaitu:

- 1) Tidak berpikiran dengki, iri hati, atau menginginkan milik orang lain, sehingga lebih fokus dengan apa yang diri masing-masing miliki,
- 2) Tidak marah kepada sesama makhluk hidup, sehingga berusaha senantiasa memikirkan hal yang baik kepada seluruh makhluk hidup,
- 3) Memiliki keyakinan akan adanya *Karmaphala* atau Hasil Perbuatan, sehingga memunculkan karakter pantang menyerah dan senantiasa berusaha untuk memperoleh hasil yang terbaik.

Lebih lanjut dalam konsep *Manacika Parisudha*, diterangkan juga kekuatan pikiran sebagai pusat penentu. Layaknya roda, pikiran merupakan poros yang menjadi pusat Bergeraknya perkataan atau perbuatan pada diri manusia. Kemudian jika diibaratkan keluarga, pikiran adalah induk yang menjadi pengarah perkataan dan perbuatan sebagai anak-anaknya. Hal ini selaras dengan bunyi sloka 85 dari kitab *Sarasamuccaya* (Tim Penyusun, 2021: 65) yakni:

*Kunang sangkṣepanya, manah nimittaning niscayajñāna, dadi pwang
niścayajñāna, lumekas tang ujar, lumekas tang maprawretti,
matangnyan manah ngaranika pradhanan mangkana.*

Terjemahan:

“Sebagai konklusi, pikiran adalah elemen penentu yang membuat sesuatu menjadi pasti, contohnya untuk mulai berucap dan mulai melaksanakan

perbuatan. Dengan demikian, pikiran sebagai poros atau sumber (dari ucapan dan perbuatan).”

Dengan mengetahui konsep *Manacika Parisudha* tersebut, dapat diketahui secara konkret bahwa Hindu adalah agama yang sangat meyakini akan kekuatan pikiran di dalam tubuh manusia. Bahkan menurut salah satu tokoh Hindu yakni Sivananda (2005 dalam Somawati dan Diantary, 2019: 8) menyatakan bahwa, manusia akan menjadi sesuatu, sesuai kepercayaan yang ada di dalam pikirannya. Jika manusia berpikir dirinya kuat, ia akan menjadi lebih kuat dari sisi kepercayaan diri. Begitu juga sebaliknya, jika manusia menyerah dan berpikir dirinya senantiasa bodoh, maka selamanya ia akan menjadi bodoh. Untuk itulah dalam agama Hindu, sangat penting dalam mengendalikan pikiran agar senantiasa dibawah kendali, suci, dan tenang. Untuk itulah *Manacika Parisudha* hadir sebagai konsep luhur yang senantiasa mengingatkan umat Hindu untuk mengendalikan pikiran agar tetap tenang, suci, dan baik.

3.3 Keselarasan Teori *Neuro Linguistic Programming* Richard Bandler dengan Konsep *Manacika Parisudha*

Dengan mengetahui hakikat tentang teori *Neuro Linguistic Programming* (NLP) oleh Richard Bandler, kemudian dilanjutkan dengan pemahaman mengenai konsep *Manacika Parisudha* sebagai dari sisi agama Hindu, dapat diketahui bahwa keduanya merupakan teori, konsep, dan metode pengendalian pikiran manusia. Keduanya dapat dipergunakan oleh manusia sebagai pedoman dalam mengendalikan pikiran agar senantiasa terkendali, tenang, dan menjalankan fungsinya dalam mengarahkan hidup manusia untuk menjadi lebih baik. Meskipun berbeda sumber dari sisi keilmuan, terdapat beberapa kesamaan yang bisa teori NLP analisis dari sisi ilmiah psikologi ke dalam konsep *Manacika Parisudha* dari sisi religi agama Hindu.

Dari sisi esensi, baik teori NLP oleh Richard Bandler maupun konsep *Manacika Parisudha*, sama-sama memberikan pedoman di awal baik secara teoritis maupun praktis mengenai pentingnya pengendalian pikiran sebagai entitas utama dalam tubuh manusia. Sebagai penegas hakikat pentingnya pengendalian pikiran di dalam konsep *Manacika Parisudha*, kitab *Sarasamuccaya* tepatnya sloka 86 (Tim Penyusun, 2021: 65) memberikan imbauannya sebagai berikut:

Apan ikang manah ngaranya, ya ika witning indriya, maprawrëtti ta ya ring subhāsubhakarma, matangnyan ikang manah juga prihën kahrëtanya sakarëng.

Terjemahan:

“Oleh karena pikiran itu dinamakan sebagai sumber dari indria. Hal tersebut yang menjadi sumber penggerak dari perilaku, sehingga tercetuslah perilaku baik maupun buruk. Dengan demikian, pikiran sangat patut untuk berusaha dikendalikan.”

Dari sloka tersebut dapat diketahui secara implisit bahwa, di dalam konsep *Manacika Parisudha*, pikiran dipandang sebagai sumber dari segala indria yang ada pada diri manusia. Hal itulah yang menggerakkan atau mengendalikan manusia di dunia sehingga berbuat baik atau buruk. Dengan demikian, pengendalian pikiran merupakan sebuah hal penting yang sangat patut diusahakan oleh manusia.

Pemahaman dalam konsep *Manacika Parisudha* tersebut, apabila dianalisis menggunakan teori NLP Richard Bandler, akan ditemukan kesamaan

mengenai pentingnya pengendalian pikiran sebagai konsep awal yang diberikan oleh teori NLP untuk manusia yang mempelajarinya. Hal ini selaras dengan asumsi pertama teori NLP mengenai kebebasan diri, dimana dipandang sebagai pentingnya usaha manusia dalam memahami dan mengendalikan pikirannya pada tahap awal, sehingga mampu memutus rantai ketakutan, kesedihan, dan kebencian pada diri sebagai hasil dari hawa nafsu yang tak terpenuhi (Bandler, 2018: 141). Dengan demikian, konsep *Manacika Parisudha* dari sisi religi dan teori NLP dari sisi psikologi, dapat digunakan sebagai pijakan awal untuk mengetahui pentingnya pengendalian pikiran pada diri manusia.

Kedua dari sisi aksiologi atau manfaat untuk manusia yang menjalankannya, konsep *Manacika Parisudha* memberikan hakikat manfaat yang luar biasa bagi manusia yang senantiasa mampu mengendalikan pikirannya. Informasi mengenai manfaat tersebut tertuang di dalam kitab *Sarasamusccaya* Sloka 87 (Tim Penyusun, 2021: 66) yang berbunyi sebagai berikut:

Nihan ta kramanikang manah, bhrānta lunghā swābhawanya, akweh inangen-angenyā, dadi prarthana, dadi sangśaya, pinakawaknya, hana pwa wwang ikang wenang humret manah, sira tika manggēh amanggih sukha, mangke ring paraloka waneh.

Terjemahan:

“Hal ini menjadi kondisi dari pikiran. Tidak pasti dari bentuk jalannya. Beragam hal yang didambakan, membentuk keinginan, menjadi keraguan, sebagai bentuknya. Apabila terdapat manusia yang berhasil mengendalikan pikirannya, sudah barang tentu manusia tersebut memperoleh kebahagiaan, baik sekarang (alam ini) maupun di alam lain.”

Dari sloka tersebut, dapat diketahui bahwa pikiran menjadi sumber dari timbulnya keinginan. Begitu juga pikiran menjadi sumber dari timbulnya keraguan dalam hidup manusia. Sehingga disana dipertegas manfaat dari pengendalian pikiran, bahwa manusia yang mampu mengendalikan pikirannya, pasti akan memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya.

Pemahaman dalam konsep *Manacika Parisudha* mengenai manfaat pengendalian pikiran tersebut, apabila dianalisis menggunakan teori NLP Richard Bandler, akan ditemukan keutamaan yang sama. Hal ini selaras dengan asumsi keempat dari teori NLP mengenai pentingnya memunculkan kemampuan untuk berbahagia. Dimana asumsi dari teori NLP tersebut, mengarahkan manusia untuk tidak terlalu larut dalam memikirkan masa lalu yang buruk, dan fokus kepada masa sekarang untuk memperoleh kebahagiaan. Hal tersebut dikarenakan, hidup bukanlah menjadi sarana untuk mengingat dan menjalani peristiwa yang tidak menyenangkan terutama dari masa lalu, melainkan hidup dengan pikiran yang terkendali, merupakan sarana untuk maju dan melihat hidup sebagai sebuah petualangan. Asumsi ini juga menekankan pentingnya mengendalikan keinginan atau hawa nafsu guna mengendalikan kehidupan (Bandler, 2018: 142). Sehingga dari asumsi ini, baik teori NLP dan konsep *Manacika Parisudha* menegaskan bahwa manusia yang bahagia adalah manusia yang mampu mengendalikan pikirannya, dan manusia yang mampu mengendalikan keinginan atau hawa nafsunya, berarti telah mampu mengendalikan hidupnya.

Lebih lanjut dari sisi ajaran, konsep *Manacika Parisudha* memberikan pedoman mengenai hakikat pentingnya posisi pikiran sebagai pengendali indria, pencetus keinginan, dan juga penentu keyakinan dalam diri manusia. Hal

tersebut tertuang di dalam kitab *Sarasamuccaya* Sloka 88 (Tim Penyusun, 2021: 66-67) yang berbunyi sebagai berikut:

Lawan tattwaniking manah, nyang mata wuwusenta, nang mulat ring sarwawastu, manah juga sahaya ning mata nikan wulat, kunang yan wyakula manahnya, tan ilu sumahāyang mata, mulata towi irikang wastu, tan katon juga ya denika, apaan manah ikang wawarengö ngaranya, hinganyan pradhanang manah kalinganika.

Terjemahan:

“Dan demikian kondisi pikiran tersebut, yakni mata anda bisa untuk melihat segala yang berwujud. Pikiran juga yang pada hakikatnya membuat mata bisa untuk melihat. Dan disaat pikiranmu bingung, tidak akan membuat mata dalam melihat segala benda materi sehingga, tidak akan mampu dilihat olehnya. Oleh karenanya, pikiran yang membuatnya menjadi tahu. Konklusinya, pikiran menjadi satu-satunya yang memegang peran penting.”

Selain sloka tersebut, penentu keyakinan atau perbedaan persepsi pada diri manusia terhadap suatu benda menurut konsep *Manacika Parisudha* juga dijelaskan dalam sloka 91 kitab *Sarasamuccaya* (Tim Penyusun, 2021: 69) yang berbunyi sebagai berikut:

Toněn waneh, tunggala tuwi ikang wastu, dudu juga agrahaning sawwang-sawwang irika, wyaktinya, nang susuning ibu, dudu aptinikang anak, an monenging ibu, lawan aptinikang bapa, hingayan manah mangawe bheda.

Terjemahan:

“Tengoklah hal yang lain, meskipun bendanya hanya satu, tanggapan/keyakinan orang-orang memiliki perbedaan terhadap benda tersebut. Seperti contohnya kepada buah dada ibu, pikiran seorang ayah yang cinta, dibandingkan pikiran seorang bayi yang juga cinta akan memiliki perbedaan. Jadi, pikiran yang membuat hal tersebut menjadi berbeda.”

Dari dua buah sloka tersebut, dapat diketahui bahwa pikiran menjadi sumber dari pengendali indria, tercetusnya keinginan, dan timbulnya perbedaan keyakinan atau persepsi pada diri manusia terhadap suatu benda atau objek. Hal ini juga bisa diibaratkan seperti perbedaan manusia yang optimis dan juga pesimis. Manusia yang optimis cenderung berhasil karena yakin dan percaya akan kemampuan dan situasi yang berpihak kepadanya. Sementara manusia yang pesimis senantiasa meragukan kemampuan dalam diri dan keadaan yang tidak berpihak kepadanya. Padahal semua itu hanya perbedaan keyakinan dan persepsi dalam pikiran manusia itu sendiri.

Pemahaman dalam konsep *Manacika Parisudha* mengenai hal tersebut, apabila dianalisis menggunakan teori NLP Richard Bandler, akan ditemukan persepsi yang sama. Hal ini selaras dengan asumsi kelima dari teori NLP terhadap pengendalian pikiran adalah kekuatan dari sebuah keyakinan. Seperti penjelasan pada sub bab sebelumnya, Bandler memandang keyakinan sebagai sebuah keniscayaan dan entitas yang selalu ada dalam pikiran manusia. Keyakinan inilah yang menjadi pedoman dalam berpikir dan juga bertindak. Sehingga dapat diketahui bahwa, baik di dalam konsep *Manacika Parisudha* maupun di dalam teori NLP, sangat ditekankan bahwa manusia yang mampu mengendalikan keyakinan atau persepsi dalam pikirannya, maka juga telah

berhasil dalam mengendalikan kehidupannya guna menuju perubahan yang lebih baik.

IV. SIMPULAN

Teori *Neuro Linguistic Programming* oleh Richard Bandler menjadi pisau analisis yang selaras dalam menelaah konsep *Manacika Parisudha* sebagai pedoman ajaran umat Hindu dalam usaha pengendalian pikiran agar senantiasa berada di kondisi yang baik, suci, dan terkendali. Richard Bandler memfokuskan teori NLP-nya pada enam asumsi dasar dalam usaha pemrograman pengendalian pikiran guna mencapai keinginan dalam kehidupan, yaitu: Pertama, makna akan kebebasan diri. Kedua, pengendalian gambaran yang dimunculkan oleh pikiran. Ketiga, pikiran sebagai suatu hal yang memunculkan suara di dalam diri. Keempat, urgensi memunculkan kemampuan untuk berbahagia. Kelima, hakikat kekuatan dari sebuah keyakinan. Serta yang keenam, pentingnya menciptakan kehidupan yang diinginkan.

Apabila teori ini direlasikan dari sisi religi, akan ditemukan suatu konsep pengendalian pikiran versi agama Hindu yang disebut *Manacika Parisudha*. Konsep ini memberikan pedoman pentingnya pengendalian pikiran sebagai sesuatu yang utama dan perlu dilakukan pertama kali dalam kehidupan. Beberapa pedoman cara pengendalian pikiran yang diberikan oleh konsep *Manacika Parisudha* adalah tidak berpikiran dengki, tidak dan menginginkan milik orang lain, tidak marah dan senantiasa memikirkan hal baik untuk makhluk hidup, serta memiliki keyakinan akan adanya *Karmaphala* atau hasil perbuatan. Hal tersebut penting, menimbang pikiran dipandang sebagai pusat dari penentu perkataan dan perbuatan pada diri manusia.

Dari teori NLP Richard Bandler sebagai pisau bedah dalam Konsep *Manacika Parisudha*, dapat ditemukan beberapa hasil analisis yang menunjukkan kesamaan dan keselarasan diantara keduanya. Pertama dari sisi esensi, teori NLP Richard Bandler dan konsep *Manacika Parisudha* sama-sama memberikan pedoman secara teoritis maupun praktis mengenai pentingnya pengendalian pikiran sebagai entitas utama dalam tubuh manusia di awal kehidupan. Kedua dari sisi aksiologi, teori NLP Richard Bandler dan konsep *Manacika Parisudha* memberikan hakikat manfaat yang luar biasa bagi manusia yang senantiasa mampu mengendalikan pikirannya. Serta yang ketiga, teori NLP Richard Bandler dan konsep *Manacika Parisudha* sama-sama memberikan pedoman mengenai hakikat pentingnya posisi pikiran sebagai pengendali indria, pencetus keinginan, dan hakikat kekuatan keyakinan dalam diri manusia. Analisis keselarasan kedua konsep ini diharapkan dapat menjadi pedoman masyarakat terutama generasi muda untuk dapat mengendalikan pikiran secara lebih baik, dan menghindari depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. O., & Sudjana, A. (2014). Analisis Korelasi antara Respon Mahasiswa terhadap Pembelajaran Berbasis *Neuro Linguistic Programming (NLP) Tipe Reframing* dengan Motivasi Belajar Matematika Mahasiswa Semester VII IAIN Syekh Nurjati Cirebon. *EduMa: Mathematics Education Learning and Teaching*, 3(2), 133–148.
- Bandler, Richard. 2018. *How to Take Charge of Your Life: The User's Guide to NLP*. Jakarta: PT Pengembang Lintas Pengetahuan.

- Endriyani, S. dkk. (2022). Gangguan Mental Emosional dan Depresi pada Remaja. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 429–434.
- Kebung, Konrad. 2007. *Filsafat Itu Indah*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Mandasari, L., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(1).
- Mantra, Ida Bagus. 2018. *Tata Susila Hindu Dharma*. Denpasar: Udayana University Press.
- Nugraheny, D. C., & Kusuma, A. P. (2018). *Neuro Linguistik Programming dalam Bidang Pendidikan*. *Buana Pendidikan: Jurnal FKIP Unipa Surabaya*, 14(26), 167–174.
- Pitriani, N. R. V. (2020). *Tattwa dalam Yadnya Perspektif Filsafat Hindu (Siwa Tattwa) bagi Masyarakat Hindu di Bali*. *Sruti: Jurnal Agama Hindu*, 1(1), 45–57.
- Siraj, M. F., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Penerapan Konseling Neuro-Linguistic Programming untuk Menurunkan Perilaku Perundungan di SMA Wachid Hasyim 2 Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 659–667.
- Somawati, A. V., & Diantary, N. M. Y. A. (2019). Implementasi Ajaran *Tri Kaya Parisudha* dalam Membangun Karakter Generasi Muda Hindu di Era Digital. *Jurnal Pasupati*, 6(1), 1–22.
- Somawati, A. V., & Wiraswastini, N. W. (2022). Mengelola Pikiran, Perkataan, dan Perbuatan di Masa Pandemi *Covid-19*. *Jñānasiddhānta: Jurnal Teologi Hindu*, 3(2), 195–204.
- Subagia, I. N. (2016). Etika sebagai Pengendalian Diri Manusia. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 1(1), 89–98.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Tim Penyusun. 2021. *Sarasamuccaya Dan Terjemahannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu Kementerian Agama RI.
- Widyani, A. A. D. (2015). *Knowledge Management dalam Perspektif Tri Kaya Parisuda* serta Pengaruhnya terhadap Kinerja Pengurus Koperasi. *Jurnal Unmas*, 5(2).
- Zed. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Nasional.