

Tata Susila Dan Pengendalian Diri Menurut Wrhaspati Tattwa

Ni Nyoman Suastini*, I Ketut Wisarja

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Indonesia

*nyomansuastini4@gmail.com

Abstract

Human life is faced with behavioral problems, where humans must weigh, sort, and decide to choose these actions, and not conflict with the norms or rules that have been agreed upon and determined together by consensus. In the context of living together and socializing, self-control is very important. A person must have the ability to control himself consciously, so as to produce good behavior, not harming others, and in accordance with norms or rules, which is often referred to as "self control". This article aims to discuss and analyze the teachings of ethics, especially morality and self-control contained in the lontar Wrhaspati Tattwa. The method used in this paper is qualitative, which focuses more on the process and meaning that is studied thoroughly, statically, and concretely in accordance with Hindu ethics and morals. This study is classified as library research which takes the main source through books, libraries, palm texts, and the internet. The results of this study are 1) Sadangga Yoga in Wrhaspati Tattwa consists of Pratyaharayoga, Dhyana yoga, Tarkayoga, Pranayamayoga, Dharanayoga, and Samadhiyoga. 2) In Wrhaspati Tattwa, morality and self-control are characterized by the Triguna nature which is part of the citta, which determines whether human life will experience good or bad. There are two factors that influence self-control and morality, namely age, which is an internal factor, and the environment, which is an external factor, both family and society. Self-control directs behavior to produce positive consequences. In conclusion, Wrhaspati Tattwa teaches that one must control the mind and heart to achieve a harmonious life.

Keywords: *Self-Control; Moral Discipline; Wrhaspati Tattwa*

Abstrak

Kehidupan manusia dihadapkan pada persoalan tingkah laku, dimana manusia harus menimbang, memilah, dan memutuskan untuk memilih perbuatan tersebut, serta tidak bertentangan dengan norma atau aturan yang telah disepakati dan ditetapkan bersama secara musyawarah mufakat. Dalam konteks hidup bersama dan bersosialitas, pengendalian diri sangatlah penting. Seseorang harus memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya secara sadar, sehingga menghasilkan perilaku yang baik, tidak merugikan orang lain, serta sesuai dengan norma atau aturan, yang sering disebut dengan *self control*. Artikel ini bertujuan untuk membahas dan menganalisis ajaran etika, utamanya tata susila dan pengendalian diri yang terdapat di dalam lontar *Wrhaspati Tattwa*. Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah kualitatif, dimana lebih memfokuskan proses serta makna yang dipelajari secara menyeluruh, statis, serta konkrit sesuai dengan etika dan tata susila dalam Hindu. Studi ini tergolong penelitian pustaka yang mengambil sumber utama melalui buku, pustaka, teks lontar, serta internet. Hasil dari studi ini adalah 1) *Sadangga Yoga* dalam *Wrhaspati Tattwa* terdiri dari *Pratyaharayoga*, *Dhyana yoga*, *Tarkayoga*, *Pranayamayoga*, *Dharanayoga*, dan *Samadhiyoga*. 2) Dalam *Wrhaspati Tattwa*, tata susila dan pengendalian diri dicenderung oleh sifat *Triguna* yang merupakan bagian dari *citta*, yang menjadi penentu apakah di kehidupan manusia akan mengalami kebaikan atau keburukan. Ada 2 faktor yang mempengaruhi pengendalian diri serta tata susila dimaksud, yaitu usia yang menjadi

faktor internal, dan lingkungan yang menjadi faktor eksternal, baik itu keluarga maupun masyarakat sekitar. Self control mengarahkan perilakunya agar menghasilkan konsekuensi yang positif. Kesimpulannya, *Wrhaspati Tattwa* mengajarkan bahwa seseorang harus mengendalikan pikiran dan batin untuk mencapai kehidupan yang rukun.

Kata Kunci: Pengendalian Diri; Tata Susila; *Wrhaspati Tattwa*

Pendahuluan

Manusia tidak dapat hidup sendirian di dunia ini. Mereka memerlukan orang lain untuk memenuhi kebutuhan dan keberlangsungan hidupnya. Hampir semua kebutuhan hidup manusia bergantung pada orang lain, seperti kebutuhan akan makanan, pakaian, dan tempat tinggal. Semua kebutuhan ini memerlukan bantuan dan dukungan dari orang lain. Oleh karena itu, masalah yang dihadapi manusia adalah kompleks, mencakup aspek ekonomi, sosial, politik, agama, etika, serta kemampuan mengendalikan diri dalam interaksi sehari-hari. Inilah alasan mengapa etika diperlukan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga keharmonisan hubungan antar individu. Dalam tradisi Hindu, etika sering disebut sebagai tata susila. Tata susila diartikan sebagai kebiasaan baik atau etika (Bahasa, 1991).

Dalam bahasa Jawa Kuno, tata susila berasal dari kata *tata*, yang berarti aturan, dan *susila*, yang berasal dari partikel Sansekerta *su*, yang berarti baik, serta *sila*, yang berarti tingkah laku. Dengan demikian, tata susila berarti aturan tingkah laku yang baik. Sementara itu, pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk secara sadar mengontrol dirinya sendiri agar dapat berperilaku dengan cara yang tidak merugikan orang lain dan sesuai dengan norma sosial yang dapat diterima oleh orang lain dan lingkungannya. Dalam psikologi, kemampuan ini dikenal sebagai pengendalian diri. Oleh karena itu, mengembangkan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari sangat penting untuk mengendalikan perilaku yang tidak diinginkan dan mencapai tujuan yang lebih spesifik. *Self control* atau pengaturan diri merujuk pada kemampuan untuk menahan atau mengubah keinginan, seperti menghindari situasi negatif dan tindakan serta perilaku buruk yang mungkin muncul.

Manajemen diri adalah kekuatan yang efektif untuk mengubah hidup seseorang. Pengendalian diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan, mengelola, dan mengatur aspek perilaku yang menghasilkan hasil yang positif (O'Rill, 1973). Menurut Horlock (1997), pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan, mengelola, dan mengatur perilaku melalui penalaran psikologis guna mencapai hasil yang baik. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku ini meliputi kemampuan untuk menekan atau mengatur dorongan yang muncul (Caplin, 2006). Lazarus menjelaskan bahwa pengendalian diri merujuk pada kemampuan seseorang dalam membuat keputusan dengan mempertimbangkan cara mengelola perilaku demi mencapai berbagai hasil dan tujuan. Sebagai bagian dari kondisi manusia, pengendalian diri bervariasi antar individu. Beberapa orang memiliki pengendalian diri yang tinggi, sementara yang lain memiliki pengendalian diri yang rendah.

Individu yang mengambil tanggung jawab pribadi dapat mengubah situasi dan menjadi agen yang mengelola serta mengendalikan perilaku utama untuk mencapai hasil yang positif. Manusia memiliki kemampuan untuk mengendalikan kebutuhan internal dan eksternal mereka. Orang yang memiliki keterampilan pengendalian diri dapat membuat keputusan dan bertindak secara efektif untuk mencapai hasil yang diinginkan serta menghindari konsekuensi negatif (Taleb, 2010). Istilah pengendalian diri sejajar dengan budi pekerti, yang juga sangat terkait dengan tata susila. Istilah budi pekerti berasal dari kata dasar *budh* yang berarti mengetahui, kemudian menjadi *budi* dalam bentuk tunggal,

dan *buddhayah* dalam bentuk jamak (Titib, 2003). Berdasarkan Bahasa (1991) *budi* memiliki beberapa arti, yaitu (1) Alat batin yang merupakan gabungan akal dan perasaan untuk menilai baik dan buruk, (2) Tabiat, akhlak dan watak, (3) Perbuatan baik, kebaikan, (4) Daya upaya ikhtisar, (5) Akal (dalam arti kecerdikan). Sedangkan *pekerti* atau *pakerti* berarti perilaku.

Dengan demikian, budi pekerti berarti perilaku yang baik. Maka, tata susila dalam konteks ini merupakan aturan perilaku yang baik yang terkait erat dengan budi pekerti, yang berarti tindakan yang baik. Seseorang yang memiliki budi pekerti baik pastilah orang yang secara konsisten melaksanakan tata susila. *Wrhaspati Tattwa* adalah sebuah lontar yang umurnya sudah cukup tua, namun pesan dan petuahannya masih sangat relevan untuk dipahami dan diterapkan dalam kehidupan saat ini, terutama terkait etika dalam pergaulan sosial sehari-hari. Secara singkat, lontar ini menjelaskan kebenaran tertinggi yang bersifat siwaistik, yang disajikan secara sistematis. *Wrhaspati Tattwa* terdiri dari 74 bab/sloka, ditulis dalam bahasa Sansekerta dan Jawa Kuno, disertai terjemahan dalam bahasa Indonesia. Bahasa Sansekerta ditulis dalam bentuk sloka, sedangkan Bahasa Jawa Kuno disusun dalam bentuk bebas (gancaran). *Wrhaspati Tattwa* mengintegrasikan ajaran *Samkhya* mengenai penciptaan dan Yoga yang berfokus pada moralitas serta pemeliharaan diri (Buleleng, 2021).

Secara etimologi *Wrhaspati Tattwa* berasal dari kata *Wrhaspati* adalah sebuah nama *Bhagawan* di sorga, sedangkan *Tattwa* berasal dari Bahasa Sansekerta mempunyai banyak arti diantaranya kebenaran, realitas, hakikat kehidupan, alam dan segala sesuatu yang berasal dari kebenaran atau hakikat kebenaran *dharma* dari *Bhagawan Wrhaspati*. Lontar ini berisi dialog antara seorang guru spiritual, yaitu *Sang Hyang Iswara* dengan seorang *sisya*, yakni *Bhagawan Wrhaspati*. Dalam menjaga dan menjalin hubungan yang baik dan harmonis, agama Hindu memiliki beberapa sumber ajaran sebagai pedoman hidup yang bahagia. Misalnya kitab *Sarasamuscaya*, *Slokantara*, *Agastyaparwa*, *Siwasasana*, *Vratiasana*, *Silakrama*, *Pancasiksa*, dan Lontar *Wrhaspati Tattwa*. Semua kitab tersebut adalah tergolong kitab/lontar *siwaistik*, yang mengajarkan tentang etika pergaulan sosial, yang dapat dipergunakan oleh umat Hindu sebagai pedoman untuk menuntun hidupnya menuju jalan yang baik dan benar. Kitab-kitab atau lontar ini mengajarkan pengendalian diri untuk kehidupan saat ini dan bahkan setelah kematian, untuk menghindari neraka.

Menurut kitab/lontar *Wrhaspati Tattwa*, *astangga yoga* dari Rsi Patanjali digunakan sebagai cara untuk menguasai diri sendiri, dan ajaran *yama* dan *niyama* digunakan sebagai dasar untuk melaksanakan tahapan yoga berikutnya. Meskipun *Wrhaspati Tattwa* mengadopsi ajaran *astangga yoga* dari Rsi Patanjali, dalam praktiknya, ia memisahkan *yama* dan *niyama* dari delapan ajaran yoga tersebut. Akibatnya, terdapat enam ajaran yoga yang diterapkan dalam *Wrhaspati Tattwa*, yang dikenal sebagai *Sadangga Yoga*. Susunannya pun berbeda dari urutan dalam kitab yoga sutra Rsi Patanjali. Susunan *Sadangga Yoga* terdiri dari, (1) *Pratyahara Yoga*, (2) *Dhyana yoga*, (3) *Pranayama Yoga*, (4) *Dharana Yoga*, (5) *Tarka Yoga* dan (6) *Samadhi Yoga* (W.T. 53). Selain itu, terdapat perbedaan lain, seperti mendahulukan *dhyana yoga* dibanding *pranayama yoga* dan mengganti *asana yoga* dengan *tarka yoga*. Penjelasan untuk masing-masing bagian *sadangga yoga* hampir serupa dengan penjelasan dalam yoga sutra Rsi Patanjali.

Metode

Metode yang digunakan adalah kualitatif, yang berfokus pada proses dan makna yang akan dipelajari secara menyeluruh, statis, dan konkret, berdasarkan etika atau tata susila Hindu. Dalam kondisi alami yang menyaksikan berbagai perubahan paradigma

dalam fakta kehidupan sosial, realitas atau fenomena yang terjadi di masyarakat dapat dikategorikan sebagai realitas yang tetap, konkret, teramati, terukur, serta memiliki hubungan gejala yang sederhana. Paradigma perubahan, yang sering disebut paradigma positivisme, mengembangkan jenis penelitian kualitatif karena dilakukan dalam kondisi yang alami, holistik, kompleks, dinamis, dan penuh makna. Sumber data pada studi ini menggunakan literatur atau bahan kepustakaan, dimana sumber utamanya meliputi buku, pustaka, teks lontar, dan sumber internet yang relevan dengan penelitian pustaka. Berbagai alat untuk mengumpulkan data, seperti laptop, ponsel, dan alat perekam lainnya, digunakan dalam proses ini dengan mengumpulkan informasi dari para tokoh guna mendukung analisis dan data primer. Selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis melalui proses berikut, (1) Pengurangan Data, (2) Klasifikasi Data, (3) Interpretasi Data, dan (4) Penarikan Kesimpulan.

Hasil Dan Pembahasan

Teori yang diterapkan dalam penelitian ini adalah teori kontrol diri (*self-control*). Menurut Hurlock (1980), faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Yang menjadi faktor internal adalah usia, yang dapat mempengaruhi kontrol diri. Kemampuan individu untuk mengendalikan diri cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Seseorang yang lebih matang secara psikologis akan lebih mampu memahami mana yang baik dan buruk bagi dirinya, sehingga lebih mampu mengendalikan dorongan batin. Usia juga merupakan kematangan psikologis pada individu manusia. Faktor eksternal meliputi hal-hal yang dapat mempengaruhi kontrol diri, seperti lingkungan keluarga dan sekitarnya. Kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri dipengaruhi oleh lingkungan keluarganya, terutama orang tuanya. Selanjutnya, hasil pembahasan akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Susunan *Sadangga Yoga* dalam *Wrhaspati Tattwa*

Metode penyampaian ajaran dalam *Wrhaspati Tattwa* dilakukan melalui tanya jawab, agar ajaran filsafat atau *tattwa* dalam lontar ini lebih mudah dipahami dan diterapkan, mengingat kompleksitasnya. Dalam lontar ini, disebutkan bahwa *Hyang Iswara* berstana di puncak gunung Kailasa, yang dianggap suci di Himalaya. Sementara itu, *Bhagawan Wrhaspati* merupakan sosok suci yang berperan sebagai guru dunia (guru loka) dan berada di surga. *Hyang Iswara* menjelaskan kepada *Bhagawan Wrhaspati* tentang kebenaran tertinggi mengenai Siwa dan sifat manusia yang dipengaruhi oleh *Tri Guna*. Dalam konteks ini, *Tri Guna* berkaitan dengan *citta*, atau alam pikiran. *Citta* menentukan keadaan selamat, celaka, duka, atau bahagia. Selanjutnya, *Wrhaspati Tattwa* menjelaskan bahwa melalui *citta*, seseorang dapat mencapai moksa, terjatuh ke neraka, atau mengalami keduanya.

Citta muncul dari pertemuan antara *purusha* dan *pradhana*. Dengan kata lain, setelah mengetahui dan yang diketahui itu lekat, lahirlah *citta*. *Citta* banyak dipengaruhi oleh kesadaran *purusha* yang dianggap sebagai sumber, tetapi karena dipengaruhi oleh ketidaksadaran, maka terbentuklah *Tri Guna*, yaitu sifat atau atribut *citta*. Dalam *Yogasutra I. 2*, *Patanjali* menyatakan *yogascitta vritti nirodhah*, yang berarti yoga adalah mengendalikan aliran pikiran dalam alam pikiran. Kenikmatan muncul dari kemampuan mengontrol gerak-gerik pikiran atau mengendalikan perilaku pikiran yang cenderung tidak terkendali, bias, dan terpesona oleh objek yang dibayangkan. Menurut *sang yogi*, inilah yang menjadi dasar dari kemalangan manusia. Dalam *Wrhaspati Tattwa* sloka 52, dinyatakan bahwa untuk mengatasi kemalangan tersebut, ada tiga perilaku spiritual yang harus selalu diusahakan oleh manusia untuk mencapai kebahagiaan, yaitu:

- a. *Jnana Bhyudreka*: Memiliki kebijaksanaan atau pengetahuan hakikat secara sempurna.
- b. *Indria Yoga Marga*: Berusaha untuk tidak terpesona oleh kenikmatan duniawi dengan cara mengendalikan indria melalui jalan yoga.
- c. *Tresna Dosa Ksaya*: Tidak terikat pada perbuatan baik atau buruk.

Tiga perilaku spiritual tersebut sejalan dengan teori kontrol diri. Menurut Hurlock (1980) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga menghasilkan konsekuensi positif. Lontar *Wrhaspati Tattwa* mengandung ajaran pokok mengenai kebenaran *Siwa* dan juga mengajarkan yoga yang disebut *Sadangga Yoga* untuk mencapai alam *Siwa* (*Siva loka*). Tahapan-tahapan dalam ajaran *Sadangga Yoga* yang harus dijalani untuk mencapai alam *Siwa* adalah sebagai berikut yakni, *Prathyahara*, *Dhyana*, *Pranayama*, *Dharana*, *Tarka*, dan *Samadhi*. Sementara itu, tahapan awal *Astangga Yoga* oleh Rsi Patanjali, yang dimulai dari *Yama* dan *Niyama*, juga terdapat dalam *Wrhaspati Tattwa*, yang dikenal sebagai *Dasa Sila*.

Tahapan ini tidak dimasukkan dalam tingkatan yoga karena dipengaruhi oleh keyakinan umat Hindu Bali bahwa *Dasa Sila* merupakan pengendalian diri tahap pertama terhadap *Panca Yama Bratha* dan tahap kedua terhadap *Panca Niyama*. Dalam *Wrhaspati Tattwa*, Tuhan disebut sebagai *Parama Siwa* atau Iswara, yang Esa. Semua pura di Bali memiliki *Padmasana*, tempat pemujaan kepada *Hyang Widhi* (*Brahman*, *Parama Siwa*, atau *Iswara*). Teratai berkelopak delapan melambangkan delapan arah mata angin, masing-masing diwakili oleh seorang dewa. Dikenal juga sebagai *Kadu Sakti*, terdapat delapan aspek kekuasaan yang dikenal dengan *Asta Iswarya*. Dewa *Nawa Sanga* adalah salah satu dewa tersebut. Nama tersebut berasal dari dua kata yakni *Dewata*, yang berarti dewa, dan *Sanga*, yang berarti sudut. Oleh karena itu, *Dewata Nawa Sanga* berarti dewa penjaga sembilan jalan utama.

Secara umum, *Wrhaspati Tattwa* mengajarkan dua tipe realitas utama, yaitu *Cetana* (elemen sadar) dan *Acetana* (elemen bawah sadar), yang merupakan cahaya dan sumber dari segala sesuatu. Terdapat tiga jenis *cetana* yang sering disebut *cetana telu*, yaitu:

- a. *Parama Siwa Tattwa*, yaitu *cetana* yang memiliki kesadaran tertinggi (bebas dari pengaruh *maya*), yang juga dikenal sebagai *Shang Hyang Widhi Parama Siwa*.
- b. *Sada Siwa Tattwa*, yaitu *cetana* dengan tingkat kesadaran menengah (terpengaruh oleh *maya*, namun dengan intensitas yang kecil), disebut *Shang Hyang Widhi Sada Siwa*.
- c. *Siwatman Tattwa*, yaitu *cetana* dengan tingkat kesadaran terendah, juga dikenal sebagai *Atman* atau *Jiwatman*.

Parama Siwa yang berwujud *Sang Hyang Widhi* tidak terpengaruh oleh *Maya*, sehingga disebut *Nirguna Brahman*. Dalam wujud transendentalnya, realitas ini disebut *Nirguna Brahman*, yang berarti *Brahman* yang hampa. Ada prinsip absolut yang mendasari alam semesta, yaitu sesuatu yang satu, bukan yang lain, baik dalam keadaan statis maupun dinamis. *Parama Siwa* terpengaruh oleh *sakti*, *guna*, dan *swabhawanya*, yang merupakan hukum kemahakuasaan *Sang Hyang Widhi*. Ketika mulai menyentuh *maya*, simbol bunga teratai digunakan untuk memenuhi segala kehendaknya. *Parama Siwa*, yang juga dikenal sebagai *Saguna Brahman*, selalu hadir dalam aspek ini. Ia dipuja baik dalam bentuk pria maupun wanita. Dalam bentuk pria, ia disebut *Iswara*, *Parameswara*, *Paramaatman*, *Maheswara*, dan *Purusha*. Dalam bentuk wanita, ia dikenal sebagai *Ibu Mulia*, *Durga*, dan *Kali*. *Sakti*, *guna*, dan *swabhawanya* berkurang pada tingkat *Siwatman Tattwa* akibat pengaruh *maya*.

Kesadaran awal menjadi berkurang bahkan hilang karena pengaruh *maya* ini, dan sifatnya berubah menjadi *awidya*. Jika kesadaran *Siwatman* terbelah dan menjiwai makhluk hidup, termasuk manusia, ia dikenal sebagai *Atma* atau *Jiwatman*. Meskipun

atma adalah bagian dari *Sang Hyang Widhi*, ia tidak menyadari asal-usulnya karena terbelenggu *awidya* yang disebabkan oleh pengaruh *maya* (*pradhana tattwa*). Inilah yang membuat *atma* terperangkap dalam siklus sorga dan neraka. Dalam *Wrhaspati Tattwa* disebutkan sebagai berikut:

Pratyāharastathā dhyanam, prānāyāmasca dhāranam, tarkascaiva samadhisca, sadangga yoga ucyate. Nahan tang sadanga yoga ngaranya, ika ta sadhana ning sang mahyun umangguhakena sang hyang wisesa denika, pahawas tang hidepta, haywa ta iweng-iweng denta ngrengosang hyang aji, hana pratyahara yoga ngaranya, hana dhyana yoga ngaranya, hana tarka yoga ngaranya, hana pranayama yoga ngaranya, hana dharana yoga ngaranya, hana samadhiyoga ngaranya, nahan sadanga yoga ngaranya.

Terjemahannya:

Demikianlah disebut *Sadangga Yoga*, yang merupakan sarana bagi mereka yang ingin menemukan *Sang Hyang Wisesa*. Jangan biarkan ketidakpastian menghalangi pemahamanmu terhadap ajaran ini. Di dalamnya terdapat *pratyaharayoga, dhyanyoga, tarkayoga, pranayamayoga, dharanayoga*, dan *samadhiyoga*. Inilah yang disebut sebagai *sadangga yoga*.

Untuk memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai susunan *sadangga yoga*, berikut adalah uraian tentang masing-masing bagiannya:

a. *Pratyaharayoga*

Dalam lontar *Wrhaspati Tattwa*, sloka 54 menyatakan: *Indriyanindriyarthebhyah visayebhyah prayatnatah, jnantena manasahrtya pratyaharo nigadyate. Indriya* ditarik dari objeknya, dan *citta buddhi manah* tidak dibiarkan mengembara, inilah yang disebut *pratyahara*. *Pratyahara* melibatkan penarikan indriya dari semua objek yang disukainya. Setiap indriya memiliki objek kesukaannya. Contohnya, mata menyukai bentuk dan warna yang indah, sementara membenci yang buruk, indra penciuman menyukai bau harum dan membenci bau tidak sedap. Ketiga indriya lainnya juga memiliki objek kesukaan masing-masing. Indriya harus ditarik dari objek yang disukainya, kemudian diarahkan ke dalam diri sendiri.

Pikiran yang terkontrol memungkinkan konsentrasi jiwa. Semua keinginan dan kebutuhan pribadi serta panca indriya perlu dikendalikan, seperti penyu yang menarik kepala dan anggotanya untuk mencapai ketenangan dan keseimbangan. Ketika menghadapi tantangan hidup, jangan terlarut dalam kesedihan dan ketika bahagia, jangan berlebihan dalam memujinya. Kita harus menerima baik kebahagiaan maupun kesedihan dengan lapang dada. Orang yang mampu menjaga keseimbangan pikiran saat menghadapi situasi tersebut adalah yang berhasil. Selain mengendalikan panca indriya, penting juga untuk mengendalikan jiwa agar dapat bersatu dengan *atma*. Setelah *atma* dan jiwa bersatu, Yang Maha Tahu akan menampakkan diri kepada mereka yang dapat mengendalikan keduanya.

b. *Dhyanyoga*

Ikang Jnana tan pangrwa-rwa, tata wikara, enak heneng-heneng nira, umideng sad tan kawarana, yeka dhyanyoga ngaranya. Dhyana, atau meditasi, adalah yoga yang secara konsisten memusatkan pikiran pada suatu bentuk yang tidak berpasangan, tidak berubah, tenang, dan tidak bergerak (W.T. 55). *Dhyanyoga* adalah ilmu yang indah, tanpa keterikatan, berbeda, damai, abadi, dan bebas dari ikatan. *Dhyana* adalah keadaan pikiran di mana pikiran menjadi yang terpenting, dan seseorang tidak terlibat dalam aktivitas apapun. *Atman* merupakan sumber kekuatan dan kebijaksanaan manusia. Meditasi, yang juga dikenal sebagai *dhyana*, adalah teknik untuk mencapai komunikasi yang lebih baik. *Dhyana* bukanlah sesuatu yang mudah dicapai ini merupakan kondisi alami di mana pikiran tidak aktif. Sifat meditasi yang berkesinambungan memisahkan

konsentrasi dari meditasi. Mengibaratkan konsentrasi sebagai air dan meditasi sebagai minyak, meskipun keduanya berada di tempat yang sama, air menyebar sementara minyak tetap utuh.

c. *Tarkayoga*

Dalam *Wrhaspati Tattwa*, sloka 58 menyatakan bahwa *Kadi akasa rakwa sang hyang paramartha, ndan ta palenanira lawan akasa, tan hana sabda ri sira, ya ta kalingan ing paramartha, papada nira lawan awing-awang malilang juga, yeka tarka yoga ngaranya. Tarka* atau renungan adalah tindakan terus-menerus memusatkan pikiran kepada-Nya yang wujudnya sangat halus, tetap, tenang, dan hening. Seseorang yang ingin melakukan *tarka* harus menyadari bahwa *paramartha* itu sangat halus, tetapi berbeda dengan yang halus, karena *paramartha* tidak bersuara. Ini merupakan penjelasan tentang *paramartha* yang bisa disamakan dengan *akasa*, yang suci.

d. *Pranayamayoga*

Gerakan napas yang panjang, dalam, dan halus disebut *Pranayama*. Ini membantu menghilangkan pikiran yang tidak diinginkan dan mempermudah fokus serta meditasi. Menurut Rsi, kesulitan bernapas dapat meningkatkan aktivitas mental dan menimbulkan pikiran negatif. Dalam *Wrhaspati Tattwa* sloka 56, tertulis *Iking Sarwadwara kabeh yateka tutupane, mata, irung, tutuk, talinga, ikang vayu huwus inesep nguni rumuhun, yateka winetwaken maha waneng wunwunen, kunang yapwan tan abhyasa ikang vayu mahawane ngkana, dadi ya winetwaken mahawaneng irung ndan saka sadiki dening mawetwaken vayu, yateka pranayamayoga ngaranya. Pranayama*, terjemahannya pengaturan napas, melibatkan penutupan semua saluran pernapasan, termasuk mata, hidung, mulut, dan telinga, sehingga napas keluar dari puncak kepala (saat meninggal). Jika seseorang tidak mengeluarkan napas melalui puncak kepala, napas mereka akan keluar melalui hidung, namun hanya sedikit udara yang dikeluarkan. Itulah yang dimaksud dengan *pranayama yoga*.

e. *Dharanayoga*

Wrhaspati Tattwa sloka 57 menyebutkan *Hana ongkara sabda umungwing hati, yateka dharanam, yapwan hilang ika nora karengo ri kala ning yoga yateka sivatma ngaranya, sunyawak bhatara siva yan mangkana, yeka dharanayoga ngaranya*. Terjemahannya, *Om* yang merupakan sifat *Siva* harus diletakkan di dalam hati yang dipenuhi dengan *tatwa*. Ketika *Om* dipertahankan, itu disebut menahan atau *dharana*. Suara *Om* berada di dalam hati. Seseorang harus memusatkan pikirannya kepada-Nya. Jika pikiran hilang dan tidak terdengar saat berlatih yoga, itu disebut *Sivatman*. Dalam keadaan tersebut, *Bhatara Siva* digambarkan berada dalam keadaan kosong. Inilah yang dimaksud dengan *dharanayoga*. *Dharanayoga* adalah metode untuk mengendalikan pikiran dan memusatkan perhatian pada tujuan meditasi. Subjek konsentrasi bisa berupa gambaran ketuhanan, mantra, napas, dan lain-lain.

f. *Samadhiyoga*

Iking jnana tanpopeksa, tan panggalpane, tan hana kaharep nira, tan hana sinadhyanira, alilang tan kawaranan juga, tatan pakahilang, tatan pawasta ikang cetana, apan mari muhidep sira ikang sarira, luput saking caturkalpana. Catur kalpana adalah pengetahuan dan yang diketahui, sarana untuk mengetahui, dan orang yang mengetahui. Semua ini tidak ada dalam *yogisvara*, yang disebut *Samadhi*. Dalam keadaan ini, terus menerus merenungkan-Nya yang mutlak, tidak dapat dijelaskan, tanpa nafsu, tenang, tak berubah, dan tanpa ciri. *Jnana* (pengetahuan) bersifat mutlak, tak dapat dijelaskan, tanpa nafsu, tanpa tujuan, suci, tidak tertutupi, dan tidak dapat dihancurkan. *Cetana* ini tidak bertujuan dan tidak memiliki kesadaran fisik. Ia bebas dari *catur kalpana*. Inilah yang dinamakan *samadhiyoga*. *Sadangga yoga* ini harus dimiliki oleh seorang pandita agar mereka dapat mencapai *wisesa*. Sifat *yogisvara* ini harus didukung oleh kesepuluh

kebajikan. *Samadhi*, menurut *Wrhaspati Tattwa* dalam *Sadanga Yoga* dan Rsi Patanjali dalam *Astanga Yoga*, merupakan tahap terakhir dari yoga. *Samadhi* berarti menyatu dengan Tuhan. Melakukan praktik yoga secara teratur dapat membantu seseorang mencapai *samadhi* yang sadar dan memperoleh kekuatan supranatural yang dikenal sebagai *siddhi*. Dua kategori umum kesadaran super dalam *samadhi* adalah *Salvikalpa Samadhi* dan *Nirvikalpa Samadhi*, yang berarti terpisah dan tanpa pemisahan. Dalam *Nirvikalpa Samadhi*, para pemuja tetap mempertahankan identitas subyek-obyek mereka dengan Tuhan, sedangkan dalam *Salvikalpa Samadhi*, identitas subyek-obyek tersebut hilang.

2. Tata Susila dan Pengendalian Diri

Self-control atau kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengorganisir, membimbing, dan mengatur perilaku, yang dapat membatasi atau mengubah keinginan seseorang. Ini mencakup penghindaran perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan yang dapat memiliki dampak negatif. Kontrol diri sangat efektif dalam mengubah kehidupan seseorang menjadi lebih positif (Averill, 1973). Lazarus menjelaskan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengambil keputusan untuk mengendalikan perilaku demi mencapai hasil dan tujuan yang diinginkan. Setiap orang memiliki tingkat pengendalian diri yang berbeda ada yang memiliki pengendalian diri tinggi dan ada pula yang rendah. Mereka yang mampu mengambil kepemilikan pribadi dapat mengubah situasi dan menjadi individu yang pertama dalam mengelola serta mengendalikan perilaku yang menghasilkan hasil positif.

Kemampuan ini meliputi pengendalian kebutuhan internal dan eksternal. Orang yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung membuat keputusan yang efektif untuk mencapai keinginan mereka dan menghindari konsekuensi negatif (Talib, 2010). Teori kontrol diri dari Averill dan Lazarus ini akan digunakan untuk menganalisis perilaku pengendalian diri dalam lontar *Wrhaspati Tattwa*. Sebelum menjelaskan tata susila dan kontrol diri menurut lontar *Wrhaspati Tattwa*, mari kita pahami terlebih dahulu kecenderungan sifat manusia yang dipengaruhi oleh *Triguna*. *Triguna* merupakan bagian dari *citta* atau alam pikiran. *Citta*-lah yang menentukan apakah seseorang akan mengalami keselamatan atau kebinasaan, kesedihan atau kebahagiaan. Lebih jauh lagi, *Wrhaspati Tattwa* mengajarkan bahwa jalan seseorang menuju surga, jatuh ke neraka, atau mencapai moksa semua dipengaruhi oleh *citta*. Ini tersirat dalam *Wrhaspati Tattwa* sebagai berikut:

Moksah svargasca narakam, tiryagbhāvasca manusam, Cittapāpasya jāyate, cittasya hyanubhavatah. Ikaṅ citta hetu nikaṅ ātma pamukti swarga, citta hetu ning atma tibeng naraka, citta hetu nimittanyan pangdadi tiryak, citta hetunyan pangjanma manusa, citta hetunya pamanggihakēn kamoksan mwang kalēpasan, nimittanya nihan (W.T. 16).

Terjemahannya:

Pikiran (*citta*) yang menyebabkan atman menikmati surga. Pikiran pula yang menyebabkan atman masuk neraka. Pikiran yang menyebabkan lahir sebagai binatang. Pikiran yang menyebabkan lahir menjadi manusia. Pikiran pula yang menyebabkan mencapai *kamoksan* dan kelepasan.

Dari pertemuan antara unsur *purusa* dan *predhana* (setelah pengetahuan dan yang diketahui menyatu), lahirlah *citta* atau pikiran. *Citta* menyerap kesadaran dari *purusa* yang dianggap sebagai asal, tetapi karena bibit tersebut ditanam pada *predhana* atau unsur ketidaksadaran, ini berpengaruh pada ketidaksadaran tersebut. Kesadaran *citta* menjadi lebih rendah dibandingkan *purusatattwa*. Ketidaksadaran *citta* ini dinamakan *triguna*,

yang merupakan atribut atau sifat dari *citta*. *Triguna* banyak mengambil aspek dari *Pradhana* sebagai seorang ibu, sehingga membuat *citta* tidak sadarkan diri dan sulit untuk kembali ke *Purusatatva*. Inilah tantangan bagi *Purusa* untuk kembali ke *Sivatattva*, karena ia terpengaruh oleh penyakit *Prana*. Demikian pula, *Sivatattva* sulit kembali ke *Sadasiwa Tattwa* karena terikat pada unsur *maya* yang menjadi asal mula ketidaktahuan. *Triguna* memiliki tiga sifat atau ciri, yaitu *Sattvam*, *Rajas*, dan *Tamas*. Meski *Triguna* berada dalam keadaan tidak sadar, masih ada sisa-sisa sifat intelektual yang diwarisi dari *Purusattwa*.

Di antara ketiga aspek ini, *Sattvam* adalah kesadaran yang paling tinggi, *Rajas* memiliki lebih banyak tantangan, dan *Tamas* adalah yang paling bermasalah. Untuk lebih jelas, ketiga fungsi yang terdapat pada *Triguna* akan dijelaskan sebagai berikut. Pertama, *Sattvam* adalah sifat yang paling sadar, cerdas, dan cemerlang. Semua tingkah laku yang berlandaskan keadilan dan kebenaran (*dharmā*) adalah manifestasi dari sifat *Sattvam*. Dengan kata lain, sifat dan karakter dari *citta Sattvam* adalah perwujudan dari gerak *Trikaya Parisudha*, yang berarti bahwa pikiran, perkataan, dan perbuatan bersih dan benar. *Citta Sattvam* menjadikan kehidupan di sekitar kita lebih tentram dan bahagia. Kedua, *Rajas* adalah sifat yang cenderung menyukai pujian dan pengakuan, tetapi menghindari penolakan. Ciri lain dari *citta Rajas* adalah kepatuhan, ketekunan, dan kerja keras, namun juga menyimpan perilaku negatif seperti kesombongan, angkuh, egois, dan kurangnya empati. Ciri negatif lainnya dari *Rajas* termasuk perilaku kaku, suka memaki, dan suka menentang.

Dalam pikiran, *citta Rajas* sering kali dipenuhi kemarahan, iri hati, dan dendam. Dengan demikian, *citta Rajas* adalah penyebab rasa takut, teror, dan intimidasi, serta menciptakan kesulitan bagi orang lain. Ketiga, *Tamas* adalah sifat yang paling tidak sadar, termasuk sifat-sifat seperti mengantuk, gugup, kumal, malas, bodoh, dan pembohong. Kadang-kadang, ada sedikit kejelasan saat hawa nafsunya terpenuhi. Di sinilah semua tingkah laku jahat berinteraksi, jauh dari sifat-sifat baik, hanya untuk memuaskan diri sendiri, tanpa peduli pada kesusilaan orang lain. Inilah ciri-ciri orang yang berperilaku *Tamas*. Dari uraian tersebut di atas, ternyata semuanya itu disebabkan karena pikiran. Pikiran yang menentukan seseorang mendapatkan celaka atau selamat dalam menjalani hidup ini atau di alam akhirat kelak dikemudian hari. Seseorang yang memperoleh surga, neraka, dan sebagainya, tergantung dari besar kecilnya pengaruh *citta* pada diri seseorang. Hal tersebut tersirat dalam lontar *Wrhaspati Tattwa* berikut ini:

Anyantam sātṭvikam cittam, nirlopamantarapamam, Krtamasamayatvam, Sarvamoksaprati jnātam. Yan sattwika ikang citta, ya hetu ning ātman pamanggihaken kamoksan, apan ya nirmala, dumeḥ ya gumawayaken rasa ning āgama lawan wekas ning guru (W.T. 20).

Terjemahannya:

Bila *sātṭwika* alam pikiran itu, ia yang menyebabkan sangpribadi mencapai kamoksan, karena ia suci, yang menyebabkan seseorang melaksanakan rasa agama dan nasehat-nasehat guru.

Solusinya untuk mengatasi gejolak dalam hidup ini sesuai dengan sloka di atas adalah dengan jalan berbuat yang baik atau menjalankan dharma serta melenyapkan kebodohan pada diri seseorang. Secara berurutan sloka berikut akan menjelaskan posisi seseorang untuk sampai pada alam surga:

Samatvam rajasah proktam, dharmam tenecchati subham, Sattvam kasmat samyuktam, va tadeva svargyamanāyam.

Terjemahannya:

Ketika keseimbangan antara *sattwa* dan *rajas* tercapai, orang akan terdorong untuk menjalankan *dharmā*, dan dengan demikian *dharmā* itu pun terlaksana.

Inilah alasan mengapa seseorang bisa kembali ke sorga karena *sattwa* berkeinginan untuk berbuat baik, sedangkan *rajas* yang mewujudkannya.

*Trigunamūdakancittam, sunadi sahdhakayaka,
Tvayakasmātva malatva, samestham mānusam phalam.*

Terjemahannya:

Jika ketiga unsur, yaitu *sattwa*, *rajas*, dan *tamas*, seimbang, maka seseorang akan terlahir sebagai manusia, karena masing-masing memberikan bagian dari keinginannya.

*Attantam rajas am cittam, krodhādaḥ kevalam saktam,
Agnereva prajānanam, kohyagnimayasaptacah.*

Terjemahan:

Ketika *rajas* dominan dalam *citta*, kemarahan menjadi sangat kuat, dan kemampuan untuk melakukan perbuatan buruk meningkat. Inilah penyebabnya mengapa individu dapat jatuh ke neraka dan mengalami berbagai penderitaan.

*Atyantam tāmasam cittam, nidrāparam sikhramayantam,
Sthāvaram sikhramayantam, tad dhruvam cittakiryatah.*

Terjemahan:

Ketika *tamas* mendominasi dalam *citta*, hal ini menyebabkan individu terlahir sebagai hewan. Ada lima jenis hewan yang dimaksud ternak, hewan liar, burung, hewan melata, dan ikan. Jenis yang keenam adalah tumbuhan.

Demikian uraian *Wrhaspati Tattwa* tentang *triguna* yang merupakan faktor yang sangat menentukan, apakah seseorang mendapatkan *moksa*, *sorga*, dan neraka. Kecenderungan-kecenderungan sifat manusia seperti yang diuraikan dalam *Wrhaspati Tattwa* adalah kenyataan yang tidak dapat diingkari oleh manusia dalam kehidupan ini. Kenyataan tersebut dapat diamati dalam kehidupan nyata di muka bumi ini oleh setiap orang, dimana hal tersebut tampak nyata pada perilaku dan karakter manusia yang berbeda-beda sesuai dengan sifat *triguna* yang dibawanya masing-masing.

Sama halnya dengan ajaran etika dalam *Bhagavad Gita* dan teks lainnya yang membahas etika, lontar *Wrhaspati Tattwa* mengajarkan pentingnya mengendalikan indriya dan pikiran untuk mencapai ketenangan jiwa. Dalam ajaran ini, pikiran sering disebut *citta*, tetapi juga dapat disebut *jnana*. Objek meditasi dalam ajaran ini adalah *Sang Hyang Widhi*, yang dalam konteks ini dikenal sebagai *Bhatara Shiva* atau *Sang Hyang Paramatma*. Penjelasan tentang masing-masing bagian yoga dapat dilihat pada uraian berikut:

*Indriyanindriyarthebhyah, visayebhyah prayatnatah,
Jnāntena manasāhrtya, pratyaharo nigadyate.*

(W.T. 54).

Terjemahannya:

Indriya ditarik dari sasaran keinginannya, dan *citta*, *buddhi*, serta *manah* harus dijaga dengan baik oleh *citta* yang bersih, itulah *pratyahara yoga*.

*Nirdvandvan nirvikāranca, nisantamacalam tathā,
Yadрупam dhyayate nityam, tad dhyānamiti kathyate.*

(W.T. 55).

Terjemahannya:

Pikiran yang stabil dan tidak berubah, tenang dan tidak terpengaruh oleh apapun, inilah yang disebut *dhyānayoga*.

*Pidhyāya sarvadwārāni vāyurantranigrhyate,
Mūdhānam viyunobhidya prānāyāma nigadyate.*

(W.T. 56).

Terjemahannya:

Setiap jalan keluar ditutup, seperti mata, hidung, mulut, dan telinga, dan nafas yang ditarik dikeluarkan melalui batok kepala. Jika tidak dilatih dengan cara ini, nafas akan keluar perlahan-lahan melalui hidung, ini disebut *pranayamayoga*.

*Oṅkāraṃ hrdaye sthāpya, tattarline siwatmakam,
Oṅkārah samdhrto yasmād, dhāraṇam vai nigadyate.*

(W.T. 57).

Terjemahannya:

Suara *Oṅkara* diletakkan dalam hati dan harus dijaga dengan kuat. Jika ia hilang saat meditasi, inilah yang disebut *Siwatma*, dan pada saat itu *Bhatara Siwa* bersifat kosong, inilah *dharanayoga*.

*Akāsa iva tadrūpam, ākāśah santatam druvam,
Nihsabdām tarkayetnityam sa tarka iti kahyate.*

(W.T. 58).

Terjemahannya:

Seperti angkasa, *sang hyang paramartha* tidak memiliki suara. Demikianlah hakikat *sang hyang paramartha* sama dengan keheningan yang bersih, inilah yang disebut *tarkayoga*.

*Nirupeksam nirāhkalpam, nihsprhe sātāmavyayam,
Alinggam cintayet nityam, samādhisteba kathyate.*

(W.T. 59).

Terjemahannya:

Pikiran yang bebas dari pandangan dan bentuk, tanpa harapan atau tujuan, suci dan tanpa batas, tidak memiliki wujud kesadaran, karena ia tidak lagi memikirkan tubuhnya, bebas dari *catur kalpana*. *Catur kalpana* itu adalah pengetahuan dan yang diketahui; semua itu tidak ada pada *yogiswara*, inilah yang disebut *samadhiyoga*.

Suasana yang diuraikan di atas ini suasana bagi seseorang yang sedang melaksanakan praktek yoga. Tentu tidak semua orang bisa melakukan yoga dengan cara ini, karena setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Keadaan pikiran yang digambarkan di atas merupakan keadaan yang sangat tenang, tidak terpengaruh oleh rangsangan dunia ini karena kemampuan pengendalian pikiran yang sangat terfokus. Orang yang dapat mengendalikan pikiran dalam kondisi seperti ini disebut *Yogisvara*. Setelah penjelasan di atas, maka kitab *Wrhaspati Tattwa* menguraikan tentang ajaran *Yama Niyama*, yaitu ajaran moral yoga. Seperti disebutkan di atas, komposisi *yama niyama* ini dan beberapa perbedaannya dengan *yama niyama* dari *Yoga Sutra Patanjali*. Susunan *Yama* dalam kitab *Wrhaspati Tattwa* adalah seperti uraian berikut:

*Ahimsā brahmacayanca, satyam avyavahārikam,
Astainyamiti pancaite yamā rudrena bhasitah.*

(W.T. 60).

Terjemahannya:

Ahimsa berarti tidak membunuh, *brahmacarya* berarti tidak menikah, *satya* berarti tidak berbohong, *avyavahārika* berarti tidak pamer atau berjualan, serta tidak berbuat dosa dengan kecerdasan, *astainya* berarti tidak mencuri dan tidak mengambil milik orang lain tanpa persetujuan.

Demikianlah susunan *yama* dalam kitab *Wrhaspati Tattwa*, yang sangat etis. Susunan *niyama* dalam kitab ini juga bersifat etis dan berfungsi sebagai pedoman hidup yang baik. Adapun susunannya adalah sebagai berikut:

*Akrodha gurususrusa, saucam āhāralāghavan,
apramādasca pancaite niyamah parikirtitah.*

(W.T. 61).

Terjemahannya:

Akrodha berarti tidak marah, *gurususrusa* berarti mengabdikan dan menghormati guru, *sauca* berarti teratur dalam beribadah dan menyucikan diri secara lahir dan batin, *āhāralāghawa* berarti tidak makan berlebihan, dan *apramada* berarti tidak berbuat sembarangan atau lalai.

Ajaran-ajaran *yama-niyama* seperti tersebut di atas juga tersebar dalam lontar-lontar lainnya di Bali, diantaranya dalam lontar *Vratiasana*, lontar *Pancasiksa*, dan sebagainya. Pengendalian diri bagi umat Hindu Nusantara selalu berorientasi pada *Trikaya Parisudha*, yakni berpikir yang baik (*positif thinking*), berkata yang baik dan benar, serta berbuat yang baik (berbuat Susila). Motivasi lain yang perlu juga diketahui dalam menjaga perilaku baik bagi umat Hindu Nusantara adalah dengan menerapkan dan mempraktekkan ajaran *Tri Hita Karana*. *Tri Hita Karana* adalah tiga penyebab atau sumber dari kebahagiaan umat manusia. Ketiga sumber kebahagiaan itu yakni *parahyangan*, *pawongan* dan *palemahan*. Penjelasan tentang hal tersebut akan diuraikan di bawah ini.

Pertama, *Parahyangan* adalah hubungan baik manusia dengan Tuhan Yang Maha Esa, cara berinteraksi yang positif dalam konteks ini bisa ditunjukkan dengan melaksanakan *Dewa Yajna* seperti tekun melaksanakan persembahyangan, memelihara dan merawat tempat suci/pura, dan lain-lain. Kedua, *Pawongan* artinya menjaga hubungan baik antara manusia dengan manusia lainnya. Cara berinteraksi yang positif dalam konteks menjaga hubungan harmonis ini dapat diwujudkan dengan bersikap moderat, toleran, hormat menghormati sesama manusia meski berbeda agama, golongan, ras dan suku, tolong menolong sebagai sesama manusia, harga menghargai dan melaksanakan *Manusa Yajna*, serta menerapkan ajaran Tata Susila, dan sebagainya. Sikap yang harus dihindari dalam membina dan menjaga hubungan harmonis sesama manusia adalah menghindari sikap radikal, sikap intoleran, fanatisme sempit terhadap agama, saling kafir mengkafirkan atau memfitnah orang lain, mau menang sendiri, dan sebagainya.

Ketiga, *Palemahan* yaitu menjaga hubungan baik manusia dengan alam sekitarnya (pelestarian lingkungan hidup/ekologi). Cara berinteraksi yang positif dalam menjaga lingkungan alam sekitarnya (*sarwa Bhuta*) dapat dilakukan dengan memelihara lingkungan hidup, ekologi, seperti menjaga dan memelihara hewan dan tumbuh-tumbuhan, serta melaksanakan ajaran *Bhuta Yajna*. Apabila interaksi seseorang terhadap ketiga penyebab kebahagiaan itu telah secara positif dilaksanakan, maka mudalah seseorang menemukan kebahagiaan di dunia ini (*mayapada*) dan kelak di dunia akhirat (*paraloka*). Akan tetapi apabila interaksi seseorang dengan ketiga sumber kebahagiaan itu mengalami hambatan atau tidak serasi (negatif), maka hidup kita di dunia ini tidak akan bahagia atau sejahtera, penuh kesulitan dan sengsara, serta rezekinya tertutup.

Kesimpulan

Supaya seseorang tidak jatuh ke dalam jurang neraka, maka ia mau tidak mau harus melaksanakan ajaran tata susila dan mengendalikan dirinya, serta mencegah untuk tidak melakukan kecenderungan-kecenderungan yang jelek atau jahat. Kecenderungan-kecenderungan sifat yang perlu dipupuk dan dibiasakan adalah kecenderungan hati yang baik dan selalu menanamkan cinta kasih kepada sesama manusia tanpa memandang ras, suku, agama dan golongan. Dalam hal praktik yang baik, *Wrhaspati Tattwa* mengambil ajaran *Astanga Yoga* dari *Sage Patanjali* sebagai jalan menuju penguasaan dan penguasaan diri. Dengan cara ini ajaran *Yama Niyama* menjadi dasar latihan yoga yang baik dan benar. Seperti *Bhagavad Gita* dan kitab moral lainnya, *Wrhaspati Tattwa* juga

mengajarkan bahwa untuk hidup rukun dengan sesama manusia, seseorang harus mengendalikan pikiran dan batin. Dalam lontar ini, pikiran itu disebut dengan *citta*, namun kadang-kadang juga disebut *jnana* atau hati. Objek pemusatan pikiran adalah *Sang Hyang Wisesa* yang disana-sini sering dipanggil dengan *Bhatara Siwa* atau *Sang Hyang Paramatman*.

Daftar Pustaka

- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Awanita, M. (1994). *Sila dan Etika Hindu*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu dan Budha dan Universitas Terbuka.
- Bahasa, B. P. P. (1991). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka: Departemen Pendidikan Nasional.
- Bantas, I. K. (2002). *Agama Hindu*. Jakarta: Penerbit Pusat Universitas Terbuka.
- Buleleng, P. K. (2021). *Lontar Wrhaspati Tattwa*. Singaraja-Buleleng: Dinas Kebudayaan Buleleng.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hurlock, E. B. (1973). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1997). *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi ke enam)*. Jakarta: Erlangga.
- Kajeng, I. N., dkk. (1988). *Sarasamuscaya*. Jakarta: PT. Daya PrazaPress.
- Mantra, I. B. (1989). *Tata Susila Hindu*. Denpasar: Dharma Sarathi.
- Puja, I. G. (1984). *Agama Hindu*. Jakarta: Mayasari.
- Putra, I. G. A. G., & Sadia, I. W. (1998). *Wrhaspati-Tattwa*. Surabaya: PenerbitParamita.
- Prabhupada, S. S. A. C. B. S. (2006). *Bagavadgita Menurut Aslinya*. Jakarta: Perpustakaan Nasional.
- Sura, I. G. (1985). *Pengendalian Diri dan Etika dalam Ajaran Agama Hindu*. Denpasar: DitjenBimas Hindu dan Budha.
- Saraswati, S. S. P. (1998). *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Talib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: KencanaMedia Group.
- Titib, I. M. (2003). *Menumbuh Kembangkan Pendidikan Budhi Pekerti Pada Anak (Perspektif Agama Hindu)*. Jakarta: Penerbit Ganeca Exact.
- Yasa, I. G. B. (1982). *Dharma*. Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia.