

Aṣṭāṅga-yoga dan Upaya Peningkatan Kecerdasan Adversitas Manusia

I Made Dwitayasa

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Bali, Indonesia
dwitayasa23@gmail.com

Abstract

Scientists discovered the paradigm of three human intelligences: intellectual, emotional, and spiritual. This paradigm is known as Intelligence Quotient (IQ), Emotional Quotient (EQ), and Spiritual Quotient (SQ). These three are the most important human intelligences. In addition, adversity intelligence, meaning the ability to face challenges and overcome them, is evolving. This qualitative research focuses on texts to reveal the Hindu concept of intelligence. Research and discussion show that some forms of Hindu intelligence are faith (śradhhā), strength, persistence (vīrya), memory (smṛti), and concentration power (smṛti). The concept of endurance, or resilience, is the nexus of adversity intelligence in both Hindu and Western science. According to the Western perspective, human endurance is linked to the body and mind, making it vulnerable to emptiness. Hinduism thrives on fortitude, divine strength, and readiness to accept failure, happiness, and sorrow with a balanced attitude (Stitaprajñā) and ready to fight again. Aṣṭāṅga-yoga can be used to improve adversity intelligence. The more enterprising, diligent, disciplined, and earnest one is, the better the results will be. Adversity intelligence can improve endurance, fighting power, and persistence, interpersonal skills, balance, obedience, and devotion, and a sense of higher purpose in life. Human life as a whole will be affected by these effects.

Keywords: Intelligence; Adversity; Aṣṭāṅga-Yoga; Yoga; Sadhana Spiritual

Abstrak

Para ilmuwan menemukan paradigma tiga kecerdasan manusia: intelektual, emosional, dan spiritual. Paradigma ini dikenal sebagai kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan spiritual (SQ). Ketiganya adalah kecerdasan manusia yang paling penting. Selain itu, kecerdasan adversitas, yang berarti kemampuan untuk menghadapi tantangan dan mengatasinya, berkembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan bagaimana latihan Aṣṭāṅga-yoga dapat meningkatkan kecerdasan manusia. Penelitian kualitatif ini berfokus pada teks untuk mengungkapkan konsep kecerdasan Hindu. Penelitian dan diskusi menunjukkan bahwa beberapa bentuk kecerdasan Hindu adalah keyakinan (śradhhā), kekuatan, kegigihan (vīrya), ingatan (smṛti), dan daya konsentrasi (smṛti). Konsep daya tahan, atau ketahanan, adalah titik temu kecerdasan adversitas baik dalam sains Hindu maupun Barat. Menurut perspektif Barat, daya tahan manusia terkait dengan tubuh dan pikiran, sehingga rentan terhadap kekosongan. Hindu berkembang dengan ketabahan, kekuatan ilahi, dan kesiapan untuk menerima kegagalan, bahagia, dan duka dengan sikap yang seimbang (Stitaprajñā) dan siap berjuang lagi. Aṣṭāṅga-yoga dapat digunakan untuk meningkatkan kecerdasan adversitas. Semakin giat, tekun, disiplin, dan bersungguh-sungguh seseorang, maka hasilnya akan lebih baik. Kecerdasan adversitas dapat meningkatkan daya tahan, daya juang, dan kegigihan, kemampuan interpersonal, keseimbangan, ketaatan, dan bhakti, dan kesadaran akan tujuan hidup yang lebih tinggi. Kehidupan manusia secara keseluruhan akan dipengaruhi oleh dampak ini.

Kata Kunci: Kecerdasan; Adversitas; Aṣṭāṅga-yoga; Yoga; Sadhana Spiritual

Pendahuluan

Tradisi Hindu menempatkan potensi pikiran dan kecerdasan sebagai pengetahuan yang sangat penting bagi manusia. Pikiran telah menjadi pembahasan sejak jaman kuno oleh para Rsi-rsi Hindu. Demikian pula sejumlah teks dengan detail membahas tentang pikiran, kekuatan dan pengendaliannya guna mencapai keunggulan ilahi manusia. Hanya saja selama ini dipahami, pengendalian pikiran dilakukan untuk keperluan peningkatan spiritual, tidak terkait langsung dengan kesuksesan hidup manusia. Dalam ajaran Hindu, dikenal dengan adanya konsep *Shakti* pikiran, yakni kekuatan pikiran yang dimiliki oleh manusia. *Shakti* pikiran ini dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, diantaranya dengan Sadhana Spiritual (Sivananda, 2005). Mehta (2015) menegaskan bahwa para yogi, *acarya*, orang-orang suci Hindu dikenal dengan kekuatan lain diantaranya berupa kekuatan pikiran. Sehingga para yogi dikenal memiliki kekuatan mistik. Kekuatan pikiran ini sesungguhnya dapat ditingkatkan sehingga bermanfaat dalam kehidupan manusia. Salah satu varian kecerdasan yang penting yakni kecerdasan adversitas. Kecerdasan ini sangat penting bagi masyarakat modern karena dianggap terkait langsung dengan kesuksesan kehidupan manusia. Peningkatan kecerdasan adversitas diduga kuat merupakan efek samping dari disiplin *aṣṭāṅga-yoga*.

Pikiran dan kecerdasan manusia juga dibahas pada sejumlah mantra dalam Veda *Sruti*, *Upanisad*, *Bhagavad Gita* bahkan lontar-lontar yang ditemukan di Nusantara. Yajurveda dalam kelompok dari enam mantra mengulang-ulang kata-kata *tanme manah śīva- saṁkalpam- astu* “Semoga pikiran-ku bertekad yang membahagiakan, bertekad dalam keputusan suci (Wells & Bonshek, 2020). Demikian pula dalam sejarah Hindu, hadir tokoh-tokoh yang sangat jenius pada bidangnya masing-masing seperti Guru Agung Vedanta Sankaracarya, Bhiksu Muda yang sangat terkenal abad ke- 20 Swami Vivekananda, Tokoh Kemerdekaan India Mahatma Gandhi, juga ada tokoh-tokoh yang dianggap memiliki kecerdasan diatas rata-rata seperti Swami Aurobindo, Osho maupun yang saat ini masih ada secara fisik seperti Sri Mata Amritanandamayi Devi seorang spiritual master atau Dr. Acyuta Samantha yang merupakan salah satu reformis bidang pendidikan di India (Surpi, 2023). Dengan demikian, tampaknya ada linieritas antara sastra yang membicarakan tentang pikiran dan kecerdasan manusia dan lahirnya manusia-manusia super dengan kecerdasan yang luar biasa. Dengan demikian, tampak harapan besar bagi setiap orang untuk meningkatkan kemampuan dan kecerdasannya dari kemampuan rata-rata manusia di jaman ini.

Selama ini, secara umum orang-orang Hindu berpikir bahwa pengendalian pikiran atau upaya membangkitkan kekuatan pikiran hanya untuk tujuan spiritual atau mistik semata. Padahal, kekuatan pikiran juga bermanfaat dalam kehidupan manusia untuk meraih sukses dan kehidupan yang unggul, sehingga disiplin *aṣṭāṅga-yoga*, bukan hanya perjalanan menuju pembebasan dengan mengabaikan potensi manusia, melainkan juga mampu membangun kehidupan yang unggul (Chandra & Ranjan, 2022). Dalam masyarakat modern, tampaknya diperlukan upaya memperkenalkan kembali kekuatan pikiran yang bermanfaat bagi kesuksesan dan keunggulan hidup. Olehnya, artikel ini sangat penting untuk dilakukan guna memahami dan memverifikasi efektivitas peningkatan kecerdasan bagi para pelaku *sadhana spiritual* atau yang dikenal sebagai *sadhaka*. Pengetahuan ini akan bermanfaat secara luas bagi upaya peningkatan kecerdasan dan membangun keunggulan manusia. Sistem dalam yoga yang membangun keunggulan manusia yakni *Aṣṭāṅga-yoga* (Giri, 2004). *Aṣṭāṅga-yoga* merupakan *mahāvratā* yakni disiplin dan latihan yang terstruktur guna membangun keunggulan holistik manusia. Peningkatan kecerdasan melalui disiplin *Aṣṭāṅga-Yoga* masih minim dibahas. Artikel ini mengungkapkan bagaimana *Aṣṭāṅga-yoga* memberikan dampak berupa peningkatan kecerdasan adversitas.

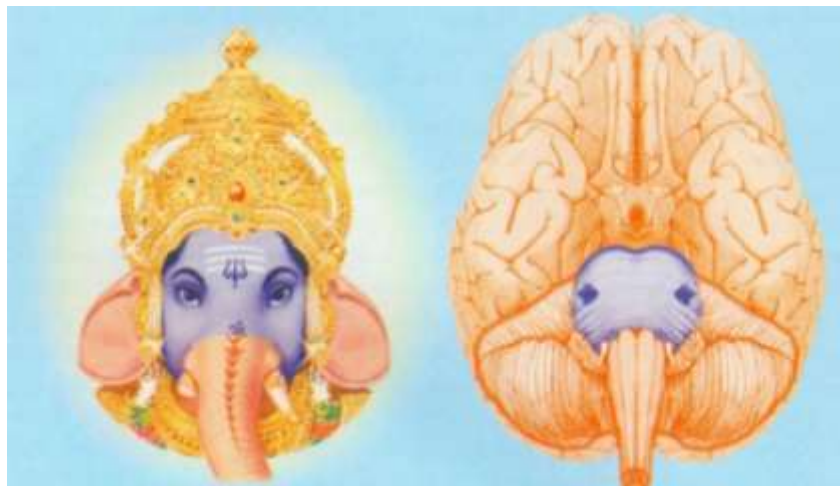
Metode

Penelitian kualitatif ini adalah studi teks. *Patanjali Yoga Sutra*, *Catur Veda Samhita*, *Upanisad*, dan *Bhagavad Gita* adalah contoh teks yang diteliti yang terkait dengan *aṣṭāṅga-yoga* dan pembahasan kecerdasan. Analisis data, yang memeriksa isi, makna, dan struktur teks, dikenal sebagai penelitian teks. Data dikumpulkan melalui penelitian literatur. Teks yang digunakan termasuk teks atau manuskrip yang belum diterbitkan dan telah dikritik. Untuk mendapatkan data yang lebih lengkap dan valid, upaya dilakukan untuk membandingkan manuskrip. Semua data, baik teks maupun informasi, diuji dengan pemeriksaan kepercayaan, yaitu bagaimana kekuatan data dapat menunjukkan keaslian dan kesederhanaan yang sebenarnya dari setiap informasi. Selain itu, pemeriksaan validitas juga dilakukan, yang berkaitan dengan kegiatan membaca teks dengan situasi penelitian, lokasi, dan waktu. Terakhir dari kedua pendekatan melakukan cross-check antara teks dan data pendukung. Analisis Isi, atau Content Analysis, digunakan untuk menganalisis data. Penelitian kualitatif memberikan data dalam bentuk uraian singkat, bagan, dan hubungan antar kategori. Pada prinsipnya, penelitian ini memulai dengan kumpulan data, yang kemudian diinterpretasikan untuk menghasilkan konsep (konseptualisasi).

Hasil dan Pembahasan

1. Konsep Kecerdasan dalam Hindu

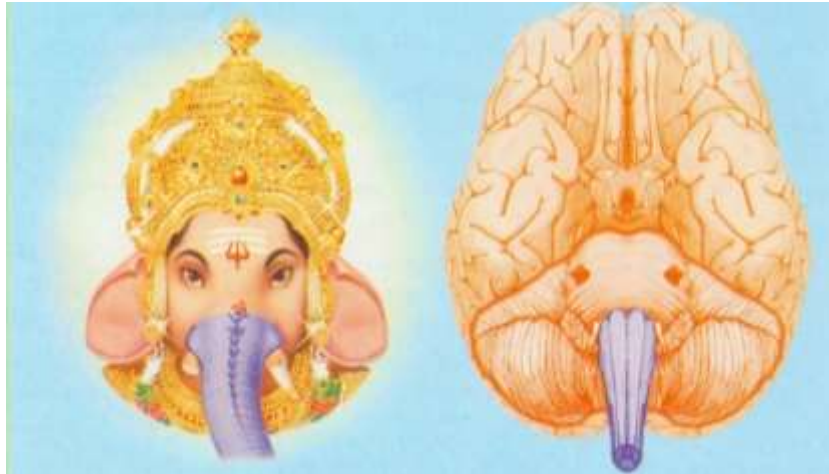
Dalam teks-teks Hindu, otak manusia juga berkorelasi dengan Dewa Ganesha, yakni Dewa Ilmu Pengetahuan, Kecerdasan dan Sains. Ganesha dalam tubuh manusia dianggap berstana di bagian otak yang memastikan memberikan energi, kecerdasan, keseimbangan dan kemampuan *viveka*, daya pembeda manusia. Kemampuan *viveka* dianggap sangat penting dalam tradisi Hindu. Bahkan Ganesha berkorelasi dengan sejumlah bagian otak manusia, sebagaimana gambar berikut.



Gambar 1. Otak, Terkait Dengan Kecerdasan Dihubungkan Dengan Dewa Ganesha, Dewa Sains
(Sumber: Nader, 2000)

Wajah Dewa Ganesha berhubungan dengan bagian otak Pons, yang digambarkan di bawah ini. Pons adalah bagian terbesar dari batang otak, terletak di atas medula dan di bawah otak tengah, dan secara dangkal menjembatani kedua belahan otak. Pons adalah sekelompok saraf yang menghubungkan otak besar dan otak kecil (pons adalah bahasa latin untuk "jembatan"). Pons ventral dan tegmentum adalah dua komponen utama pons. Pons ventral terdiri dari inti pontine, yang bertanggung jawab atas koordinasi gerakan. Serat dari inti pontine melintasi garis tengah dan menuju *cerebellum* membentuk tangkai

serebelar tengah. Terletak di seluruh batang otak, tegmentum adalah bagian pons yang secara evolusioner lebih tua yang membentuk bagian dari formasi reticular, satu set inti yang bertanggung jawab atas gairah dan perhatian. Dalam ilmu kedokteran, kerusakan pada bagian pons ini dapat menyebabkan anosognosia (kelumpuhan yang tidak diketahui pasien). Bagian ini juga menangani banyak kontrol motorik tubuh. Menurut Nader (2000), modulla adalah bagian penting dari otak yang juga terkait dengan Dewa Ganesha, sebagaimana ditunjukkan pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. Otak, Terkait Dengan Kecerdasan Dihubungkan Dengan Dewa Ganesha, Dan Bagian Medulla Otak (Sumber: Nader, 2000)

Medulla atau batang otak memiliki fungsi yang sangat penting dalam kecerdasan dan kemampuan manusia. Medula dibagi menjadi dua bagian utama, *medula ventral* (bagian depan) dan *medula dorsal* (bagian belakang; juga dikenal sebagai *tegmentum*). *Medula ventral* berisi sepasang struktur segitiga yang disebut piramida, di mana terletak saluran piramidal. Traktus piramidal terdiri dari *traktus kortikospinalis* (berjalan dari korteks serebral ke *medula spinalis*) dan traktus *kortikobulbar* (berjalan dari korteks motoris lobus frontal ke saraf kranial di batang otak). Dalam turunannya melalui bagian bawah medula (tepat di atas persimpangan dengan *medula spinalis*), sebagian besar (80 hingga 90 persen) *traktus kortikospinalis* bersilangan, membentuk titik yang dikenal sebagai dekusasi piramida. *Medula ventral* juga menampung seperangkat struktur berpasangan, yaitu tubuh olivari, yang terletak di *lateral piramida*. Medula melakukan fungsi integratif yang kompleks, misalnya, pusat fungsional yang berbeda mengkhhususkan diri dalam pengendalian aktivitas saraf otonom, mengatur pernapasan, detak jantung, dan proses pencernaan. Aktivitas neuron lain di medula termasuk kontrol gerakan, menyampaikan informasi sensorik somatik dari organ internal, dan kontrol gairah dan tidur

Hindu menjelaskan tubuh kaitannya tubuh, otak, pikiran dan lapisan-lapisan astral. Hal ini berbeda dengan pembahasan Barat bahwa tubuh manusia yang sanggup dibahas hanyalah badan kasar. Fisik yang baik akan memberikan peluang kemampuan otak dan daya pikir yang baik pula. Śivānanda (2005) menyatakan pada kebanyakan orang, pikiran benar-benar sedang berada di bawah kendali tubuh. Pikiran mereka hanya berkembang sedikit, kebanyakan mereka hidup di lapisan *Annamaya Kosha*. Kembangkanlah *vijnanamaya Kosha* dan melalui *Vijnanamaya Kosha (Buddhi)* ini, kendalikanlah *Manomaya Kosha* (pikiran). *Vijnanamaya Kosha* dapat dikembangkan melalui meditasi sistimatis, Brahmachintana, mempelajari Upanishad, Yogavasistha, dan Brahmasutra, serta pikiran abstrak dan akal sehat. Seseorang dapat mengontrol tubuhnya

setelah dapat mengendalikan pikiran mereka. Pikiran hanyalah representasi visual dari tubuh. Ketika pikiran telah ditaklukkan, tubuh akan menjadi budak. Pikiran bawah sadar diistilahkan sebagai ‘*Chitta*’ dalam Vedanta. Kebanyakan alam bawah sadar berisikan pengalaman-pengalaman yang tenggelam, ingatan yang tenggelam kedaras pikiran namun bisa diangkat kembali. *Chitta* itu adalah seperti danau yang tenang dan pikiran adalah bagaikan gelombang di atas danau ini, sedangkan nama dan rupa adalah cara normal dari munculnya gelombang itu sendiri. Tidak ada gelombang yang bisa muncul tanpa nama dan rupa (Śivānanda, 2005).

Fungsi dari *Chitta* adalah *Smṛiti* atau *Smarana*, *Dharana*, perhatian dan *Anusandhana* (perenungan ke dalam atau investigasi). Ketika anda mengucapkan sebuah mantra berulang-ulang, maka *chitta* yang melakukan *Smarana*. *Chitta* ini melakukan banyak pekerjaan. *Smṛiti* atau ingatan adalah fungsi dari *Chitta* (pikiran bawah sadar). Ia melakukan banyak pekerjaan dengan lebih baik dibandingkan dengan pikiran atau *Buddhi*. Pada masa muda, kekuatan untuk memegang sesuatu dalam pikiran masih sangat tajam. Akan tetapi tidak ada kemampuan pemahaman. Dan pada usia 16, 18, 20 tahun, kemampuan pemahaman mulai tumbuh. Kekuatan untuk mempertahankan ingatan pada masa ini juga sangat besar. Pikiran menjadi tenang hanya setelah usia 30. Dibawah usia 30, ada sifat *Chanalatva* (sifat tidak tetap, terombang-ambing). Orang berada dibawah 30-pada umumnya-tidak bisa berpikir dan memutuskan sesuatu sendiri. Ia tidak memiliki kemampuan untuk membuat keputusan. Setelah usia 45, kekuatan untuk mempertahankan atau memegang dalam mentalnya mulai menurun. Ingatan juga mulai menurun. Ia memiliki kekuatan yang berlebihan untuk bertahan berdasarkan apa yang telah ia pelajari, ketahui sebelumnya. Ia tidak bisa mempelajari sesuatu yang baru. *Brahmacharya* akan sangat membantu mengembangkan kekuatan mempertahankan ini dan berbagai kekuatan psikis lainnya (Śivānanda, 2005).

Intisari dari kesukaan dan keengganan, kegembiraan dan kesakitan, perasaan senang dan tidak senang, ikatan dan pelepasan serta pengalaman-pengalaman lain semuanya disublimasikan kedalam substansi yang lebu halus yang akhirnya merupakan bahan *Ānandamaya Kośa*. *Ānandamaya Puruṣa* mempunyai *priya* (kesenangan) sebagai kepalanya, *moda* (kenikmatan) sebagai sisi kanan, *Pramoda* (kenikmatan besar) sebagai sisi kiri dan *Ānanda* sebagai badan; yang dasarnya dengan sendirinya adalah *Brahman* (Saraswati, 1996). Isi *Ānandamaya Kośa* diuraikan juga sebagai *moda*, *amoda*, *pramoda* dan istilah-istilah yang serupa didalam *Śruti*. Istilah-istilah *Ānandah*, *Modah*, dan *Pramodah* digunakan juga didalam *Taittirīya Brāhmaṇa* dalam hubungan dengan nama-nama *Muhurtas* dari malam-malam *Śukla Pakṣa* dan *Kṛṣṇa Pakṣa*. Didalam kapsul, yang terdiri dari kedua lipatan hemi elipsoidal dan *Vijñānamaya kośa* dan *Ānandamaya Kośa*, terdapatlah ruangan-mikro dimana *Jīva* bersemayam didalam badan. Kapsul ini seolah-olah merupakan rumah-pengendali dari seluruh fungsi (Saraswati, 1996). Deskripsi tentang kecerdasan adversitas terdapat dalam *patañjala yogadarśana I.20*, yakni ;

śradhhā -vīrya- smṛti samādhi -prajña -pūrvaka itareṣām

Terjemahan:

Samadhi memiliki beberapa prakondisi yakni keyakinan, kekuatan, kegigihan, kebijaksanaan dan ingatan serta daya konsentrasi (Saraswati, 1996).

Dengan demikian, berdasarkan ajaran Patanjali, beberapa prakondisi *samadhi*, yaitu keyakinan (*śradhhā*), kekuatan, kegigihan, dan kebijaksanaan (*vīrya*), dan ingatan dan daya konsentrasi (*smṛti*), dapat dianggap sebagai kecerdasan adversitas manusia. - *vīrya-smṛti*. Krishna (2015) menafsirkan *prajña -pūrvakah* sebagai pengetahuan sejati yang pernah diraih pada masa lalu, yang belum cukup sehingga dibarengi upaya lanjutan dalam kehidupan ini. Sementara *śradhhā* berarti keyakinan yang tak tergoyahkan, yang selaras dengan sifat hakiki *Jīva*, yang adalah percikan *Jīva* agung. *Vīrya* merupakan

keberanian dan kesanggupan upaya dengan segenap kekuatan, segenap energi. *Vīrya* adalah keberanian yang bertanggung jawab, intelegen, keberanian untuk membela kebenaran, kebajikan, keadilan dan untuk meraih kesadaran diri sejati. Terakhir *smṛti* ingatan berkesadaran, ingatan penuh perhatian, yang dapat mengantarkan pada *samādhi*. *smṛti* inilah yang dapat membangkitkan kebuddhaan didalam diri, yang dapat diterjemahkan sebagai *Right Mindfulness*.

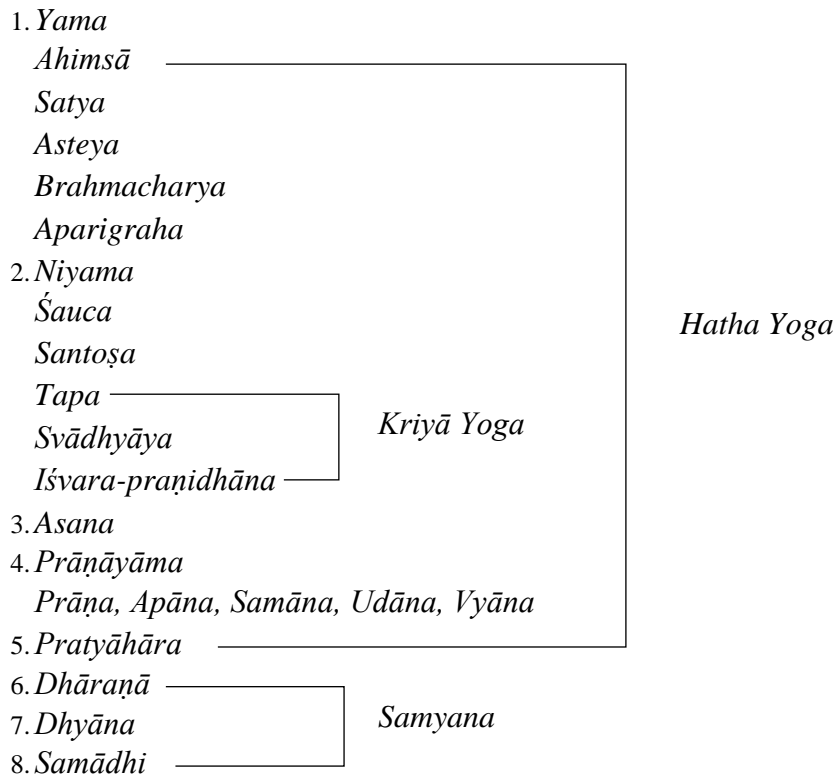
Kecerdasan yang stabil sangat penting bagi manusia untuk mengatasi berbagai kondisi pikiran, menurut Gupta (2017). Untuk melakukan tindakan yang diinginkan, indra dan pikiran harus bekerja sama secara sempurna. Olehnya, kualitas-kualitas yang merupakan pra-kondisi sangat diperlukan guna meningkatkan kualitas manusia. Gupta juga menegaskan, sangat mungkin bagi manusia untuk meningkatkan kecerdasan dan kemampuan intelektualnya dengan berbagai langkah, upaya dan latihan disiplin yang tersedia dalam Hindu. Berbagai latihan spiritual yang diajarkan dalam Hindu, bukan saja sebagai upaya peningkatan kesadaran, melainkan berdampak penting bagi kecerdasan manusia (Aryadharma, 2019). Oleh karena itu, latihan sebagaimana dalam *aṣṭāṅga-yoga*, memiliki dampak ganda bagi perkembangan dan upaya peningkatan kesehatan manusia.

2. Pengaruh *Aṣṭāṅga-yoga* dalam Upaya Peningkatan Kecerdasan Adversitas

Filsafat yoga sangat praktis yakni membahas hakikat pikiran, perubahan-perubahannya, kemajuan, dan cara mencapai tujuan hidup tertinggi, yang disebut *kaivalya* (isolasi). *Aṣṭāṅga-yoga* adalah nama lain untuk metode ini, karena dijelaskan dalam delapan tangga atau anggota tubuh. "Yoga" berasal dari kata "yuj", yang berarti "menghubungkan," dan dimaksudkan untuk mengontrol aktivitas mental dan menyatukan roh individu dengan roh tertinggi. Menurut filosofi yoga, *kaivalya* atau kemerdekaan, dicapai melalui konsentrasi, meditasi, dan *samādhi*. Menurut sistem yoga, proses yoga juga mencakup konsentrasi energi mental pada *Puruṣa*, yang mencerahi dirinya, dan berbagai fungsi mental lainnya. *Aṣṭāṅga-yoga*, atau yoga dengan delapan anggota, adalah yoga yang diajarkan oleh *Mahārṣi Patañjali*. Ini mencakup latihan mental dan fisik. *Rāja yoga* adalah cara untuk menjadi dekat dengan Tuhan melalui pengendalian diri dan pengekangan diri. Raja yoga mengajarkan bagaimana mengendalikan indriya-indriya dan *vr̥tti* mental untuk meningkatkan konsentrasi, mengendalikan gejala pikiran, dan bergaul dengan Tuhan.

Rāja yoga berfokus pada pikiran, sedangkan *haṭha yoga* berfokus pada tubuh. *Aṣṭāṅga-yoga* terdiri dari (i) *Yama* (larangan); (ii) *Niyama* (ketaatan); (iii) *Āsana* (sikap badan); (iv) *Prāṇāyāma* (pengaturan napas); (v) *Pratyāhāra* (penarikan indra dari objek); (vi) *Dhāraṇā* (konsentrasi); (vii) *Dhyāna* (meditasi), dan (viii) *Samādhi* (keadaan supra sada). Kelima anggota pertama adalah anggota luar (*bahir-aṅga*) dari Yoga, dan tiga anggota terakhir adalah anggota dalam (*antar-aṅga*). *Svikalpa samādhi* dan *nirvikalpa samādhi* adalah dua kategori kesadaran super *samādhi* yang paling umum. *Nirvikalpa* berarti tidak ada pemisahan, dan *Savikalpa* berarti "terpisah" (Surpi & Nantra, 2022). Dalam *savikalpa samādhi*, para pemuja tetap memiliki identitas yang berbeda (hubungan subyek-objek) dengan Tuhan, tetapi dalam *nirvikalpa samādhi*, identitas subyek-objek berakhir dan pemuja menjadi satu dengan Tuhan (Aurobindo, 1993). Paramahansa Yogānanda menjelaskan perbedaan antara *samādhi* ini, dalam tahap awal penyatuan dengan Tuhan (*savikalpa samādhi*), pemuja memiliki kesadaran kosmis dan kekuatan hidupnya ditarik dari tubuhnya, sehingga tubuhnya terlihat mati, tidak bergerak, atau dingin. Yogi sadar dengan kondisi tubuhnya dan ketika telah memperoleh tahap spiritual yang tinggi (*nirvikalpa samādhi*), bagaimanapun juga, menyatu dengan Tuhan, tanpa fiksasi tubuh (Śivānanda, 2019). Kondisi *samadhi* sangat sulit untuk dijelaskan dan para pencari kebenaran diminta untuk langsung merasakan realisasi diri melalui tahapan ini.

Secara ringkas *Aṣṭāṅga-yoga* dapat dilihat pada bagan berikut.



Bagan 1. *Aṣṭāṅga-yoga*
(Sumber: Suamba, 2006)

Yama dan *Niyama* mendorong terbentuknya disiplin yang memurnikan hati. *Niyama* terdiri dari tiga komponen: *Tapas* (kesederhanaan), *Santoṣa* (kepuasan), dan *auca* (pemurnian internal dan eksternal). *Īśvara-praṇidhāna* (berserah diri kepada Tuhan) dan *Swādhyāya* (belajar mantra dan kitab suci). Orang-orang yang tetap berpegang pada *Yama* dan *Niyama* cenderung cepat berkembang dalam pelaksanaan yoga (Surpi dan Nantra, 2022).

Āsana, *prāṇāyāma*, dan *pratyāhara* adalah komponen pelengkap yang digunakan sebelum yoga. *Āsana* merupakan sikap tubuh yang mantap, dan *prāṇāyāma* adalah sistem pengaturan nafas. Kedua teknik ini membantu pikiran menjadi tenang dan hening, serta kesehatan yang baik (Indriani, Surpi & Juniarta, 2022). *Pratyāhara* berarti mengeluarkan indriya-indriya dari objeknya. *Pratyāhara* sangat baik dilakukan guna kemampuan untuk melihat di dalam bathin dan pemusatan pikiran.

Dhāraṇa merupakan teknik pemusatan pikiran pada *cakra* dalam (*Iṣṭa-Dewatā*). Kemudian datang *Dhyāna* (meditasi), yakni aliran pemikiran yang tak henti-hentinya tentang satu hal, yang menghasilkan keadaan *samādhi*, di mana orang yang bermeditasi dan yang dimeditasikan menjadi satu. Pikiran kehilangan fungsinya setelah semua *wṛṭi* atau gejolak pikiran mengendap. Yoga bebas dari kelahiran dan kematian karena setiap *saṃskāra*, kesan-kesan, *wāsanā* (kecenderungan), dan keinginan halus terbakar sepenuhnya. Ia mencapai pembebasan akhir (*kaiwalya*).

Sistem Filsafat *Yoga* disebut *theistik* (*sesvara*) *Sāmkhyā* yang dibedakan dari *Sāmkhyā* yang dibangun oleh Kapila yang umumnya dipandang sebagai *atheistik* (*niriśvara*). Ia berpandangan bahwa Tuhan adalah objek tertinggi dari kontemplasi untuk konsentrasi dan realisasi diri. Ia adalah makhluk sempurna yang internal, meresapi segalanya, maha tahu, dan sepenuhnya bebas dari segala kekurangan. *Yoga* memberikan argument eksistensi Tuhan berdasarkan landasan berikut, apa saja mempunyai derajat

haruslah mempunyai suatu maksimum. Terdapat derajat pengetahuan atau kemahatahuan, ia yang mempunyai kemahatahuan adalah Tuhan. Asosiasi *Puruṣa* dan *Prakṛti* adalah apa yang mendorong evolusi dunia dan penghentian dari aktivitas ini menyebabkan disevolusi. Bukan asosiasi bukan pula diasosiasi alamiah bagi *Prakṛti* dan *Puruṣa*. Oleh karena itu, haruslah ada makhluk-tertinggi yang mampu membawa hubungan-hubungan antara *prakṛti* dan *Puruṣa* menurut nilai-nilai moral *Jīva-Jīva* individu.

Aṣṭāṅga-yoga adalah sebuah sistem yang kontingen, terkait dan merupakan sekumpulan hubungan-hubungan yang bersifat kompleks dan saling terkait. Seseorang yang melakukan *Aṣṭāṅga-yoga*, yakni tahapan-tahapan yang saling terkait, akan membangun pola integratif dan holistik yang meliputi seluruh lapisan-lapisan tubuh, *Jīva* dan kesadaran manusia. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam teori sistem, bukan berupa benda tetapi hubungan-hubungan yang sifatnya kontingen dan kompleks. Kecerdasan adalah tahap awal yang merupakan dampak langsung dari pelaksanaan *Aṣṭāṅga-yoga*, tetapi kecerdasan bukan merupakan benda tetapi produk pikiran yang sulit ditangkap perkembangannya, namun dapat dijelaskan secara *science*. Manusia yang mengalami perkembangan, peningkatan akan terlihat dari tanda-tanda yang dapat diamati, seperti misalnya tampak lebih cerah, lebih optimis, lebih bersemangat dan memiliki visi hidup yang lebih kuat dari sebelumnya.

Dalam memahami kekuatan agung dan spiritual, lakukan disiplin yang ketat. Untuk mencapai kebahagiaan, perdamaian, dan ketenangan, pikiran dikumpulkan, diatur, dan dikembangkan. Pikiran menjadi satu-satunya kunci yang dapat menjadi keselamatan manusia maupun perbudakan mereka, karena sifatnya mudah menguap, pikiran memiliki kemampuan untuk mengendalikan indera, mejadi saksi atas semua pikiran dan tindakan manusia, dan memiliki kemampuan untuk menghasilkan emosi dan keseimbangan batin. Selain itu, meski pikiran memiliki kecenderungan berubah, pikiran menjadi satu-satunya alat yang tersedia untuk menciptakan ketenangan dan kedamaian. pengetahuan dan teknik yoga bertujuan untuk menstabilkan sifat pikiran yang sangat liar dan realisasi *jīva*. Ini merupakan sistem rumit yang mencakup setiap aspek kehidupan manusia. Kedelapan langkah tersebut dicantumkan dalam Patanjali Yoga Sutra.

Pelaksanaan *Aṣṭāṅga-yoga* sebagai sebuah disiplin hidup menunjukkan adanya pengaruh pada kecerdasan seseorang. Hasil analisis menunjukkan bahwa seseorang memiliki kecenderungan semakin baik dan tekun melakukan latihan spiritual, sementara kecerdasan adversitasnya juga berbanding lurus. Hal ini ditunjukkan dengan semakin kuatnya seseorang menghadapi permasalahan yang sama, bahkan yang lebih besar dan lebih sulit dan semakin mudahnya menemukan solusi (Pasricha 2013). Sejumlah orang yang sebelumnya merasa frustrasi dengan persoalan hidup bahkan berniat untuk mengakhiri hidup dengan bunuh diri karena keputus-asaan, berbalik mensyukuri kehidupannya dan sadar betapa berharganya kehidupan seseorang (Pramana, 2019).

Samyama dalam *Aṣṭāṅga-yoga* jika dipraktikkan dengan disiplin akan memberikan dampak yang besar bagi seluruh elemen tubuh manusia. Salah satunya adalah peningkatan kecerdasan adversitas. Bagaimana praktik *samyama* yang terdiri atas *dhāraṇā*, *dhyāna samādhi* dapat meningkatkan kecerdasan, termasuk apa yang Barat sebut sebagai kecerdasan adversitas? Patanjali memberikan jawaban bahwa terjadi upaya peredaan terhadap rangsangan luar yang dapat melemahkan sistem halus tubuh. Tubuh dan pikiran yang tenang dan mengalir ini memberikan energi pada setiap sel, saraf dan elemen halus, memperbaiki dan memperkuatnya (Venkatesananda, 1998). Selain itu, terjadi interkoneksi yang kompleks dalam upaya membangun kekuatan halus dari pikiran dan perangkatnya (Vivekananda, 1998). Terdapat sistem energi yang kompleks dalam tubuh manusia, sehingga akan memberikan pengaruh yang kuat terhadap kemampuan berpikir termasuk kekuatan batin (*stītaprajñā*) yang dapat diasosiasikan kecerdasan

adversitas dalam bahasa modern (Surpi, 2023). Namun demikian, Latihan akan memberikan dampak yang berbeda bagi setiap orang tergantung intensitas dan ketekunan pribadi.

Sesuai dengan teori gelombang otak yakni terdapat empat jenis gelombang yang umumnya muncul di otak, yakni *delta*, *theta*, *alpha*, dan *beta*. Gelombang beta (13–30 Hz) menjaga pikiran tetap tajam dan terkonsentrasi, membantu dalam penyusunan dan analisis informasi, membuat koneksi, dan menemukan solusi dan ide baru. Gelombang beta juga membantu dalam belajar untuk ujian, produktivitas kerja, mempersiapkan presentasi, serta aktivitas lain yang membutuhkan konsentrasi. Gelombang Alpha mencakup relaksasi, kreativitas, dan visualisasi. Gelombang otak Alpha (8–13 Hz) sangat berbeda dari kondisi Beta, karena kondisi relaksasi mendorong aliran energi kreatif dan perasaan yang segar dan sehat. Kondisi gelombang otak Alpha meningkatkan kreativitas dengan memungkinkan pemecahan masalah, visualisasi, dan perenungan.

Kondisi Delta (0.5–4 Hz), gelombang otak yang melambat, sering dikaitkan dengan tidur yang sangat dalam, adalah gelombang penyembuhan. Pelepasan hormon pertumbuhan manusia juga dikenal sebagai hormon pertumbuhan manusia diikuti oleh beberapa frekuensi di sekitar Delta ini, yang memiliki efek positif pada penyembuhan. Dengan menciptakan kondisi Delta dalam keadaan terjaga, dia dapat mengakses aktivitas bawah sadar dan meningkatkan alirannya ke pikiran sadar. Pelaksanaan kedelapan tingkatan yoga, memungkinkan seseorang melatih pikirannya, gelombang otaknya yang pada akhirnya, terjadi berbagai aktivitas penyembuhan, perbaikan dan kemampuan mengakses kesadaran yang lebih tinggi.

Seberapa besar kontribusi kemampuan interpersonal, kecerdasan, dan tingkat harapan kerja dapat dilihat dari seberapa kuat seseorang dapat mengatasi tantangan hidupnya. Anda dapat meningkatkan kreativitas, produktivitas, daya saing, dan ketekunan belajar melalui latihan kecerdasan yang intensif. Kecerdasan adversitas digunakan dalam mengukur tingkat ketahanan seseorang dalam menghadapi kesulitan dan kemampuan mengatasinya. Kecerdasan adversitas memainkan peran penting dalam mengubah tantangan yang dihadapi menjadi tantangan yang harus dilewati untuk mencapai prestasi dan cita-cita yang tinggi. Berbagai riset ilmiah dewasa ini telah membuktikan adanya koneksi yang kuat antara praktik meditasi dengan upaya peningkatan kecerdasan.

Aṣṭāṅga-yoga sebagai sebuah Sadhana, ibarat bagian-bagian tubuh yang tidak dapat dipisahkan, dibagi atau dilaksanakan secara parsial. Tujuan dari sadhana ini, adalah untuk membangkitkan keilahian di dalam diri, meraih kesadaran dan tujuan tertinggi. Dengan kesadaran ini, maka manusia dengan sendirinya akan sangat kuat menghadapi berbagai persoalan hidup, mampu melewati dengan bahagia dan selamat. Sehingga, kecerdasan yang dibicarakan dalam pengetahuan Barat sesungguhnya tidak mampu menjangkau apa yang diajarkan dalam Hindu. Karena itu, ajaran Hindu bertujuan untuk membangkitkan budhi dan kesadaran (*caitanya*), melampaui pemikiran. Ajaran Hindu berbicara tentang berdoa, meditasi, yoga, dan disiplin makanan, tenang karena pikirannya damai. Karena pikirannya terbuka untuk ide-ide, mudah untuk berbicara dengannya (Sivananda, 2019). Kepalanya tajam, sehingga dia dapat memahami dengan cepat. Dia membaca dan menghabiskan banyak waktu untuk berpikir sehingga dia dapat mempertajam pikirannya. Tidak mungkin untuk berdebat dengannya karena pikirannya tertutup. Jangan berbicara dengannya karena dia sedang bingung. Dia tidak bisa berkonsentrasi karena pikiran dia selalu bergerak. Oleh karenanya, latihan *samyama* akan memberikan keheningan dan konsentrasi yang dibutuhkan manusia secara fisik.

Pikiran juga bisa disebut sebagai agen utama dari kesadaran yang lebih rendah (sebab kesadaran yang lebih tinggi disebut *Jīva*) karena ia adalah konstituen fisik manusia yang paling halus. Baginya, indra dan otak manusia hanyalah alat. Pikiran memiliki

kontrol terhadap *dasa indriya*, yang juga disebut sebagai indera kesebelas atau super-endera. Pikiran tidak dapat diakses indera manusia; namun, mereka terus berinteraksi dengan tubuh dan indra. Tubuh dan indera dipandu dan dipandu oleh ini. Tubuh, indera, dan pikiran tidak berguna tanpanya. Mereka sepertinya sedang koma. Dengan kata lain, eksistensi pikiran jauh lebih tinggi dibandingkan eksistensi tubuh dan indera material. Sebab, pikiran memiliki kemampuan untuk memahami dan mengendalikan hal-hal penting, dan itu ironis tetapi benar bahwa hanya dengan pikiran sendiri pikiran dapat dirasakan dan dipahami.

Tiga selubung kesadaran terlibat dalam proses ini, menurut karya sastra. Selubung terdiri dari tiga kategori, *Annakosha*, di mana kontak fisik terjadi dan indera manusia menerima gambar atau sinyal; *panakosha*, di mana kontak saraf terjadi dan indera berkomunikasi dengan otak; dan *manahkosha*, di mana kontak mental terjadi antara otak dan pikiran, dan gambar dan sinyal tersebut dikirim ke pikiran. Oleh karena itu, seluruh proses tindakan manusia atau persepsi harus melalui tiga tutup ini. Untuk mengatasi situasi tersebut dengan cara yang stabil, pikiran harus dibimbing dengan baik. Intelek yang tertekan tidak dapat menahan kecepatan organ-organ indera ini. Namun, ketika kendali berasal dari indera, pikiran dan indera kita akhirnya bekerja sama untuk melakukan apa yang kita inginkan. Olehnya, kesatuan pikiran indra terus berlangsung secara konsisten dan lancar dalam setiap persepsi dan tindakan. Ketika indra tidak bekerja, pikiran beristirahat, proses ini terhenti.

Phoolka dan Kaur (2012) dalam kesimpulan menyatakan bahwa AQ menjadi paradigma baru yang berguna di masa ini di mana kesulitan menjulang di hampir setiap sudut. Kita dapat mengukur AQ kita sendiri dan orang lain dengan bantuan profil *Adversity Quotient* yang dikembangkan oleh Paul G. Stoltz. (Stoltz, 2000) menyatakan bahwa AQ seseorang dapat diukur pada lima dimensi, yaitu, kontrol, asal, kepemilikan, jangkauan, dan daya tahan. AQ adalah sesuatu selain IQ dan EQ dan berbagi beberapa kesamaan dengan sifat tahan banting dan ketahanan dan masih sangat berbeda. Ilmu AQ berakar pada psikologi kognitif, psikoneuroimunologi dan neurofisiologi. Mengukur dan meningkatkan AQ seseorang dan orang lain dapat membantu memperlancar kehidupan sehari-hari (Agustian, 2009). Kesulitan ada di masyarakat, di tempat kerja, dan dalam kehidupan pribadi, dan dapat bersifat internal atau eksternal.

Dari analisis yang telah dilakukan, dampak peningkatan kecerdasan adversitas yang dari praktik yoga ini adalah meningkatkan daya dahan, daya juang dan kegigihan. Berdasarkan Teori Semiotika Tuhan yang dikembangkan oleh Audifax (2007) tentang kekuatan spiritual tertinggi yang dibutuhkan manusia, bahwa dengan pola tertentu, manusia dapat meningkatkan kekuatan ketuhannya. Peningkatan kekuatan spiritual ini dapat dilakukan dengan *sadhana spritual*. Sejumlah tanda terlihat dari seseorang yang terbangkitkan secara rohani, diantaranya terjadi perubahan pola pikir terhadap dunia dan kehidupan sehari-hari, lebih kuat secara alamiah, lebih positif dan memiliki *prabawa* atau cahaya spiritual. *Prabawa* adalah cahaya spiritual yang terlihat pada wajah dan tubuh seseorang yang menjadikannya berbeda dengan orang lain. Cahaya ini juga disebut *teja* yang menunjukkan kekuatan di dalam diri seseorang.

Prabawa ini umumnya dibangkitkan melalui latihan-latihan yang terstruktur dibawah bimbingan guru spiritual atau perguruan tertentu. Sementara bagi masyarakat umum, *prabawa* ini dalam kehidupan sehari-hari akan ditunjukkan dengan daya tahan, daya juang dan kegigihan dalam segenap aspek kehidupannya. Orang yang terbangkitkan spiritualnya akan secara alamiah memiliki daya tahan ini dan segala sesuatu kesulitan tidak membuatnya mengeluh dengan keadaan melainkan mencari cara untuk menundukkan kesulitan. Bahkan pekerjaan-pekerjaan besar dapat dilakukan oleh mereka yang memiliki daya tahan yang tinggi. Peningkatan kemampuan interpersonal juga

merupakan dampak dari peningkatan kecerdasan adversitas. Secara umum, kemampuan interpersonal merupakan kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang efektif, baik secara lisan maupun non-verbal, dengan tujuan untuk mencapai hasil kerja yang optimal. Hasil diskusi menunjukkan bahwa kecerdasan adversitas dan kemampuan interpersonal sangat bermanfaat.

Keterampilan interpersonal adalah kecakapan yang harus dimiliki seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain atau sekelompok orang; salah satu contohnya adalah kemampuan untuk membangun hubungan yang harmonis dengan memahami dan merespon orang lain. Upaya peningkatan kecerdasan adversitas dalam Hindu juga berdampak sifat seimbang yang dalam Bhagavad Gita dikenal sebagai *Stitaprajña*. *Stitaprajña* ini merupakan nilai penting yang mestinya dimiliki manusia. Sebab sejatinya, manusia mengalami dualitas didunia antara kegagalan dan kesuksesan, kekalahan dan kemenangan, kebahagiaan dan kesedihan. Orang yang tidak memiliki nilai ini akan mudah menyerah ketika dihadapkan pada kegagalan. Nilai *Stitaprajña* ini dijelaskan pada Bhagavad Gita II.54-72, yang merupakan atribut yang dimiliki oleh seseorang yang mengalami peningkatan rohani di dalam diri.

Stitaprajña merupakan *core value* dalam Bhagavad Gita. Sifat atau kekuatan yang harus dimiliki oleh setiap orang gagal memiliki sifat seimbang dalam dualitas dan terus meningkatkan visi hidupnya (Surpi dan Yogiswari, 2021). Kekuatan ini dijelaskan oleh Sri Krishna atas pertanyaan Arjuna bagaimanakah ciri-ciri seseorang yang telah menginsafi kerohanian. Ciri yang ditanyakan adalah ciri yang dapat diamati dalam kehidupannya. Arjuna yang memiliki kualitas kedewataan pun harus dirundung kesedihan ketika dihadapkan pada pertempuran dashyat di depan matanya. Hal ini jika dianalogikan dalam kehidupan manusia merupakan persoalan-persoalan besar yang kerap terjadi dalam kehidupan manusia, yang terkadang tidak mampu dihindari seperti kehilangan orang yang sangat dicintai, dipecat dari pekerjaan, mengalami perceraian ataupun kemalangan lainnya. Perspektif manusia akan sangat mempengaruhi persepsinya. Ada yang menganggap sebagai tantangan yang harus dilewati dan ada yang menganggap sebagai kemalangan yang tidak mampu ditanggung (Hulaikah, Degeng, & Murwani, (2020).

Purana juga membahas evolusi spiritual manusia, pergeseran kesadaran menuju kesadaran yang lebih tinggi. Transformasi atau evolusi kesadaran manusia menentukan transformasi spiritual ini. Perubahan intelek dan spiritual akan segera terjadi saat kesadaran manusia meningkat. Ini adalah kebijaksanaan Veda kuno di mana transformasi kesadaran adalah kunci spiritualitas dan kecerdasan. Akibatnya, para acarya, rsi-ksi, dan guru spiritual terkenal karena kecerdasannya, bukan hanya dalam bidang pengetahuan spiritual tetapi juga dalam bidang sains, yang keduanya merupakan bagian penting dari pengetahuan. Para arsitek jaman dahulu bahkan menulis tentang pembuatan pesawat, kimia, biologi, tata surya, dan perbintangan. Kesadaran merupakan faktor yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Pengetahuan Barat tampaknya baru mulai melakukan riset-riset ilmiah tentang kesadaran. Akan tetapi para Rsi Hindu sejak jaman kuno sudah membicarakan kesadaran yang merupakan bagian penting dari evolusi manusia.

Veda menguraikan tentang cerdas dan bercahaya, sebuah pengandaian yang sangat tinggi tentang kecerdasan. Jadi bukan sekedar kecerdasan semata melainkan cahaya, vibrasi rohani dan cahaya yang lebih tinggi. Kecerdasan dan kebijaksanaan merupakan hal yang sangat penting dan diulas dalam berbagai teks-teks utama dalam Hindu. Para Guru, para pangajar, para sarjana dinyatakan memiliki intelek yang tajam. Maka banyak sloka-sloka Bhagavad-Gita yang menjelaskan tentang kemampuan atau intelek manusia

Bhagavad Gita berbicara tentang indria, pikiran dan kecerdasan yang dinyatakan saling terkait. Indria adalah penyebab kegelisan pikiran yang dapatnya membawa pergi kecerdasan manusia. Kecerdasan sempurna menurut Bhagavad Gita dapat ditafsirkan sebagai rangkaian kecerdasan manusia yang dalam pengetahuan Barat disebut sebagai kecerdasan majemuk dan kecerdasan tertinggi yakni kecerdasan spiritual (SQ). Kecerdasan ini memungkinkan manusia memahami hakikat sejati kehidupan dan hidup berkesadaran (Enggermanto, 2008). Dalam konteks Hindu, bahwa kecerdasan adversitas dalam pola Barat dikenal sebagai pra-kondisi, yakni sebuah pengkondisian awal guna melakukan perjalanan rohani dalam hidupnya. Pra-kondisi ini justru lokusnya melampaui pikiran, yakni sesuatu yang lebih tinggi dari pikiran, yakni *budhi*. Metode yang dilakukan secara sederhana yakni *abhyasa* (pembiasaan dalam melakukan sadhana spiritual), *vairagya*, melakukan praktek pelepasan dan kontemplasi atau perenungan mendalam.

Dampak dari latihan spiritual yakni seseorang akan memiliki *viveka* (daya pembeda) yang tajam, mampu membedakan yang baik dan buruk, mampu membuat pilihan yang tepat, dan seseorang akan memiliki kekuatan fisik, mental yang dominan. Selain itu seseorang akan memiliki ketenangan yang mendalam walau dalam aktivitasnya. Hasilnya adalah seseorang tidak saja mampu bertahan hidup, melampaui keterbatasan, melampaui sifat-sifat buruk, tetapi juga hidup Sentosa dan mampu membantu orang lain untuk bertumbuh atau menginspirasi (Lamba, Jagadeesh, & Deshpande, 2023). Sementara tidak tampak dampak negatif yang ditimbulkan manakala seseorang melakukan dengan benar dan melampaui egonya sendiri. Dibandingkan dengan kecerdasan adversitas dalam pengetahuan Barat, Hindu bergerak lebih jauh dan lebih tinggi yakni menyentuh kesadaran atau aspek keJivaan seseorang, melampaui pikirannya sendiri. Olehnya akan terbangun kekuatan dan kecerdasan secara alamiah. Selain itu akan memiliki intuisi yang tajam sehingga sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia. Singkatnya, manusia yang dibangun dalam *sadhana spiritual*, bukan saja manusia yang kuat tetapi manusia yang hidup berkesadaran. Olehnya, kecerdasan adversitas dalam Hindu melampaui pemikiran Barat tentang kecerdasan adversitas. Menurut pengalaman para suci dan bijak, kita dapat belajar bahwa kenikmatan dunia luar (obyektif) tidak selalu bebas dari kenikmatan rohani. Sadhanā yang dilengkapi dengan *vairāgya* sangat penting untuk mendapatkan berkah kebahagiaan ini.

Vairāgya adalah suatu ajaran yang mendorong perbuatan untuk dilakukan dengan cermat demi mencapai peningkatan prestasi. Ini dilakukan baik secara berkala maupun terus menerus untuk mendapatkan manfaat, yang kemudian diberikan kepada Tuhan sebagai sarana *Bhakti*. Misalnya, apabila hendak mendapatkan air dari perut bumi melalui sumur bor, pipa harus dibuat hampa udara agar air dapat keluar dari perut bumi. Jika pipa tidak hampa udara, udara tidak dapat masuk, sehingga air tidak dapat keluar. Begitu juga, pastikan *Sādhanā* bebas dari ikatan duniawi agar tidak dapat dirusak olehnya. Apabila kepuasan indrawi dan kebanggaan diri menguasai pikiran, cinta kasih tidak akan muncul. Dalam Latihan Spiritual Hindu, kecerdasan adversitas adalah hasil awal atau hasil samping dari pencapaian yang lebih penting, lebih tinggi yakni kesadaran Jīva. Kecerdasan Adversitas sesungguhnya menjadi bagian yang dibangkitkan dari Jīva manusia (Huda, 2012; Kumar & Sahula, 2021).

Kesadaran seseorang beresonansi berbagai frekuensi, tergantung pada tingkat pikiran, kata-kata, dan tindakan, serta gambar dan suara yang diserap melalui kontak dengan benda dan aktivitas. Dengan belajar bagaimana menjalani pelatihan yang tepat, satu dapat mencakup praktik-praktik yang akan dibawa kesadaran seseorang ke tingkat di mana orang dapat memahami apa yang spiritual. Semakin spiritual Anda, semakin Anda bisa memahami apa yang ada rohani (Singh, Sharma, & Sehwat, 2023). Idenya adalah untuk membawa satu untuk memahami identitas rohaninya dan hubungan

dengan Tuhan. Jadi, itu harus menjadi proses ilmiah, digunakan di bawah bimbingan seorang guru spiritual, untuk itu menjadi orang yang sukses. Jika prosesnya tidak selesai atau jika siswa tidak serius, maka tentu saja hasilnya tidak akan seperti diharapkan. Namun, jika spiritual yang tepat proses dijelaskan dengan benar, dan siswa tulus dalam usahanya, efeknya akan ada di sana. Ini sebabnya selama ribuan tahun filsuf dan pencari spiritual dari sekitar dunia telah datang ke India, atau telah telah dipengaruhi oleh sistem Veda. Ini memberikan hasil yang praktis ketika dilakukan dengan benar.

Namun demikian, lebih tegasnya bahwa latihan spiritual yang sama, atau struktur latihan, tidak memberikan dampak yang sama pada setiap orang, sebab ada sejumlah faktor yang menentukan sebagaimana dinyatakan dalam Yogasutra Patanjali I.21-22, berikut.

Orang-orang yang intensif berusaha sekuat tenaga untuk mencapai tujuan mereka, yaitu *Samadhi*, keseimbangan diri, atau pencerahan, lebih cepat daripada orang lain. (Krishna, 2015:50).

Berdasarkan intensitas, kecepatan dan tenaga itulah ada perbedaan antara mereka yang cepat mencapai tujuan mereka, ada yang butuh waktu lebih lama, ada pula yang lamban (Krishna, 2015:50).

Jika diterjemahkan *tīvra samvegānām* artinya kecepatan yang sekaligus intens. Inilah yang menentukan tingkat keberhasilan seseorang. Cepat atau lambat untuk mendapatkan hasil dari latihan spiritual sangat tergantung pada diri sang *sadhaka*, pada kecepatan pribadi. setuju bahwa Yogasutra Patanjali I.21-22 adalah benar. Sebab dalam pelaksanaannya, intensitas dan ketekunan sangat berpengaruh terhadap kemajuan seseorang. Niat yang kuat adalah prasyarat pertama dalam pelaksanaan Sadhana Spiritual. Orang yang sangat malas atau terlalu lemah tidak memenuhi syarat untuk melakukan *sadhana spiritual*. Namun harus dilakukan dengan pola pembiasaan dan perlahan-lahan manusia akan mampu meningkatkan kesadarannya.

Komponen skala adversity quotient termasuk kontrol (C) atau kendali, asal dan kepemilikan (O2) atau asal dan pengakuan, mencapai (R) atau jarak, dan ketahanan (E) atau ketahanan. Pada skala adversity quotient ini, skor keseluruhan yang tinggi menunjukkan *adversity quotient* yang tinggi; sebaliknya, skor total yang rendah menunjukkan *adversity quotient* yang rendah. Jika dianalisis dalam skala kualitatif, hasil dan pembahasan menunjukkan secara keseluruhan, pelaksanaan *Sadhana Spiritual* memberikan pengaruh yang positif terhadap aspek-aspek dalam kecerdasan adversitas yakni yang meliputi *control, origin, reach* dan *endurance*.

Veda menganggap pikiran sebagai lapisan keempat dari konstitusi manusia, di bawah tubuh, indra, dan objek indera. Di samping itu, mereka membagi pikiran (*antahkarana*) ke dalam empat lapisan, yakni pikiran (*manas*), intelek (*buddhi*), ego (*Ahamkara*), dan bagian halus manusia (*chitta*). Untuk memberikan manfaat bagi kehidupan manusia, diperlukan diskusi dan pemahaman tentang peran kecerdasan dan pikiran dalam konstitusi manusia secara keseluruhan. Pikiran, menurut Kak (2000), mencakup persepsi, pemikiran, dan ingatan. Untuk lebih tepat, pikiran seseorang dapat digambarkan sebagai gabungan dari semua aspek yang mereka rasakan, berpikir, menginginkan, menalar, dan memutuskan. Selain itu, pikiran memiliki kemampuan untuk menyimpan dan mengingat segalanya. Intelek manusia bekerja sama dengan penalaran dan pengambilan keputusan.

Kesimpulan

Dalam teks-teks Hindu, pikiran dan kecerdasan mendapat tempat yang sangat penting. Pelaksanaan mahavrata dalam sistem *aṣṭāṅga-yoga* menghasilkan peningkatan kecerdasan. Dalam agama Hindu, kecerdasan adversitas terdiri dari keyakinan (*śradhhā*),

kekuatan (*vīrya*), kegigihan (*smṛti*), dan ingatan dan daya konsentrasi. Titik temu kecerdasan adversitas dalam Hindu dan sains Barat yakni pada konsep resilience (daya tahan). Dalam perspektif Barat, daya tahan manusia terkait dengan pikiran dan tubuhnya, olehnya akan tetap rentan mengalami apa yang dikenal dengan kekosongan. Hindu bergerak lebih jauh lebih tinggi dengan *resilience*, kekuatan keilahian di dalam diri sekaligus kesiapan untuk menerima kegagalan, suka dan duka dengan sikap yang seimbang (*Stitaprajña*) dan siap berjuang kembali. Upaya meningkatkan kecerdasan adversitas dapat dilakukan melalui *Sadhana* Spiritual. Semakin giat, tekun, disiplin dan bersungguh-sungguh seseorang melakukan *Sadhana*, maka hasilnya akan semakin baik. Tujuan utama latihan adalah untuk mencapai kesadaran (*caitanya*) dengan tujuan *moksa*. Dampak peningkatan kecerdasan adversitas melalui *aṣṭāṅga-yoga* yakni meningkatkan daya tahan, daya juang dan kegigihan, meningkatkan kemampuan interpersonal, memiliki sifat seimbang, mengembangkan ketaatan dan bhakti, dan kesadaran akan tujuan hidup yang lebih tinggi.

Daftar Pustaka

- Agustian, A. G. (2009). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*. Jakarta: ARGA Publishing.
- Aryadharma, N. K. S. (2019). *Vedanta dan Metode Pemahaman Filsafat Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Audifax. (2007). *God's Semiotics: Interpretation of Human Readings Against God*, Yogyakarta: Pinus.
- Aurobindo, S. (1993). *The Integral Yoga: Sri Aurobindo's Teaching and Method of Practice*. Lotus Press.
- Chandra, R., & Ranjan, M. (2022). Artificial Intelligence for Topic Modelling in Hindu Philosophy: Mapping Themes Between the Upanishads and the Bhagavad Gita. *Plos One*, 17(9).
- Enggermanto, A. (2008). *Quantum Quotient (Kecerdasan Quantum): Cara Cepat Melejitkan IQ, EQ, dan SQ Secara Harmonis*. Yogyakarta: Nuansa.
- Giri, A. K. (2004). Knowledge and Human Liberation: Jürgen Habermas, Sri Aurobindo and Beyond. *European Journal of Social Theory*, 7(1), 85-103.
- Gupta, G. S. (2017). *Mengurai Misteri Kehidupan*. Penerjemah : I Gede Suwantana. Surabaya : Pāramita.
- Huda, A. M. (2012). *Kecerdasan Menghadapi Kesulitan (AQ) Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Karyawan RS. PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta*. UIN Yogyakarta: Ilmu Sosial dan Humaniora.
- Hulaikah, M., Degeng, I., & Murwani, F. D. (2020). The Effect of Experiential Learning and Adversity Quotient on Problem Solving Ability. *International Journal of Instruction*, 13(1), 869-884.
- Indriani, N. P., Surpi, N. K., & Juniarta, M. G. (2022). Pengaruh Latihan Yoga Surya Dharyam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja di Pasraman Seruling Dewata Tabanan Bali. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 5(2), 247-255.
- Kak, S. (2000). Active Agents, Intelligence and Quantum Computing. *Information Sciences*, 128(1-2), 1-17.
- Krishna, A. (2015). *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kumar, R., & Sahula, V. (2021). Intelligent Approaches for Natural Language Processing for Indic Languages. In *2021 IEEE International Symposium on Smart Electronic Systems (iSES) (Formerly iNiS)* (pp. 331-334). IEEE.

- Lamba, S. V., Jagadeesh, M., & Deshpande, A. (2023). Emotional Intelligence as the Core of Intelligence: A Perspective Based on the Bhagavad Gita. *Pastoral Psychology*, 72(1), 65-83.
- Mehta, N. K. (2015). Revisiting Emotional Intelligence: From The Realms Of Ancient Indian Wisdom. *International Journal of Indian Culture and Business Management*, 10(1), 42-59.
- Nader, T. (2000). *Human Physiology: Expression of Veda and the Vedic Literature: Modern Science and Ancient Vedic Science Discover the Fabrics of Immortality in Human Physiology*. Maharishi Vedic University.
- Pasricha, T. (2013). Leadership SQ–The Vedic Way: Enhancing the Spiritual Quotient of Future Managers. *Journal of Spirituality*, 7(1), 46-55.
- Phoolka, E. S., & Kaur, N. (2012). Adversity Quotient: A New Paradigm to Explore. *Contemporary Business Studies*, 3(4), 67-78.
- Pramana, I. P. N. (2019). Peningkatan Kecerdasan Adversitas Melalui Sadhana Spiritual Di Ashram Ratu Bagus, Desa Muncan Kecamatan Selat, Karangasem-Bali. *Tesis*. Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.
- Saraswati, S. S. P. (1996). *Patanjali Raja Yoga*. Penerjemah Mayor Polak. Surabaya: Paramita.
- Singh, S., Sharma, T., & Sehwat, A. (2023). Cultural Intelligence as Mediator of Adversity Quotient and Occupational Stress of Indian Managers. *International Journal of Business and Globalisation*, 34(4), 423-438.
- Śivānanda, S. S. (2019). *The Science of Pranayama*. Houston: David De Angelis.
- Śivānanda, S.S. (2005). *Pikiran dan Misterinya*. Surabaya: Paramita
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient*. Jakarta: Grasindo.
- Suamba, I.B. Putu. 2006. *Dasar-Dasar Filsafat India*. Denpasar : PT. Mabhakti.
- Surpi, N. K. (2023). *Yoga Sutra Patanjali Interpretasi & Relevansinya dengan Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Manusia di Abad 21*. Denpasar: Dharma Pustaka Utama.
- Surpi, N. K., & Yogiswari, K. S. (2021). Medhātithi Gautama Pendiri Ānvikṣikī Par Excellence: Relevansinya dengan Bidang Baru Penelitian Filsafat Hindu di Indonesia. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 5(4), 222-229.
- Surpi, N.K., & Nantra, I.K. (2022). Sejarah Yoga Asal Usul, Teks dan Keberadaan Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru. *Literasi Nusantara*: Malang.
- Venkatesananda, S. (1998). *Yoga Sutras of Patanjali*. India: The Divine Life Society.
- Vivekananda, S. (1998). *Patanjali Yoga Sutras*. India: Ramakrishna Math.
- Wells, G., L., & Bonshek, A. (2020). The foundations of Maharishi’s Science of Creative Intelligence-Chapter One: The Field of Pure Intelligence, the Unified Field of Natural Law. *Journal of Maharishi Vedic Research Institute*, 12, 37-68.