



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 10%**

Date: Friday, December 16, 2022

Statistics: 2112 words Plagiarized / 21096 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

i i I Wayan Nerta ESTETIKA EKOLOGI YOGA SURYA TRADISI WATUKARU (Studi Etnografi di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan) Editor : I Made Sugata 2022 ii ESTETIKA EKOLOGI YOGA SURYA TRADISI WATUKARU (Studi Etnografi di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan) Penulis : I Wayan Nerta Editor : I Made Sugata Tata Letak/Desain Cover : Sulaiman Sahabuddin ISBN : 978-623-5323-96-1 Penerbit PENA PERSADA Anggota IKAPI Nomor: 178/JTE/2019 Cetakan Pertama, April 2022 Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan cara apapun tanpa ijin penerbit.

iii KATA PENGANTAR Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penyusunan buku yang berjudul EKOLOGI YOGA SURYA TRADISI WATUKARU (Studi Etnografi di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan) ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini memberikan gambaran tentang estetika ekologi yoga surya tradisi watukaru (Studi Etnografi di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan). Tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini. Penyusun juga berharap agar buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Namun demikian, penyusun menyadari bahwa buku ini belumlah sempurna. Dengan lapang dada dan kerendahan hati penyusun bersedia untuk diberi saran dan kritik yang bersifat membangun dan dapat memperbaiki buku ini. April 2022 Penyusun iv DAFTAR ISI KATA PENGANTAR..... DAFTAR ISI

..... BAB I

PENDAHULUAN.....	1.1 Latar Belakang	
.....	1.2 Rumusan Masalah	1.3 Tujuan Penelitian
.....	1.4 Manfaat Penelitian	.....

iii iv 1 1 5 5 6	<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KONSEP, TEORI, DAN MODEL PENELITIAN</b>	
.....	2.1 Kajian Pustaka	2.2 Konsep
.....	2.2.2 Estetika Ekologi	2.2.2 Yoga Surya
.....	2.2.3 Tradisi Watukaru	2.2.4 Study Etnografi
.....	2.2.5 Pasraman Seruling Dewata	2.2.5 Desa Pakraman
.....	2.3 Teori	2.3.1 Teori Fungsional Struktural
.....	2.3.2	

Teori Estetika.....	2.3.3 Teori Interaksi Simbolik.....	2.4 Model Penelitian
.....	8 8 10 10 11 12 13 14 16 16 16 18 19 21	BAB III
METODE PENELITIAN	.....	3.1 Jenis Penelitian

.....	3.2 Lokasi Penelitian	3.3 Jenis dan Sumber Data
.....	3.4 Instrumen Penelitian	3.5 Teknik Penentuan Informan
.....	3.6 Teknik Pengumpulan Data	.....
.....	3.7. Teknik Analisis Data	3.8.

Teknik Penyajian Analisa Data	23 23 25 25 26 26 27 29 30	BAB IV PENYAJIAN HA
Bentuk Yoga Surya Tradisi Watukaru	.....	4.3. Internalisasi Estetika Ekologi Dalam Yoga Surya
.....	31 31 63 99 104 .	5.1 ..... 5.2 ..... 5.3

..... 112 112 113 117 1

**BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang.** Alam semesta ini adalah hasil ciptaan Tuhan yang mengagumkan, demikian hebatnya Tuhan mengatur segala sesuatunya dengan sempurna sehingga manusia tidak mampu mengungkap rahasia dibalik kekuatan yang mengatur peristiwa demi peristiwa yang terjadi di seluruh jagat raya. Tuhan menciptakan seluruh isi alam semesta yaitu air, angin, angkasa, banaspati (obat-obatan), tumbuh-tumbuhan, aneka jenis bahan makanan dan sebagainya abadi (Somvir, 2009: 2).

Selanjutnya Tuhan menciptakan manusia, hewan dan berbagai makhluk yang hidup di darat dan di dalam air. Tuhan sendiri yang mengatur kehidupan seluruh ciptaannya dan mengatur waktu menjadi tiga bagian, yaitu pagi, siang dan malam hari. Setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta begitu teratur, semua proses berjalan dengan baik, tidak ada yang terlambat ataupun terlalu cepat melainkan semuanya memiliki polanya masing- masing. Yoga merupakan cara untuk mencapai keselarasan antara badan fisik, pikiran dan jiwa atau roh karena gerakan yoga dapat mempengaruhi fisik dan mental untuk menjadi sehat, sehingga jiwa terkonsentrasi.

Maka peranan yoga di sini sangat jelas membawa pikiran menjadi tenang dan merenungkan kebebasan jiwa yang abadi (Somvir, 2009: 17). Manusia sebagai makhluk individu merupakan kesatuan antara jiwa dengan badan, kesatuan antara psikis dengan fisik, 2 sehingga terdapat suatu ungkapan, bahwa di dalam jiwa yang sehat terdapat badan yang sehat dan di dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Manusia sebagai makhluk sosial artinya di dalam meyakini kehidupan manusia berinteraksi dengan sesamanya dan dengan alam sekitarnya. Pemenuhan kebutuhan jasmani dan rohani harus mendapat perhatian dan dilakukan latihan secara terus menerus.

Melatih badan jasmani dilakukan dengan membiasakan hidup teratur, disiplin dan makan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Melatih rohani, dilakukan dengan meluaskan dan meningkatkan kesadaran rohani secara terus menerus, maka jiwa akan menjadi semakin cerah dan kuat dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Suka duka akan diterima dengan sikap yang teguh dan seimbang. Maharshi Patanjali dalam kitabnya Yogasutra (I: 2) mendefinisikan yoga: yogas citta vritti nirodhah.

Artinya, mengendalikan gerak-gerik pikiran, atau cara untuk mengendalikan tingkah polah pikiran yang liar, dan lekat terpesona oleh aneka ragam objek yang dikhayalkan memberi nikmat. Memelihara tubuh agar senantiasa bersih, sehat dan kuat adalah menjadi kewajiban dan tanggung jawab sehari-hari. Gerakan yoga surya merupakan jalan yoga untuk meningkatkan kesadaran serta pencerahan spiritual dengan cara menghormati dan memuja matahari. Yoga surya telah ada sejak zaman Veda dan matahari dijadikan simbol yang kuat untuk membangkitkan aspek keberadaan matahari di dalam diri kita.

Yoga surya berupa gerakan yang dinamis dan berenergi yang digerakkan secara berurutan dengan irama yang stabil dan pose ini mencerminkan irama alam semesta. Yoga surya dianggap sebagai latihan rohani yang lengkap karena meliputi asana, pranayama, mantra, dan teknik meditasi. Surya artinya penghormatan pada Dewa Matahari, dapat dilihat sebagai bentuk pemujaan terhadap Dewa 3 Matahari, dan semuanya itu tampil pada tingkat mikro maupun makrokosmis, yang merupakan teknik penting dalam melaksanakan yoga.

Kelenturan tubuh merupakan cara yang sangat penting untuk memperoleh hidup sehat, kuat dan aktif yang merupakan persiapan untuk membangkitkan spiritual dan kesadaran. Asal-usul terbentuknya dan kinerja gerakan yoga dianggap sebagai sebuah ritme dan menjadi responsi terhadap keseimbangan alam. Inspirasi yang datang dari gerakan yoga surya ini juga tak lepas dari bentuk-bentuk alam. Setiap objek di alam semesta dan bentuk objek organik memiliki struktur tersendiri yang begitu mengagumkan.

Sesuai dengan teori art by metamorphosis: perubahan bentuk (fungsi), keseluruhan gerakan dari yoga surya merupakan representasi dari pencerapan rasa lango (keindahan) yang begitu mendalam dikarenakan adanya interaksi harmoni para yogi dengan makhluk hidup dan lingkungan. Sinergi dari dua konsep keindahan dan interaksi harmoni ini inherent sebagai estetika ekologi. Estetika mengandung pengertian yang umum digunakan adalah, hasil pencerapan, komunikasi, dan kontak rasa (indah dan seni) yang dapat merangsang serta membangkitkan pengalaman atau kenikmatan yang bersifat kontemplatif dan transendental (Dibia, 2006).

Tubuh manusia yang menjadi inspirasi besar dalam berbagai karya tentunya tidak hanya menjadi objek saja, tetapi juga perlu menjadi subjek bagi dirinya sendiri yang memiliki rasa estetika. Aktivitas yoga khususnya yoga Surya tradisi Watukaru Pasraman Seruling Dewata ini sebagai salah satu sarana bagi tubuh dalam mengeksplorasi dirinya. Di dalam gerakan yoga Surya, terdapat komposisi bentuk tubuh manusia yang merupakan upaya dari meniru suatu objek alam yang di dalamnya terdapat makhluk hidup mempertahankan kehidupannya dengan mengadakan hubungan antar makhluk hidup dan dengan benda tak hidup di dalam tempat hidupnya atau lingkungannya. Termasuk mempelajari perpindahan energi dan materi dari makhluk hidup yang satu ke makhluk hidup yang lain ke dalam lingkungannya dan faktor-faktor yang menyebabkannya.

Perubahan populasi atau spesies pada waktu yang berbeda dalam faktor-faktor yang menyebabkannya, terjadi hubungan antarspesies (interaksi antarspesies) makhluk hidup, dan hubungan antara makhluk hidup dengan lingkungannya yang memiliki keindahan sebuah keharmonisan. Pasraman Seruling Dewata merupakan salah satu lembaga untuk mempelajari agama Hindu dalam kaitannya dengan memperkaya, melestarikan, dan mengembangkan keberadaan tradisi Budaya Bali secara turun temurun. Lembaga ini merupakan satu – satunya Pasraman yang masih mewarisi tradisi Veda. Ajaran – ajaran Yoga yang klasik banyak diajarkan, salah satunya adalah yoga surya. Terdapat 13 (tiga belas jenis) garis perguruan Yoga dunia antara lain: 1).

Yoga Garis Perguruan Surya, 2). Garis Perguruan Candra, 3). Yoga Garis Perguruan Siwa, 4). Yoga Garis Perguruan Wisnu, 5). Yoga Garis Perguruan Iswara, 6). Yoga Garis Perguruan Rudra, 7). Yoga Garis Perguruan Mahadewa, 8). Yoga Garis Perguruan Maheswara, 9). Yoga Garis Perguruan Shambu, 10). Yoga Garis Perguruan Sangkara, 11). Yoga Garis Perguruan Brahma, 12). Yoga Garis Perguruan Yama, 13). Yoga Garis Perguruan Indra. Ketigabelas garis perguruan inilah selanjutnya dinamakan "Yoga Tradisi Watukaru", yang merupakan himpunan 13 Garis Perguruan Yoga Dunia, ditata, dilestarikan secara turun temurun dari generasi ke generasi sampai sekarang.

Ada sedikit perbedaan dalam gerakan yoga Surya yang ada di Pasraman Seruling Dewata. Tentunya setiap gerakan tersebut memiliki manfaat dan makna serta nilai keindahan tersendiri. Dari latar belakang di atas tertarik 5 menganjudul "Estetika Ekologi Pada Yoga Surya Tradisi Watukaru (Studi Etnografi Di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan)". 1.2 Rumusan Masalah Untuk memberikan batasan sehingga tidak terjadinya pelebaran dan kekaburan permasalahan, maka perlu adanya rumusan masalah yang menjadi acuan dalam melaksanakan penelitian, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini sebagai berikut: 1. Bagaimana bentuk yoga surya tradisi Watukaru di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan? 2.

Bagaimana internalisasi estetika ekologi dalam yoga surya tradisi Watukaru di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan? 3. Bagaimana implikasi yoga surya tradisi Watukaru terhadap siswa di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan? 1.3 Tujuan Penelitian Sebuah research atau dalam melakukan suatu penelitian ilmiah, memiliki tujuan umum dan tujuan khusus yang ingin dicapai, sehingga penelitian tersebut memiliki nilai guna atau manfaat bagi kehidupan umat manusia. 1.3.1

Tujuan Umum 1 Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menganalisis, memahami dan pendalaman wawasan, memperkaya kasanah ilmu pengetahuan keagamaan serta bermanfaat untuk peningkatan kerohanin terhadap estetika ekologi pada Yoga Surya Tradisi Watukaru pada 6 Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan. 1.3.2 Tujuan Khusus Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut. 2 Untuk mengetahui bentuk yoga surya tradisi Watukaru di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan.

3 Untuk menjelaskan internalisasi estetika ekologi dalam yoga surya tradisi Watukaru di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan. 4 Untuk mendeskripsikan implikasi yoga surya tradisi Watukaru terhadap siswa di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan. 1.4 Manfaat Penelitian Suatu karya penelitian akan menjadi bermakna apabila temuan yang diperoleh dapat memberikan kontribusi dari segi akademis, institusional, personal dan sosial.

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis. 1.4.1 Manfaat Teoretis Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah atau akademis dari hasil penelitian ini sebagai berikut. 1.

Upaya memberikan deskripsi mengenai internalisasi estetika ekologi dalam yoga surya tradisi Watukaru di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan. 2. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber ilmu pengetahuan untuk mengetahui bentuk yoga surya tradisi 7 Watukaru di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan. 3.

Dapat dikembangkan menjadikan sumber khasanah iptek sebagai implikasi estetika ekologi pada yoga surya Tradisi Watukaru. 1.4.2 Manfaat Praktis Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut. 1. Memberikan informasi dan pemahaman konsep estetika ekologi yoga 2. Memberikan rangsangan kepada pihak yang berminat untuk melakukan penelitian terkait estetika ekologi yoga. 3. Dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi umat Hindu serta dapat memotivasi masyarakat yang lain untuk melestarikan ajaran yoga secara esoterik sesuai dengan bentuk, fungsi estetis dan makna ritual dalam agama Hindu.

## 8 BAB II KAJIAN PUSTAKA, KONSEP, TEORI, DAN MODEL PENELITIAN 2.1 Kajian Pustaka

Kajian pustaka adalah mengkaji pustaka-pustaka terdahulu yang dianggap relevan dengan penelitian ini, dipakai sebagai bahan perbandingan karena setiap penelitian yang dilakukan akan memiliki keterkaitan dengan penelitian terdahulu. Hal ini dilakukan untuk menghindari terjadinya pengulangan topik, bahasan penelitian yang sama. Berikut ini dipaparkan sekilas tentang beberapa penelitian ilmiah, karya tulis dan buku sejenis yang digunakan sebagai bahan kajian dalam penelitian ini.

Adiyantari (2013) dalam penelitiannya " Makna Teologi Yoga Surya Namaskara Tradisi Watukaru di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan ". tiya menyebutkan Proses Pelaksanaan Yoga Surya Namaskara tradisi Watukaru memiliki 3 tahapan yaitu: tahapan awal, inti dan akhir serta makna teologi pemujaan kepada Tuhan/ Ida Sang Hyang Widhi Wasa dalam konsep Nirguna Brahma . Kontribusi penelitian ini bisa dijadikan sebagai salah satu pembahasan dalam mengkaji ajaran yoga surya khususnya yogacara suryanamaskara yang diajarkan di Pasraman Seruling Dewata.

Sudania (2008) dalam penelitian yang berjudul " Tapak Suci Yogacara Bhumi Sastra dalam Paguron Suling Dewata Di Desa Bantas Kecamatan Selemadeg Timur 9 (Perspektif Teologi). Berdasarkan hasil penelitiannya, bahwa ajaran Tapak Suci Yogacara Bhumi Sastra terdiri dari tiga tahapan yaitu tahapan awal (calon yogi), tahapan inti (yogi) dan tahapan akhir (maha yogi), fungsi ajaran untuk meningkatkan kesucian, meningkatkan sradha dan bhakti. Penelitian ini menjadi referensi dalam memahami teologi pelaksanaan ajaran yoga di Pasraman Seruling Dewata. Sehingga dapat digunakan

untuk menguraikan ajaran yoga surya secara deskriptif interpretatif.

Suci (2008) dalam penelitian yang berjudul "isi Dalam Peningkatan Kerohanian Melalui Yoga Bagi Masyarakat Hindu Di Dusun Silakarang, Desa Singapadu, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mistisisme yoga secara individu menemukan identitas kesucian diri dan secara sosial punya keinginan bhakti amal berupa cinta kasih, dan terjadi sinkronisasi antara niv?tti dan prav?tt Kontribusi penelitian ini untuk mengetahui dan sekaligus referensi memahami implikasi yoga secara individu (niwertti) dan sosial (prawerti). Madja (2008) dalam penelitiannya " Konsep Yoga Patañj W?haspat atta (Sebuah Studi Komparatif)".

hasil penelitiannya menyebutkan bahwa meskipun terdapat perbedaan dari segi tahapan, metode, dan karakteristik dari kedua konsep yoga tersebut, namun keduanya memiliki tujuan yang sama yaitu untuk realisasi diri dan penyatuan kembali antara Atman dengan Brahman. Kontribusi dari hasil penelitian tersebut sebagai bahan acuan untuk mendapatkan informasi mengenai ajaran yoga, baik dari konsep yoga dari maha?si Patañj dan konsep yoga dari Wrhaspati Tattwa khususnya yang membahas tentang estetika ekologi pada yoga surya tradisi Watukaru. 10.2.2 Konsep Dalam kamus besar Bahasa Indonesia edisi keempat Departemen Pendidikan Nasional, konsep berarti rancangan atau buram surat (Tim, 2008: 752).

Jadi konsep berarti rancangan cita-cita dan sebagainya yang telah ada dalam pikiran, kemudian dituangkan ke dalam tulisan ini, maka penelitian ini menggunakan beberapa konsep untuk menjawab dan memecahkan permasalahan. Dengan demikian maka dapat diuraikan beberapa konsep sebagai berikut: 2.2.1 Estetika Ekologi Estetika berasal dari kata Yunani "" yang berarti pencerapan, persepsi, pengalaman, perasaan, pemandangan (Triguna, 2003: xiii). Estetika mengandung pengertian yang umum digunakan adalah, hasil pencerapan, komunikasi, dan kontak rasa (indah dan seni) yang dapat merangsang serta membangkitkan pengalaman atau kenikmatan yang bersifat kontemplatif dan transendental (Dibia, 2006).

Dalam yoga, gerakan menjadi sebuah bentuk dan merupakan suatu unsur penunjang yang paling sangat berperan dari sebuah unsur keindahan. Dengan gerak terjadi perubahan atau perpindahan pada tubuh atau anggota tubuh atau pada yang kecil dari anggota tubuh (Djelantik, 1990: 23). Sebuah keindahan akan tetap tergantung pada batas-batas kesadaran manusiawi jika tidak dinilai dengan perasaan. Sedangkan ekologi adalah hubungan timbal balik makhluk hidup dengan alam sekitarnya (Kamus Besar bahasa Indonesia, 1989). Keindahan spiritual harus diekspresikan dalam level kesadaran yang lebih tinggi dan halus (Rama, 2005: 7).

Perasaan estetik akan berkembang jika seseorang ada interaksi mulai belajar menghargai alam sekitarnya . Keindahan inilah yang disebut sebagai sebuah estetika ekologi. Sebuah pengalaman rahasia yang indah dari alam semesta untuk mencapai hubungan 11 dengan Tuhan melalui peningkatan kerohanian dengan yoga sebagai rasa lango. 2.2.2 Yoga Surya Kata Yoga secara etimologi berasal dari bahasa Sansekerta dari akar kata " yuj " yang artinya hubungan, menghubungkan (Saraswati, 2005: 5).

Dalam pengertian ini yoga merupakan suatu cara untuk mencapai suatu kesempurnaan yaitu Dharma dan Moksa dengan memusatkan pikiran kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa (Tuhan Yang Maha Esa), sehingga secara perlahan-lahan akan dapat membebaskan diri dari ikatan-ikatan keduniawian. Jalan yoga bukanlah suatu latihan keahlian, melainkan suatu pengakuan dan pengabdian dengan dorongan batin untuk mengembangkan diri. Surya juga berarti penghormatan pada Dewa Matahari, dapat dilihat sebagai bentuk pemujaan terhadap Dewa Matahari, dan semuanya itu tampil pada tingkat mikro maupun makrokosmis.

Surya merupakan teknik penting dalam melaksanakan yoga (Satyananda, 2002: 03). Kelentukan tubuh dari beryoga sangat bermanfaat untuk memperoleh hidup sehat, merupakan persiapan untuk membangkitkan spiritual dan kesadaran. Yoga Surya lebih dari sekedar rangkaian latihan fisik, yang di dalamnya terdapat peregangan, pemijatan, memperkuat dan merangsang seluruh otot, organ vital dan bagian fisik dengan menggerakkan tubuh ke depan dan kebelakang secara bergantian. Ia juga memiliki kedalaman dan kesempurnaan sebagai suatu latihan spiritual. Yoga Surya terdiri dari 84 asanas dan 12 rangkaian yoga yang dinamakan Yogacara.

Uniknya setiap Yogacara dari ke12 Yogacara Surya masing-masing terdiri dari 12 rangkaian gerakan yoga asana. Para sulinggih di Bali juga melakukan pemujaan kepada Surya disebut Surya Sewana. Namun sayang belakangan ini muncul konsep para sulinggih sampun 12 melinggih (artinya duduk) tidak lagi melakukan Yoga Surya Namaskara setiap harinya, sehingga dalam Surya Sewana tidak menyertakan Yoga Surya Namaskara sehingga para sulinggih kurang melakukan olah raga (fisik) maka kesehatan bisa terganggu dan mudah sakit. 2.2.3

Tradisi Watukaru Tradisi merupakan adat istiadat keagamaan atau kebiasaan yang terus dipelihara dan ditaati sebagai suatu peraturan selama hal itu tidak bertentangan dengan ajaran Agama Hindu. Timbulnya tradisi disebabkan oleh falsafah desa, kala, patra maka tradisi dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan jaman (Sudarsana, 2011: 18). Tradisi-tradisi budaya adalah roh agama karena ia merupakan produk nilai-nilai yang ditanamkan oleh agama di dalam masyarakat. Ia tercermin dalam karakter suatu masyarakat dan anggota-anggotanya, menyatu dalam jiwa dan terbawa



pada kehidupan berikutnya.

Tradisi-tradisi yang dibentuk oleh Hinduisme merupakan penerapan praktis pemikiran-pemikiran yang maha mulia, yang terkandung didalam kitab-kitab suci seperti Veda, Smrta dan berbagai purana (Sarma, 2012: 129- 130). Watukaru kini dikenal sebagai Batukaru, yakni sebuah gunung yang merupakan kawasan hutan lindung dan juga merupakan lokasi Pura Luhur Batukaru Desa Wangaya Gede, Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan. Di jaman Bali kuna, Watukaru terkenal tradisinya yang luhur seperti pusat pertapaan, pembelajarn ilmu silat, ilmu kanuragan, ilmu pengobatan dan berbagai ilmu lainnya.

Tradisi Watukaru merupakan adat istiadat keagamaan atau kebiasaan yang terus dipelihara dan ditaati sebagai suatu nilai-nilai luhur Bali Kuno peninggalan Pertapaan Candra Parwata di Gunung Batukaru. terletak di, bersuhu sejuk berkisar antara 24-32 oC (siang hari) dan 18-22 oC (malam hari). 13.2.2.4 Studi Etnografi Studi Etnografi kerap kali dilakukan untuk melihat dari dekat keberadaan masyarakat atau kelompok sosial dengan berbagai keunikan dan daya tarik untuk diteliti.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia etnografi diartikan : ilmu tentang pelukisan kebudayaan suku-suku bangsa yang hidup tersebar di muka bumi ( Tim Penyusun KBBI, 1989 ; 237). Melihat dari asal bahasanya , kata etnografi berasal dari bahasa Yunani yaitu ethnos : rakyat dan graphia : tulisan (Ninip Hanifah, 2010 dalam Kamarusdiana, 2019). Dari pengertian hal tersebut etnografi merupakan suatu yang ditulis atau bidang penelitian secara ilmiah yang berfokus pada bidang prilaku serta kebudayaan suatu kelompok.

Fokus utama digunakan dalam hubungannya dengan ilmu sosial, terutama dalam antropologi dan beberapa cabang sosiologi. Menurut pandangan Duranti dalam Kamarusdiana (2019) etnografi adalah deskripsi tertulis mengenai organisasi sosial, aktivitas sosial, simbol dan sumber meterial, serta karakteristik praktik interpretasi suatu kelompok manusia tertentu. Etnografi juga dikenal sebagai bagian dari ilmu yang mempelajari bagian masyarakat, dengan dinamikanya. Etnografi tidak jarang diaplikasikan untuk mendapatkan data empiris berkaitan dengan masyarakat maupun budaya manusia itu sendiri.

Upaya untuk pengumpulan data pada umumnya dilakukan dengan pengamatan dari partisipan, antara lain interviu, kuesioner dan 14 lain sebagainya. Ilmu etnografi ini memiliki sasaran tujuan untuk menjelaskan keadaan masyarakat yang dipelajari untuk diteliti lebih jauh. Demikian halnya studi etnografi di Pasraman Seruling Dewata, Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan adalah untuk

menganalisis dan melakukan pengamatan terhadap kelompok sosial atau pendukung kebudayaan tertentu khususnya dalam bidang yoga. Kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan subjek yang diteliti. Pengamatan ini dapat ditujukan pada sasaran subyek dan lokasi sebagai objek. 2.2.5

Pasraman Seruling Dewata Pasraman berasdari ata asram " nartin ti pertapaan, tempat orang – orang suci atau bijaksana untuk melakukan pemujaan terhadap Tuhan Williams dalam (Ganti, 2011: 18). Sejalan dengan pendapat Wiliams, Zoetmulder (2004: 70) juga menyebutkan kata pasramam diartikan sebagai pertapaan, tempat bertapa. Pendidikan pasraman menekankan pada disiplin diri, mengembangkan akhlak mulia dan sifat – sifat yang rajin, suka bekerja keras, pengekangan hawa nafsu dan gemar untuk menolong orang lain.

Sedangkan sistem asram menggambarkan hubungan yang akrab antara guru (acarya) dengan para siswanya, bagaikan dalam sebuah keluarga. Berdasarkan pengertian dimaksud maka pasraman diartikan tempat tinggal atau pertapaan seorang guru suci dan juga tempat untuk melakukan pemujaan kepada Tuhan dan memperdalam ajaran kerohanian dalam usaha menumbuhkan sifat yang bijaksana. 15 Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata seruling merupakan sebuah alat tiup yang terbuat dari sebilah bambu buluh. Kata Dewata dalam Kamus Istilah Agama Hindu berarti Dewata, Dewa (Tim, 2005: 37).

Dengan demikian yang dimaksud dengan Pasraman Serulling Dewata adalah sebuah tempat untuk mendapatkan suatu ajaran kerohanian dari seorang guru spiritual dalam hal memuja para Dewa dengan mengalunkan atau mengumandangkan bunyi seruling (Sudania, 2008: 20). Seruling Dewata adalah cabang dari Paguron Ardha Candra yang merupakan satu – satunya Pasraman yang mewarisi tradisi Veda yang pernah berkembang di Bali dari dua perguruan besar yang ada. Lokasi objek penelitian dalam hal ini adalah Pasraman Seruling Dewata yang ada di Desa Pakraman Bantas, merupakan lembaga untuk mempelajari agama Hindu dalam kaitannya dengan keberadaan tradisi Budaya Bali.

Lewat pelaksanaan pasraman diharapkan mampu memperkaya, melestarikan, dan mengembangkan tradisi Budaya Bali yang telah dilaksanakan secara turun temurun sehingga sejak dini mereka telah memiliki dasar – dasar pengetahuan yang kuat tentang pelaksanaan Agama Hindu. 16 2.2.5 Desa Pakraman Keberadaan wilayah desa di Bali dikenal adanya dua jenis desa yaitu Desa Dinas dan Desa Pakraman. Desa Pakraman adalah merupakan suatu kesatuan atau persekutuan wilayah yang berdasarkan atas tradisi dan tata krama pergaulan hidup yang diwarisi secara turun-temurun serta diikat oleh suatu Kahyangan Tiga, yaitu Pura Desa, Pura Puseh, Pura Dalem (Kaler dalam Duija,

2010: 19). Desa Pakraman merupakan komunitas masyarakat Hindu di Bali bersifat otonom, memiliki perangkat desa yang disebut Prajuru Desa Pakraman yaitu Bendesa Adat, Penyarikan, Kasinoman, dan Pemangku.

Desa Pakraman dalam penelitian ini adalah Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan. Desa ini memiliki enam banjar antara lain:(1) Banjar Bunut Puhun, (2) Banjar Gelogor, (3) Banjar Bantas Tengah Kaja, (4) Banjar Bantas Tengah Kelod, (6) Bantas Bale Agung, dan (6) Banjar Pucuk. 2.3 Teori Penggunaan suatu teori dalam suatu penelitian sangat diperlukan, mengingat fungsi suatu teori adalah sebagai salah satu alat kerja ilmiah atau dalam istilah lain berfungsi sebagai pisau bedah terhadap masalah yang akan diteliti. 2.3.4

Teori Fungsional Struktural Menguraikan teori Fungsionalisme Struktural, bisa diumpamakan dengan membicarakan tubuh manusia. Menurut Auguste Comte dan Herbert Spencer seperti dikutip Poloma (2003: 23-25), bahwa struktur masyarakat sama dengan struktur 17 tubuh manusia. Tubuh manusia bisa dianalogikan sebagai suatu sistem yang terdiri dan organ-organ seperti: otak, jantung, paru- paru, ginjal, dan organ lainnya.

Semua organ dalam tubuh manusia tersebut memiliki kaitan erat dan tiap-tiap organ memiliki satu atau lebih fungsi tertentu yang sangat penting untuk kelangsungan hidup organ-organ lain, bahkan bisa seluruh tubuh. Organ-organ tubuh manusia tersebut merupakan suatu struktur dari seluruh organisme tubuh itu sendiri. Sehubungan dengan teori itu, Raho juga menyodorkan perumpamaan sebuah bisnis penerbangan. Berdasarkan struktur, bisnis penerbangan itu terdiri dari pesawat, pilot, pramugari, penjual tiket, ahli mesin, penumpang, petugas menara, karyawan restoran, dan sebagainya.

Bisnis itu akan berjalan lancar, apabila setiap komponen menjalankan fungsinya dengan baik. Jika ada kemacetan atau perubahan pada salah satu bagian akan menimbulkan kemacetan atau perubahan pada bagian lain sehingga menciptakan ketidakseimbangan atau kemacetan. Begitu pula dalam masyarakat luas, menurut Raho, masyarakat terdiri dari berbagai elemen atau institusi yaitu antara lain: ekonomi, politik, hukum, agama, pendidikan, keluarga, kebudayaan, adat-istiadat dan sebagainya.

Masyarakat akan berjalan normal, jika masing elemen menjalankan fungsinya dengan baik. Sebaliknya, jika ada kemacetan pada salah satu elemen atau institusi-institusi lain pada gilirannya akan menciptakan kemacetan pada masyarakat secara keseluruhan. Teori Fungsional Struktural digunakan untuk menganalisis bentuk yoga surya tradisi Watukaru di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg

Timur, Kabupaten Tabanan. 18 2.3.5 Teori Estetika Estetika atau ilmu keindahan bukanlah pengetahuan tulen (science) saja, tetapi dalam tubuhnya mengandung unsur-unsur falsafah.

Unsur sciencenya adalah bagian-bagian yang dapat dikaji dengan perhitungan logis, yang seolah-olah dapat diukur dengan jelas. Sedangkan unsur falsafah tentang keindahan yang selama sejarah telah menelorkan banyak ragam teori dan pandangan, akan bermakna memberi wawasan terhadap kesenian. Apakah dipandang dari sudut benda indah dari benda seni itu sendiri, apakah persepsi dari keindahan dan benda kesenian itu harus dipermasalahkan sebagai fungsi atau kemampuan yang ada dalam hati sanubari dan jiwa manusia.

Dalam arti estetika murni keindahan, menyangkut pengalaman seseorang akan segala sesuatu yang diserapnya melalui panca indra. Dalam arti sempit, keindahan hanya menyangkut benda- benda yang dapat diserap dengan mata, yang berupa bentuk dan warna (Maran, 2000 : 141). Analogi dari metodologi di atas, ada beberapa hipotesis yang diharapkan dapat memandu penulis dalam mengamati nilai-nilai estetika dalam yoga Surya.

Pertama, Yoga Surya yang pada mulanya adalah rangkaian asana untuk persembahan di Dewa Matahari dan hidup dalam lingkungan masyarakat Bali sebagai energi tertinggi pemberi kehidupan dan para Sulinggih Hindu juga memuja Surya setiap pagi hari. Fungsinya sebagai sajian untuk pernghormatan dan sekaligus sebagai jalan untuk mencapai keselarasan moral, fisik, mental dan spiritual. Dengan fungsi seperti itu tentu ada beberapa nilai yang berperan terutama bagi masyarakat pendukungnya. Hal ini akan didekati melalui estetika falsafah dengan melakukan perbandingan, pengkaitan, persamaan.

Kedua, sebagai sebuah karya seni, Yoga Surya mengandung tiga unsur pokok yaitu: struktur, bobot, dan penampilan, yang masing-masing menyimpan nilai estetika dalam mendukung kesatuannya. Ketiga unsur tersebut akan diamati melalui estetika ilmiah dengan pendekatan teori evaluasi kesenian yang diajukan oleh Beardsley. Dalam tulisannya yang berjudul The General Criterion Theory (sifat estetik umum), Beardsley menyebutkan ada tiga sifat estetik pokok yang menentukan mutu kesenian yaitu, unity (keutuhan), complexity (kerumitan), dan intensity (kekuatan).

Ketiga sifat pokok (primer) ini akan dijabarkan melalui teorinya Bearsley yang kedua yaitu The Instrumentalist Theory of aesthetic value (teori intrumental tentang keindahan dalam seni), yaitu sifat- sifat skunder yang memberi bahan penunjang bagi kehadiran sifat-sifat primer. Sehingga teori ini digunakan untuk memecahkan permasalahan

terkait internalisasi estetika ekologi dalam yoga surya tradisi Watukaru di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan. 2.3.6 Teori Interaksi Simbolik Teori interaksi simbolik yang berakar pada filsafat pragmatis pada awal abad 20 yang lahir di dua universitas yaitu University of Iowa dan University of Chicago, dengan tokohnya George Herbert Mead, John Dewey, William James, Manford Kuhn, Herbert Blumer, Ralph Larossa dan Donald C.Reitzes (West dan Turner, 2009: 96-97).

Teori interaksi simbolik menekankan tiga tema asumsi penting, (1) pentingnya makna bagi perilaku manusia; (2) pentingnya konsep mengenai diri; dan (3) hubungan antara individu dengan masyarakat (West dan Turner, 2009: 98). George Herbert Mead, yang dikenal sebagai pencetus awal teori interaksi simbolik, sangat mengagumi kemampuan manusia untuk menggunakan simbol; pemikirannya menyatakan bahwa orang bertindak berdasarkan makna simbolik yang muncul di dalam sebuah situasi tertentu. Teori interaksi simbolik ini menekankan pada hubungan antara simbol dan interaksi. Pengembangan dan publikasi teori 20 interaksi simbolik dilanjutkan oleh Herbert Blumer pada tahun 1969 yang merupakan mahasiswa Mead.

Menurut Ralph Larossa dan Donald C.Reitzes (dalam West dan Turner, 2009: 96) mengatakan bahwa interaksi simk "pada inesebuah erana ferensi memahami bagaimana manusia, bersama dengan orang lainnya, menciptakan dunia simbolik dan bagaimana dunia ini, sebaliknya, membentuk perilaku manusia". Sehingga terjadi ketergantungan antara individu dan masyarakat. Teori interaksi simbolik membentuk sebuah jembatan antara teori yang berfokus pada individu-individu dan teori yang berfokus pada kekuatan sosial.

Teori interaksi simbolik dipakai untuk menjelaskan implikasi yoga surya tradisi Watukaru terhadap siswa di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan yang dalam penelitian ini lebih menekankan pada aspek manfaat yang didapat oleh para murid, mengembangkan perilaku manusia, jati diri, dan interaksi sosialnya yang lebih mengarah kepada hal-hal yang bersifat nilai positif. Dalam pengertian mampu mengaktualisasikan dalam hidupnya baik dalam berpikir, berkata maupun berbuat yang suci. 21 2.4 Model Penelitian. Bagan 2.1: Model Penelitian Estetika Ekologi Yoga Surya Model penelitian di atas dapat dijelaskan, bahwa agama Hindu adalah sumber dari ajaran yoga yaitu jalan menuju makna kehidupan yang mendalam.

Yoga adalah latihan moral, fisik, mental dan spiritual untuk meningkatkan kerohanian seseorang yang indah ke dalam tingkat kesadaran tertinggi. Kesadaran tertinggi tidak lepas dari estetika ekologi yoga, yaitu pengalaman rahasia yang indah dari alam

semesta untuk mencapai hubungan dengan Tuhan melalui peningkatan kerohanian dengan yoga sebagai rasa lango. Estetika ekologi yoga menyatu dalam praktik yoga bersifat klasik maupun kontemporer dijadikan bentuk kegiatan ritual dan persembahan umat Hindu kepada Tuhan. Hal tersebut menimbulkan berbagai tradisi atau jalan untuk menghubungkan diri dengan Tuhan.

Sehingga terkompilasikan ajaran tersebut dalam yoga tradisi Watukaru, salah satunya yoga surya, baik secara bentuk, internalisasi estetika ekologi serta implikasinya **yoga surya tradisi Watukaru** bagi para penekunnya. Peningkatan kerohanian akan berimplikasi secara individu (niwertti) dan 22 sosial (prawerti) secara realita tampak pada karakter seseorang melalui pikiran, perkataan dan perbuatan (Tri Kaya Parisudha) dan hal ini akan menguatkan imam seseorang untuk tercapainya hubungan dengan Tuhan melalui simbol wujud dan simbol sinar Tuhan. 23 BAB III METODE PENELITIAN Metode penelitian adalah cara dan prosedur ilmiah yang diterapkan untuk melaksanakan penelitian.

Dalam **bab ini akan diuraikan hal-hal yang berkaitan dengan** metode penelitian yaitu Jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, teknik penentuan informan, analisis data, dan teknik penyajian analisis data. 3.1 **Jenis Penelitian Penelitian ini merupakan penelitian** kualitatif. Metode kualitatif menurut Mulyana (2001 :146) secara umum memiliki karakteristik (1) mempunyai latar belakang alamiah yang mana peneliti sendiri menjadi instrumen inti, peneliti lebih banyak di lapangan, bahkan peneliti mengalami langsung tradisi ini, sehingga peneliti lebih memahami permasalahan secara mendalam.(2) bersifat deskriptif, **data yang dikumpulkan lebih banyak berupa kata atau** gambar dari pada data dalam wujud angka-angka. (3) menekankan proses dari pada produk.

(4) cenderung menganalisis data secara induktif atau berangkat dari hal-hal khusus yang berhasil dikumpulkan. (5) mementingkan peran makna atau penafsiran, sesuatu perilaku atau gejala bisa banyak mempunyai arti. Moleong (2005 : 6), **penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian** misalnya: perilaku, persepsi, motivasi, tindakan lain-lain, secara holistik dan 24 dengan cara deskriptif **dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.**

Metode ini tidak menekankan kuantum atau jumlah, tapi lebih menekankan **segi kualitas secara alamiah** karena menyangkup pengertian, konsep, nilai dan ciri- **ciri yang melekat pada objek** penelitian lainnya. **Kirk dan Miller (1986: 9)** mengatakan bahwa penelitian kualitatif tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial **yang secara fundamental bergantung** atas pengamatan pada manusia dan **kawasannya sendiri dan berhubungan**

dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya.

Penelitian secara kualitatif secara umum memiliki beberapa karakteristik: (1) mempunyai latar belakang alamiah yang mana penelitian sendiri menjadi instrumen inti, karena peneliti lebih banyak mempergunakan waktu di daerah penelitian untuk mengamati dan memahami permasalahan secara mendalam, (2) bersifat deskriptif yaitu data yang dikumpulkan lebih banyak berupa kata atau gambar dari pada data dalam bentuk angka-angka, (3) menekankan proses dari pada produk, (4) cenderung menganalisis data secara induktif atau berangkat dari hal-hal khusus yang berhasil dikumpulkan, (5) mementingkan peran makna, dimana suatu perilaku atau gejala bisa mempunyai banyak arti. (Zamroni, 1992: 81-89).

Karakter dan ciri-ciri tersebut di atas menyimpulkan bahwa penelitian kualitatif pada umumnya bertujuan untuk mengembangkan pemahaman dari suatu fenomena – fenomena empiris, dalam hal ini terkait dengan fenomena sosial religius khususnya mengenai estetika ekologi pada yoga surya tradisi 25 Watukaru di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan. 3.2 Lokasi Penelitian Lokasi penelitian merupakan objek dalam penelitian ini, yaitu di Pasraman Seruling Dewata yang berada di Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan Provinsi Bali.

Terpilihnya lokasi ini berdasarkan pertimbangan bahwa Pasraman Seruling Dewata merupakan satu – satunya Pasraman yang ada di Bali yang masih mewarisi yoga. Salah satu tradisi itu adalah Yoga tradisi Watukaru. 3.3 Jenis dan Sumber Data 3.3.1 Jenis Data Jenis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif, yaitu data yang tidak berwujud angka, melainkan diwujudkan dalam bentuk kalimat atau uraian dengan mengumpulkan data, mencatat, mengolah dan menganalisisnya sehingga menjadi bermakna (Satori dan Komariah, 2010: 27). Data-data yang dikumpulkan berupa teks, kata-kata, simbol, gambar, walaupun demikian juga dapat dimungkinkan terkumpulnya data-data yang bersifat kuantitatif (Kaelan, 2010: 12).

Penelitian akan berisi kutipan-kutipan data untuk memberikan gambaran penyajian hasil. Data tersebut berupa naskah, misalnya hasil rekaman wawancara, catatan-catatan lapangan, foto, video, tape, dokumen pribadi, catatan atau memo dan dokumen resmi lainnya yang di peroleh ketika mengikuti kegiatan di Pasraman Seruling Dewata. 3.3.2 Sumber Data Data primer, yaitu; data yang langsung diperoleh dari sumber aslinya, seperti observasi dan wawancara maupun buku-buku yang karya tokohnya atau berkaitan 26 dengan objek material (Kaelan, 2010: 143).

Sedangkan data sekunder adalah data yang bersumber dari sumber pendukung yang

masih terkait dengan masalah penelitian, seperti buku-buku serta kepustakaan atau penelitian sejenis (Kaelan, 2010: 144). Dalam penelitian ini yang tergolong data primer adalah informasi yang diperoleh secara langsung dari lokasi penelitian berupa data tentang pelaksanaan praktik yoga surya tradisi Watukaru, sumber data adalah Sesepeuh/Guru di Pasraman Seruling Dewata, instruktur dan peserta (informan) yang dipandang mengetahui tentang yoga Surya tradisi Watukaru. Sedangkan data sekundernya adalah buku-buku, lontar, karya ilmiah yang masih ada kaitannya yoga Surya. 3.4

Instrumen Penelitian Satori dan Komariah (2010: 90) mengungkapkan, instrument penelitian kualitatif adalah "inst atau manusia sebagai informan maupun yang mencari data dan instrumen utama penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri sebagai ujung tombak pengumpulan data (instrumen). Mengumpulkan sejumlah informasi yang dibutuhkan dengan terlebih dahulu memiliki beberapa pedoman yang dijadikan alat bantu pengumpulan data seperti pedoman wawancara, tape recorder, camera digital, dan pencatatan. Pedoman wawancara dipergunakan untuk memperlancar komunikasi dengan para informan yang berupa sejumlah pertanyaan lisan diajukan secara lisan pada informan dan jawaban direkam dengan tape recorder. 3.5

Teknik Penentuan Informan Para informan dalam penelitian ini ditentukan secara purposif. Kata purposif berasal dari kata purposive yang berarti sengaja (Anggoro, 2007: 410). Penentuan informan ditentukan atas beberapa pertimbangan seperti dinyatakan oleh Sudikan (2001 : 91) sebagai berikut; (1) orang yang bersangkutan memiliki pengalaman pribadi sesuai dengan permasalahan yang diteliti, (2) usia orang yang bersangkutan telah dewasa, (3) orang bersangkutan sehat jasmani dan rohani, (4) orang bersangkutan bersifat netral, tidak mempunyai kepentingan pribadi untuk menjelekkan orang lain, (5) orang yang bersangkutan tokoh masyarakat, (6) orang yang bersangkutan memiliki pengetahuan yang luas mengenai permasalahan yang diteliti. Para informan dipilih atas pertimbangan informan memiliki pengetahuan dan pengalaman dan memenuhi kualifikasi yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah yang berkaitan dengan yoga surya tradisi Watukaru.

Sehubungan dengan itu, peneliti telah menentukan sejumlah informan yaitu Sesepeuh/Guru Perguruan Spiritual Pasraman Seruling Dewata, praktisi yoga, tokoh-tokoh spiritual, para murid, beserta pengurus Perguruan Spiritual Pasraman Seruling. 3.6 Teknik Pengumpulan Data 3.6.1 Teknik Observasi Observasi (observation) atau pengamatan merupakan teknik pengumpulan data yang paling utama dalam penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini dilakukan participant observation (observasi berperan serta) atau peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian (Sugiyono, 2010: 204).



Ikut terlibat dalam setiap kegiatan dengan melihat dan merekam langsung mengikuti tujuan dari penelitian ini untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan pelaksanaan 28 estetika ekologi yoga surya sehingga tercipta interaksi sosial yang intensif peneliti dengan para murid di Perguruan Spiritual Pasraman Seruling Dewata.

3.6.2 Teknik Wawancara Teknik wawancara berarti melakukan interaksi komunikasi atau percakapan antara pewawancara (interviewer) dan terwawancara (interviewee) dengan maksud menghimpun informasi dari interviewee (Satori dan Komariah, 2010: 129).

Wawancara semi terstruktur dipilih dan digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan agar peneliti dapat menggali permasalahan secara terbuka, di mana responden diminta pendapatnya, ide-idenya agar memperoleh informasi yang lebih terbuka dan perspektif luas. Jenis wawancara ini termasuk dalam kategori in-dept interview, di mana dalam pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur (Kaelan, 2010: 105). Wawancara diarahkan kepada informan kunci atau key informant, yaitu orang yang dianggap pengetahuan cukup mendalam mengenai pokok permasalahan yang akan diteliti adalah Sesepeuh/Guru Perguruan Spiritual Pasraman Seruling, para instruktur/pelatih, murid dan pengurus Perguruan Spiritual Pasraman Seruling Dewata .

Materi yang digunakan sebagai materi wawancara adalah hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan yang akan dikaji, antara lain bentuk yoga surya tradisi Watukaru, internalisasi estetika ekologi dalam yoga surya dan implikasi yoga surya tradisi Watukaru terhadap siswa di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan. Dalam melakukan wawancara peneliti dibantu dengan alat menulis dan alat perekam berupa tape recoder.

29 3.6.3 Studi Kepustakaan Studi kepustakaan dalam penelitian ini dilakukan untuk memperoleh sumber data sekunder dengan cara membaca literature, hasil penelitian, peraturan daerah, monografi Desa Pakraman Bantas, dokumen yang relevan dengan topik penelitian.

Mulyana (2001:196) kepustakaan dan dokumen- dokumen melengkapi data-data yang didapat dari observasi dan wawancara. Kepustakaan dan dokumen tersebut dapat membantu untuk menelaah sumber sekunder, karena situasi yang dikaji mempunyai sejarah, sehingga dokumen ini sering menjelaskan aspek situasi tersebut dalam pengembangan ajaran yoga surya tradisi Waktukaru di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan.

3.7 Teknik Analisis Data Analisis data dilakukan sepanjang berlangsungnya penelitian dan dilakukan terus menerus dari awal hingga akhir penelitian.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif. Ketika data primer dan data sekunder

telah terkumpul melalui studi observasi atau pengamatan lapangan, melalui hasil wawancara, dan kepustakaan dipandang sudah cukup, maka langkah berikutnya yang dilakukan adalah menganalisis atau mengolah data. Guna memperoleh data yang valid, maka data lapangan yang telah terkumpulkan akan dianalisis dengan menggunakan cara atau teknik triangulasi.

Adapun yang dimaksud dengan triangulasi adalah suatu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Menurut Moleong (2001:178) triangulasi dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara; 2) membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi; 3) membandingkan apa yang dikatakan sepanjang waktu; 4) membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang, seperti: masyarakat biasa, orang berpendidikan menengah atau tinggi, orang kaya, orang pemerintahan; dan 5) membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan. **3.8 Teknik Penyajian Analisis Data** Penyajian hasil penelitian merupakan tahap akhir dari proses kegiatan penelitian. Sistematika penyajian hasil penelitian akan dituangkan menjadi 5 bab.

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk deskriptif atau narasi bersifat kreatif dan mendalam serta menunjukkan ciri-ciri ilmiahnya. Bahasa yang digunakan adalah bahasa Indonesia. **31 BAB IV PENYAJIAN HASIL PENELITIAN 4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian** Gambaran umum mengenai lokasi yang akan diteliti, menjadi sangat memegang peranan penting, sehingga arah dan tujuan yang ingin dicapai bisa direalisasikan. **4.1.1 Sejarah Desa Pakraman Bantas** Pada umumnya suatu daerah, tidak terkecuali di Bali memiliki historis tersendiri. Dari nama daerah tersebut kerap dihubungkan dengan sejarah yang tertulis dalam Lontar, Babad, Prasasti dan lain sebagainya.

Adanya sebuah desa pada mulanya adalah sebuah komunitas atau kumpulan kelompok manusia yang tinggal di suatu tempat. Secara lambat laun kelompok-kelompok manusia tersebut membentuk kupulan seperti banjar/dusun dan akhirnya banjar/dusun berkumpul membentuk suatu desa. Adanya **nama suatu desa atau tempat pada umumnya** memiliki makna tertentu, dimaksudkan untuk mengenang sebagai tonggak **suatu kejadian atau peristiwa tertentu atau hal-hal lain pada waktu nama itu** diberikan.

Kata Wantas, Bantas, dan wates merupakan kata-kata dalam bahasa Bali Kuna yang memiliki arti berdekatan dengan "batas". Kata-kata tersebut tercantum dalam prasasti Skrokodan A Lembar 1,5 tahun 837 saka (915 Masehi), prasasti Batunya A I, lembar lb. 5

tahun 855 saka (933 Masehi), prasasti Kintamani C lembar lb, 2, 3, 4, 4, 5, 6, (angka 32 tahunnya tidak diketahui), dan prasasti Batur Pura Abang A lembar 7a.5 tahun 933 saka (1011 Masehi). Berdasarkan penemuan tersebut akhirnya dibuat kesimpulan bahwa nama Bantas berasal dari kata Bali Kuno; Bantas atau Wates yang berarti batas, yakni batas antara dua kekuasaan atau dua wilayah.

Kesimpulan ini diperkuat oleh analisis terhadap pembacaan Babad Arya Tabanan, yang berasal dari turunan rontal milik Gedung Kertya Singaraja, yakni rontal No.V a 1792/ 13. Menurut sumber dalam Babad Arya Tabanan, di daerah yang sekarang kita kenal bernama Kabupaten Tabanan ini, pada jaman tahun a ndiabadikan alakali" sad bhuta manom jadma ", tahun 1256 tahun Masehi atau pada abad 14 (XIV), terdapat tiga pusat kekuasaan yaitu: (1). Sira Arya Kenceng berkuasa di daerah Tabanan dengan kekuatan rakyat 40.000 orang, (2). Sira Arya Sentong berkedudukan di Pacung dengan kekuatan rakyat 10.000 orang, dan (3). Sira Arya Belog berkedudukan di Kaba-kaba dengan kekuatan 5.000 orang.

Dalam sumber tersebut kemudian dijelaskan, Beliau yang bergelar Bhatara Arya Kenceng yang menguasai daerah Tabanan, beristana di Desa Pucangan atau Buahhan, di sebelah selatan Bale Agung. Batas kekuasaannya di sebelah timur adalah Yeh Panahan, di sebelah barat Yeh Sapwan, di sebelah utara Gunung Baratan yang juga disebut Batukaru, di sebelah selatan terbentang sampai di sebelah utara Desa Sanda. Demikian juga Kurambitan (Kerambitan), Blungbang, Tangguntiti, dan Bajera adalah kekuasaan kerajaan Kaba-Kaba. Berdasarkan hasil pembacaan lebih lanjut bahwa Raja Tabanan pertama yang bergelar Bhatara Arya Kenceng beristana di Buahhan.

Raja kedua yang bergelar Sri Magadanata, atau Sira Arya Ngurah Tabanan masih tetap 33 beristana di Buahhan. Raja ini berputra tujuh orang yaitu, yang sulung bernama Sira Arya Ngurah Langwang yang kemudian bergelar Sira Arya Ngurah Tabanan, yang kedua Ki Gusti Madyottara alias Ki Gusti Made Kaler, yang ketiga Ki Gusti Nyoman Pascima alias Ki Gusti Dawuh, yang keempat bernama Ki Gusti Ketut Wetaning Pangkung. Tiga putra yang lain berasal dari lain ibu yaitu, Ki Gusti Ngurah Samping Boni, Ki Gusti Nyoman Batan Anak, dan Ki Gusti Ketut Lebah.

Setelah Raja Tabanan kedua wafat, kemudian diganti oleh putra beliau yang bernama Sira Arya Ngurah Langwang yang kemudian juga bergelar Sira Arya Ngurah Tabanan. Beliau mula-mula beristana di Buahhan, tetapi kemudian oleh Dalem ( Raja Bali), beliau bersama tiga orang adiknya yang berasal dari satu ibu diperintahkan pindah ke Tabanan dan tiga orang saudaranya yang berasal dari lain ibu, diperintahkan pindah ke Nambangan Badung. Jadi perpindahan ibu kota dari Buahhan ke Tabanan terjadi pada masa-masa pemerintahan Raja Tabanan III. Istana Raja yang baru terletak di lokasi

Gedung Mario sekarang, yang diberi nama Puri Agung Tabanan.

Kemudian kota Praja Tabanan dijuluki Singasana, dan itulah juga sebabnya Raja Tabanan yang bergelar Prabhu Singasana. Sebagai seorang Bhagawanta, dituturlah Brahmana Keniten dari Kamasan Gelgel yang dibuatkan pasraman di Pasekan. Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa di daerah Tabanan Barat terdapat dua wilayah kekuasaan yaitu wilayah Kaba-Kaba yang meliputi Kerambitan, Blungbang, Tangguntiti, dan Bajera, sedangkan daerah di sebelah utaranya sampai sebelah utara Desa Sanda adalah Wilayah Puri Agung Tabanan. Karena daerah ini yang menjadi batas antara Kerambitan yang menjadi wilayah Kaba-kaba dengan wilayah milik Puri Agung Tabanan, maka sebagai daerah yang terletak di tapal batas, kemudian diberi nama Bantas.

Tempat ini kemudian berkembang menjadi sebuah desa yang kita kenal 34 bernama Desa Bantas. Sebagai sebuah desa pada jaman itu perlu memiliki Kahyangan Tiga. Kemudian dibangunlah Pura Bale Agung yang menjadi satu lokasi dengan Pura Puseh. Demikian juga Pura Dalem. Daerah di sekitar Pura Bale Agung itu kemudian disebut Bantas Bale Agung sampai sekarang. Daerah di sebelah baratnya, di sekitar lokasi SMP Negeri 2 Selamadeg sekarang, terdapat tempat penggembalaan kerbau milik Raja Tabanan. Di tempat tersebut kemudian didirikan sebuah Pura yang diberi nama Pura Kahyangan. Di Pura tersebut sampai kini masih tersimpan alat-alat menggembala yang dikeramatkan oleh penduduk setempat berupa pecut, sabit, dan capil.

Adapun kerbau-kerbau milik Raja itu dikandangan disebut " gelogor " dan kemudian berkembang menjadi daerah pemukiman yang disebut Banjar Gelogor. Daerah terletak di tengah-tengah antara Bantas Bale Agung dan Banjar Gelogor disebut Bantas Tengah, karena jumlah penduduk yang terus berkembang wilayah ini lalu dibagi menjadi Bantas Tengah Kaja dan Bantas Tengah Kelod. Suatu ketika yang menjadi Raja Tabanan ialah cucu Sira Bhatara Makules, yakni Putra Sulung Arya Ngurah Made. Pamedekan, yang juga bergelar Sira Arya Ngurah Tabanan atau Prabhu Singasana.

Diantara keluarga besar raja, ada yang bernama I Gusti Suna, keturunan Ki Gusti Dandin Pasar. Beliau ini gemar sekali mempelajari kadyatmikan, bahkan telah " masurudayu " terkna iki bathiyan tinggi. Entah apa sebabnya, timbulah salah paham antara raja dengan I Gusti Suna. Sebagai konsekuensinya maka I Gusti Suna diusir oleh raja, agar meninggalkan kota Raja Tabanan. Perjalanan lebih lanjut sampailah beliau pada suatu tempat di wilayah Kerambitan yang terletak di sebelah timur Bantas Bale Agung. Karena wilayah ini sudah wilayah lain akhirnya beliau pun menetap disana.

Karena beliau ahli agama 35 serta memiliki kemampuan bathin yang tinggi dan bahkan

telah " masurudayu " oleh penduduk setempat beliau digelari Ida Peranda Suna. Pada suatu ketika ada orang yang bernama Si Made ingin menguji kemampuan bathin Ida Pedanda Suna. Dalam adu kekuatan bathin ini keduanya melakukan yoga samadhi dan akhirnya masing-masing berhasil menciptakan sebuah mata air (pancuran). Pancuran yang berada di sebelah timur sungai Hoo bernama Pancoran Si Made, lokasinya terletak dibagian barat Desa Meliling.

Pancuran yang berada di sebelah barat sungai ciptaan Ida Peranda Suna bernama Pancoran Puja , karena terciptanya Pancoran Puja dari hasil Ida Peranda Suna melakukan yoga Samadhi (mucukang kayun), maka oleh penduduk setempat kompleks itu disebut Pucuk. Ida Peranda Suna dijuluki Ida Peranda Pucuk. Sungai kecil yang kemudian mengalir dari sumber tersebut dinamakan Yeh Pucuk dan pemukiman di sekitar tempat itupun disebut Banjar Pucuk sampai sekarang. Merajan Ida Bhatara Pucuk yang terletak di sebelah timur Pancoran Puja sampai kini masih tetap dipelihara oleh keluarga /sisya Griya Yang Soka. Demikian juga kedua pancoran itu sampai kini masih tetap disucikan oleh masyarakat sekitarnya.

Berkat ketinggian kemampuan bathin Ida Pedanda Pucuk, banyaklah masyarakat Pucuk dan sekitarnya yang ingin menjadi sisya beliau. Pada suatu hari menghadaplah dua orang sisya yang berasal dari sebelah barat Desa Bantas untuk mohon tirta pangentas. Pada suatu waktu sisya secara kebetulan dijumpainya beliau sedang asik membajak di sawah. Karena beliau sedang sibuk membajak, sedangkan tirta pangentas yang dimohon oleh sisya harus segera dibuat. Saat itu Ida Pedanda segera diambilah air sawah yang keruh lalu dipuja, kemudian diserahkan kepada pemohon. Sang sisya pun segera mohon diri untuk pulang.

Dalam perjalanan pulang kedua sisya yang 36 membawa tirta itu merasa ragu-ragu karena tirta itu dibuat dari air sawah yang keruh. Setelah dalam perjalanan di sebelah barat laut Banjar Gelogor, keraguan-raguan kedua sisya itu mencapai puncaknya. Dengan tiada berpikir apa akibatnya dengan serta merta tirta itu dilemparkannya di bawah sebuah pohon bunut. Terjadilah suatu keajaiban pohon bunut yang terkena percikan tirta tersebut, seketika terbakar hangus (dalam bahasa Balinya: Puwun). Kemudian pemukiman disekitar Bunut yang terbakar itu disebut Bunut Puhun sampai sekarang. Pada suatu hari Ida Pedanda Pucuk menyajikan santapan kepada Raja Tabanan yang kebetulan mampir ke pasraman beliau.

Hari kemarinnya kebetulan Ida Pedanda punya suatu upacara yadnya, sehingga hari tersebut adalah hari "manis ya -nya upacara yadnya beliau. Oleh Raja Tabanan hidangan tersebut diterima dengan perasaan murka, karena Ida PPditmenghidanan layudan ". ya detik itu juga Ida Peranda Pucuk harus pindah ke alang linggah atau Lalang linggah.

Oleh para siswa yang setia, beliau pun diusung menuju arah barat, dengan suatu pesan sebelum sampai ditempat yang dituju, tabu untuk berhenti di tengah jalan. Dalam perjalanan selanjutnya sampailah rombongan di Yeh Otan. Para pengusung sangat lelah dan haus lalu berhenti untuk mandi. Setelah usai mandi, beliaupun akan diusung kembali, tetapi tidak terangkat sedikitpun karena amat beratnya beban yang diusung.

Hal inipun segera dilaporkan kepada raja. Mendengar laporan itu raja pun tercenung sambil memikir- mikirkan ketinggian kemampuan bathin Ida Peranda Suna. Selanjutnya Ida Peranda Suna mendirikan pasraman disana yang diberi nama Pasraman Yang Soka, yang sekarang terkenal dengan sebutan Geria Yang Soka. Demikianlah asal-usul nama Desa Bantas dengan yang sekarang terdiri dari enam Banjar Dinas. 37 4.1.2 **Letak Geografis Desa Pakraman** Bantas Desa Pakraman Bantas memiliki luas 308, 610 Ha, dengan ketinggian tanah 155m dari permukaan laut.

Desa Pakraman Bantas memiliki hamparan sawah dan ladang seluas 284,73 hektar dan tegalan 176, 73 hektar, dengan banyak curah hujan 2.171.676 mm/tahun. Topografi wilayah ini merupakan dataran rendah, dengan suhu udara rata-rata 29- 30 C. Iklim desa Pakraman Bantas tidak jauh berbeda dengan iklim pulau Bali pada umumnya yakni dipengaruhi oleh angin muson yang mengakibatkan adanya musim kering dan musim penghujan yang silih berganti **setiap enam bulan sekali** setiap tahunnya. Musim penghujan yang sering disertai angin barat yang bertiup kencang terjadi antara bulan Oktober-April, sedangkan musim kering terjadi antara bulan April-Oktober yang sering diikuti dengan angin yang bertiup dari arah tenggara.

Luas Desa Pakraman Bantas seluruhnya 308,61 Ha, dengan perincian 108 Ha tanah sawah, 174,73 Ha tanah tegalan, 13 Ha tanah pemukiman, 1,43 Ha tanah bangunan umum, 3 Ha tanah untuk perekonomian, 2,39 Ha tanah kuburan, 6,06 Ha jalan umum. Untuk lebih jelasnya penyajian data tanah digolongkan menurut penggunaan dapat dilihat pada tabel 4.1 di bawah ini. Tabel 4.1 Tanah Digolongkan Menurut Penggunaan No. Jenis Tanah Luas Tanah (Ha) 1. Tanah Sawah 108.00 2. Tanah Tegalan 176.73 3. Tanah Pemukiman 13.00 4. Tanah Bangunan Umum 1.43 5. Tanah Perekonomian 3.00 6. Tanah Kuburan 2.39 7. Tanah Jalan Umum 6.06 Jumlah 308.61 Sumber: (Rekapitulasi Jumlah Penduduk Desa Bantas, tahun 2014-2015) 38 Berdasarkan tabel tersebut di atas dapat dikatakan bahwa jumlah tanah yang masih produktif paling banyak, mengingat curah hujan yang cukup dan pembagian air untuk pertanian sawah cukup memadai. Tanah persawahan yang digarap oleh petani mengikuti pola aturan yang telah disepakati yaitu dua kali tanam padi, selanjutnya diganti dengan tanaman palawija. Aturan itu sudah diatur dalam suatu wadah organisasi sosial yang disebut dengan Subak.

Pimpinan subak disebut dengan pekaseh yang dibantu oleh beberapa juru arah. Mengenai pola perkampungan penduduk Desa Pakraman Bantas sama halnya dengan perkampungan- perkampungan yang terdapat di desa-desa lainnya, yang terdiri dari suatu pekarangan dengan beberapa buah bangunan. Pada masing-masing bangunan tersebut mempunyai fungsi tersendiri. Bangunan-bangunan tersebut disebut bale seperti bale dangin, yang berfungsi untuk kegiatan keagamaan dan adat. Bale meten atau gedong yang berfungsi sebagai tempat tidur dan kegiatan adat.

Ada paon (dapur) tempat untuk memasak, jineng (lumbung) sebagai tempat untuk menyimpan padi dan pemujaan keluarga yang disebut sanggah atau pemerajan. Selain bangunan tempat tinggal penduduk, di Desa Pakraman Bantas juga terdapat beberapa jenis bangunan umum seperti : Pura Kahyangan Tiga, Pura Ulun Desa, dan sekolah dasar, wantilan, dan pada masing-masing banjar adat ada bale banjar. Secara geografis letak desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selamadeg Timur, Kabupaten Tabanan, Propinsi Bali merupakan bagian dari Republik Indonesia. Pasraman Seruling Dewata berada di Desa Pakraman Bantas sangat perlu diketahui letak geografisnya.

Dengan mengetahui geografis Desa Pakraman Bantas, sehingga dapat dengan demikian dapat mengetahui secara jelas geografis dari keberadaan Pasraman 39 Seruling Dewata yang dilihat dari lokasi wilayahnya, seperti tampak pada gambar 4.1; 4.2; 4.3; 4.4 sebagai berikut. Gambar 4.1 Peta Wilayah Pulau Bali yang terdiri dari 9 Kabupaten, di mana Desa Bantas terletak di Kabupaten Tabanan (Sumber : <https://www.google.co.id/>= gambar peta wilayah pulau bali desa Bantas tabanan&imgsrc) Gambar 4.2 Peta Wilayah Kecamatan Selamadeg Timur, di mana Desa Bantas terletak diantara Desa Megati Sumber: (Data Monografi Desa Bantas tahun 2014-2015) 40 Gambar 4.3 Peta wilayah Desa Bantas Sumber: (Data Monografi Desa Bantas tahun 2014-2015) Gambar 4.4

Kantor desa Bantas terletak di Kecamatan Selamadeg Timur, Kabupaten Tabanan (Dokumentasi Peneliti 2018) 4.1.3 Sistem Kependudukan Berdasarkan data statistik jumlah penduduk desa pakraman Bantas tahun 2014-2015 berjumlah 3217 jiwa yaitu 41 1685 orang laki-laki, dan 1532 orang perempuan dalam 114 KK (Kepala Keluarga). Jumlah tersebut dengan berbagai latar belakang identitas seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, dan mata pencaharian. Komposisi menurut umur dan jenis kelamin desa pakraman Bantas dapat dilihat pada tabel 4.2 Tabel 4.2

Penduduk Menurut Umur dan Jenis Kelamin Sumber: Data Pokok Desa/ Kelurahan Bantas, tahun 2017) Dapat diketahui dari tabel 4.2 bahwa 13 sampai 65 tahun) memiliki jumlah usia tenaga kerja produktif yang cukup besar, tenaga kerja yang ada dapat berpotensi untuk dapat diarahkan menjadi tenaga kerja di bidang pariwisata, sehingga nantinya dapat mendukung pengembangan Pasraman Seruling Dewata sebagai daya

tarik wisata spiritual. Penduduk Desa Bantas memiliki mata pencaharian berbagai macam jenis seperti: buruh/tukang, petani, karyawan swasta, pegawai negeri sipil, ABRI, dan wiraswasta.

Mereka tidak **menekuni satu profesi saja** melainkan cenderung memiliki No. Kelompok Umur Laki- Laki Perempuan Jumlah 1 0-6 tahun 98 75 173 2 7-12 tahun 165 148 313 3 13-18 tahun 156 158 314 4 19-25 tahun 191 184 375 5 26-40 tahun 483 485 968 6 41-55 tahun 380 401 781 7 56-65 tahun 117 118 235 8 66-75 tahun 65 63 128 9 <75 tahun 20 38 58 Jumlah 1.675 1.670 3.345 42 profesi utamanya sebagai **pegawai negeri sipil** **memiliki** profesi tambahan menjadi pedagang atau peternak. Mereka yang berprofesi sebagai tukang atau buruh memiliki tempat kerja yang berada di sekitar desa dan kota.

Bagi mereka yang bekerja di kota mereka tempuh dengan sepeda motor, ada naik tumpangan, bahkan ada yang tinggal untuk sementara sampai pekerjaannya selesai. Selain sebagai buruh, sebagian besar penduduk berprofesi sebagai petani pemilik lahan tanah. Dilihat dari hasil pertaniannya, ketika pada musim tanam padi menghasilkan padi, sayur mayur seperti: kangkung, dan gondo. Hasil dari tanaman sebagian dikonsumsi pribadi dan sisanya untuk dijual di pasar. Keadaan penduduk berdasarkan jenis mata pencahariannya dapat dilihat pada **tabel 4.3 Tabel 4.3** Penduduk Menurut Jenis Mata Pencaharian No Jenis Mata Pencaharian Jenis Kelamin Jumlah Orang Laki Perempuan 1. Petani 531 301 832 2. Buruh Tani 205 207 412 3.

Pegawai Negeri Sipil 40 39 79 4. Karyawan Swasta 258 254 512 5. ABRI/ POLRI 8 - 8 6. Dokter swasta 2 6 8 7. Pensiun 27 9 36 8. Montir 7 - 7 Ahli Pengobatan Alternatif 3 - 3 Pemuka agama 1 - 1 Sopir 11 - 11 43 Tukang jahit 1 15 16 Guru swasta 2 - 2 Jumlah 1.096 831` 1.927 Sumber: Data Pokok Desa/ Kelurahan Bantas, tahun 2017 Tabel di atas menunjukkan jumlah masyarakat yang memiliki profesi pokok, namun tidak menutup kemungkinan profesi tambahan juga banyak berkembang seperti jasa angkutan non kendaraan, seni kerajinan yang semua itu sifatnya musiman. Berdasarkan tingkat kualitas pendidikan, dilihat dari jumlah tamatan pada setiap jenjang pendidikan, penduduk dapat dikategorikan sedang.

Jumlah penduduk yang lulus sekolah dasar berada pada urutan pertama diikuti oleh lulusan SLTA/SMA, selanjutnya SLTP/SMP, Akademi Diploma Satu sampai Diploma Tiga (D1-D3 berada pada urutan keempat dan urutan terakhir adalah lulusan Sarjana Strata Satu sampai Strata Tiga (S1-S3). Data jumlah penduduk menurut tingkatan kelulusan pendidikan umum dapat dilihat pada tabel 4.6 di bawah ini. Tabel 4.4 Jumlah Penduduk Menurut Tingkat Kelulusan Pendidikan Umum di Desa Bantas Tahun 2017 No. Lulusan Pendidikan Umum Jenis Kelamin Jumlah Laki Perempuan 1. Sekolah Dasar 510 523 1.033 2. SMP/SLTP 226 242 468 3. SMA/SLTA 482 523 1.005 4. Tamat D1 45 12 57 44 5.



Tamat D 2 10 7 17 6 Tamat D 3 16 24 40 7 Tamat S1 49 41 90 8 Tamat S2 7 1 8 Jumlah 1.345 1.373 2.718 Sumber: Data Pokok Desa/ Kelurahan Bantas, tahun 2017

#### 4.1.4 Sistem Perekonomian Masyarakat Desa Bantas

sebagian besar tercatat sebagai petani. Masyarakat rata-rata memiliki tanah sawah hanya 15 sampai 20 are. Minimnya kepemilikan lahan rata-rata serta sektor pertanian yang kurang menjanjikan, menyebabkan masyarakat setempat lebih memilih bekerja harian seperti mengupas kelapa dan bekerja sebagai tukang bangunan. Sebagian besar pemuda bekerja ke luar desa.

Mereka bekerja pada sektor pariwisata maupun industri. Adanya lembaga ekonomi cukup membantu masyarakat. Ada dua koperasi yang sehingga kini berkembang baik yaitu koperasi Artha Graha milik Banjar Bantas Tengah Kaja dan Sedana Ibu yang berlokasi di Banjar Bunut Puhun.

#### 4.1.5 Sistem Sosial Keagamaan Parisadha Hindu Dharma Indonesia (PHDI)

merupakan majelis umat Hindu yang mengatur kehidupan sosial keagamaan umat Hindu di Indonesia.

Setiap jenjangnya memegang peranan penting dalam memberikan tuntunan dan pembinaan secara intern mengenai keagamaan. Adapun dalam tata cara pelaksanaannya diatur oleh peranan Majelis Adat. Untuk ditingkat banjar dan desa pakraman, karena desa pakraman mempunyai hak otonomi yaitu mengatur ke dalam, sesuai dengan Perda No.6 Tahun 1986 (khusus untuk daerah 45 Bali) maka Kelihan atau Bendesa Adat dapat mengatur bersama-sama karena adatnya melalui paruman dengan musyawarah dan mufakat, sehingga kerukunan intern itu dapat diwujudkan, Ngurah dalam (Sudania, 2008:44).

Kehidupan sosial keagamaan umat Hindu di Bali sampai saat ini khususnya di Desa Pakraman Bantas masih sangat mantap yang dilandasi oleh ajaran agama yang disebut dengan Tat Twam Asi. Ajaran Tat Twam Asi mengandung nilai-nilai susila yang dapat menimbulkan sikap toleransi baik dalam pikiran, perkataan, maupun perbuatan. Pemahaman masyarakat terhadap ajaran Tat Twam Asi, solidaritas umat lebih berkembang sehingga tercipta hubungan yang harmonis di antara sesama makhluk ciptaan Tuhan.

Penghayatan dan pengamalan ajaran Tat Twam Asi bagi umat Hindu tidak hanya nampak pada hubungan antara manusia dengan Tuhan, tetapi juga hubungan timbal antara sesama, bahkan hubungan antara makhluk yang lebih rendah. Ajaran Tri Kaya Parisudha juga merupakan landasan umat Hindu dalam melaksanakan tata krama kehidupan bermasyarakat. Ajaran ini direfleksikan dalam wujud penerapan ajaran Catur Paramitha yang merupakan empat sifat budi luhur manusia yang timbul atas dasar cinta

kasih.

Catur Paramitha terdiri dari: Maitri, adalah sikap kasih sayang terhadap semua makhluk hidup, Karuna adalah sikap saling tolong menolong, Upeksa adalah sikap menghargai orang lain, dan Mudita sikap saling simpati terhadap sesama manusia, Prajaniti dalam (Sudania, 2008:45). Masyarakat Desa Pakraman Bantas dalam melaksanakan aktivitas keagamaan mengacu pada ketentuan pokok yadnya yang disebut Panca Yadnya yakni: Dewa Yadnya, Rsi Yadnya, Pitra Yadnya, Manusa Yadnya, dan Bhuta Yadnya. Kelima yadnya itu dilaksanakan sesuai dengan tingkatan yadnya (nista, 46 madia, dan utama) dan sesuai dengan tingkatan kemampuan warga masyarakat yang melaksanakan.

Begitu pula halnya pada kehidupan sosial keagamaan di Desa Pakraman Bantas juga dilakukan oleh sebagian warga dengan melaksanakan ajaran tapa brata yoga Samadhi, di sebuah Pasraman Paguron Suling Dewata (Pasraman Seruling Dewata) khususnya pada pelaksanaan Yoga Surya Karena keberadaan Pasraman Seruling Dewata itu bertempat di Banjar Dinas, Desa Bantas, Kecamatan Selamadeg Timur. 4.1.6 **Struktur Organisasi Pemerintahan Desa** Pakraman Bantas Desa Pakraman Bantas termasuk wilayah Kecamatan Selamadeg Timur, Kabupaten Tabanan, Propinsi Bali. Letaknya 10 km sebelah barat dari kota Tabanan dan 31 km dari kota Denpasar.

Secara geografis batas Desa Pakraman Bantas adalah sebelah utara wilayah desa Gadungan, sebelah selatan wilayah Desa Mambang, sebelah barat wilayah Desa Magati, sebelah timur wilayah Desa Meliling. Desa Pakraman Bantas terdiri dari delapan banjar yaitu: (1) Banjar Pakraman Pucuk, (2) Banjar Pakraman Bale Agung, (3) Banjar Pakraman Tengah Kelod, (4) Banjar Pakraman Bantas Tengah Kaje, (5) Banjar Pakraman Gelogor, (6). Banjar Pakraman Bunut Puhun, (7) Br Pakraman Mambang Kaja, (8) Banjar Mambang Tengah. Pemerintahan Desa Pakraman Bantas dipimpin oleh seorang Bendesa Adat dan masing-masing Banjar Adat Pakraman dipimpin oleh seorang Kelihan Adat Banjar Pakraman.

Adapun **struktur organisasi pemerintahan Desa** Pakraman Bantas terdapat dalam bagan 3.1 47 Bagan 3.1 **Struktur Organisasi Pemerintah Desa** Pakraman Bantas 4.1.7 Sejarah Pasraman Seruling Dewata Kegiatan Pasraman Seruling Dewata berlokasi di Banjar Dinas **Bunut Puhun, Desa Bantas, Kecamatan** Selamadeg Timur, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali. Demikian pula jika dilihat dari Desa Adat, Pasraman Seruling Dewata termasuk dalam wilayah Desa Adat Bantas. **Pasraman Seruling Dewata merupakan** pusat latihan berbagai cabang ilmu dari Perguruan Seruling Dewata.

Desa Bantas merupakan salah satu daerah pertanian andalan di Kabupaten Tabanan. Sepanjang jalan menuju Pasraman masih dapat melihat hamparan persawahan dan

pepohonan yang hijau. Hal ini membuat perasaan menjadi nyaman, tenang dan dapat melepaskan pikiran yang penat. Lingkungan di sekitar pasraman memiliki alam yang masih lestari, karena di sekeliling pasraman merupakan kebun 48 dan ladang milik masyarakat yang masih terpelihara. Jadi bagi mereka yang ingin mengikuti kegiatan spritual tentunya akan merasa nyaman dengan kondisi alam yang indah dan masih lestari. Letak pasraman cukup jauh dengan pemukiman penduduk.

Lokasi tenang dan sepi merupakan salah satu modal utama dalam pengembangan kegiatan spritual. Dengan keadaan yang tenang, sunyi dan jauh dari keramaian maka akan semakin mudah untuk berkonsentrasi. Untuk mengembangkan suatu tempat menjadi Pasraman sebagai lembaga pendidikan spritual, keamanan lingkungan sangat diperlukan. Jika para siswa merasa aman maka mereka dapat melakukan semua kegiatan dengan tenang. Selama ini dengan semakin berkembangnya kegiatan pasraman tidak ada hal-hal yang dianggap mengganggu kelancaran proses kegiatan di pasraman. Hal ini disebabkan adanya pegertian dan kerjasama dari masyarakat sekitar.

Dalam mempelajari kegiatan spritual diperlukan kondisi fisik dan pikiran yang bersih dan suci. Dengan kondisi fisik dan jiwa yang suci maka akan dapat memudahkan seseorang untuk mempelajari dan menyerap semua pengetahuan spritual yang diberikan. Keadaan di pasraman maupun di lingkungan sekitar cukup bersih. Dengan selalu menjaga kebersihan lingkungan maka pikiran pun akan menjadi bersih dan tenang. Berdasarkan teks Param-param Paguron Suling Dewata, yang menuturkan tentang jaman Bhumi Lawas yaitu jaman sebelum perhitungan saka dikenal di Bali, pada waktu itu Pulau Bali atau Bali Dwipa masih merupakan hutan belantara yang teramat lebat sampai sinar matahari tidak mampu menerobosnya walaupun disiang hari, sehingga hutan selalu dalam kegelapan.

Penduduk Bali Dwipa pada saat itu sangat jarang, mereka hidup di tengah-tengah hutan belantara sebagai pertapa sepanjang hidupnya, untuk mencari suara dalam sepi dan mencari terang dalam kegelapan. Mereka tidak pernah memakai pakaian dan makannya hanya beberapa jenis daun-daunan. Mereka tidak memakan buah-buahan yang manis maupun berlemak, juga tidak pernah memakan mahluk berjiwa. Mereka tahu semua jenis pohon daunnya dapat dimakan, yang beracun maupun yang berkhasiat obat-obatan. Tujuan hidupnya hanya satu, yaitu melanjutkan tradisi leluhurnya ( Pustaka Parampara Paguron Suling Dewata, sloka 4-6).

Tapi lambat laun kehidupan mereka pun mengalami perubahan yakni dengan masa bertapanya sangat lama. Tanpa mereka sadari di dalam dirinya muncul kekuatan alami yang teramat dahsyat seperti; ada yang mampu lari secepat kilat sampai tidak dapat dilihat mata biasa, ada yang tubuhnya kebal sampai tak tembus senjata apapun, ada

yang mampu menggempur hancur benda sekeras apapun, ada yang mampu memperpanjang umur sesuai kehendaknya sendiri, ada yang mampu menyelam di air sangat lama seperti ikan di dalam air, ada yang mampu berbicara dengan binatang dan tumbuh- tumbuhan, ada yang mampu meramal kejadian yang belum terjadi, ada yang mampu memindahkan jiwanya-ke jiwa orang lain, binatang maupun tumbuhan, ada yang mampu merubah wujud sesuai kehendaknya sendiri, ada yang mampu mengobati segala macam penyakit dan banyak lagi kemampun yang lainnya.

Maka dari itu untuk mendapatkan kesaktian, kadigjayaan, kawisesan, kanuragan maka perlu disiplin belajar yang dinamakan Dharma Brata yakni belajar melalui tapa brata ( wawancara Sesepuh IX Ki Nantra. Hal ini menunjukkan bahwa pada jaman Bhumi Lawas Pulau Bali merupakan pulau tempat bertapa seperti dikemukakan oleh Shastri dalam (Sudania, 2008: bahwa permulaan rik PBaliit merupakan tempat bertapanya para Brahmana ". Ketika zaman bumi lawas ini di Bali Dwipa hanya ada satu perguruan yang maha besar meliputi seluruh Bali Dwipa. Perguruan tunggal ini diberi nama Paguron Sunia Nala Twara.

50 Kemudian dalam perkembangan selanjutnya timbul keinginan mereka untuk melestarikan apa yang telah dikuasai/miliki. Untuk itu mulailah mereka menghimpun kekuatan/kemampuan mereka masing-masing kedalam suatu " Himpunan Ilmu Kesaktian " dan mulai diwariskan kepada penerusnya. Selanjutnya di Bali Dwipa muncul kelompok-kelompok petapa dengan ilmu yang aneh-aneh dan teramat dahsyat.

Diantara kelompok-kelompok itu ada dua kelompok yang paling besar dan paling berpengaruh yaitu " Paguron Surya dan Paguron Ardha Chandra memiliki 11 cabang ( Pustaka Parampara Paguron Suling Dewata, sloka 14-18). Kedua perguruan besar tersebut saling berebut pengaruh dalam mewariskan ilmu perguruan masing-masing. Perebutan pengaruh ini menimbulkan bentrokan-bentrokan kecil yang lama kelamaan berubah menjadi bentrokan lebih besar dan akhirnya menimbulkan dendam turun-temurun dalam beberapa generasi berikutnya.

Patut disayangkan, akhirnya tak dapat dihindari lagi terjadilah " Pertarungan Puputan " yaitu pertarungan masal secara terbuka dan habis-habisan antara Paguron Surya dengan Paguron Ardha Candra yang mengakibatkan musnahnya kedua perguruan besar masa lampau itu. Setelah pertarungan masal berakhir semua pertapa Paguron Surya meninggal sedangkan dari Paguron Ardha Candra ada satu yang tersisa dengan luka yang teramat parah. Orang ini bernama I Goplo yang lebih dikenal dengan panggilan Ki Suling, adalah salah satu sisya dari Paguron Suling Dewata.

Ki Suling dengan luka yang amat parah berjalan tertatih-tatih ke barat menuju Gunung

Batukaru yang merupakan pusat Paiketan Paguron Suling Dewata, berupa sebuah pertapaan yang dinamakan Pertapaan Candra Parwata. Di pertapaan ini Ki Suling mengobati dirinya dan menyempurnakan ilmunya selama berpuluh-puluh tahun dan 51 selama itu dunia persilatan Bali Dwipa terasa sepi dan mengalami masa suram. Paparan di atas menunjukkan bahwa pada jaman dahulu semangat puputan telah dikenal, namun sayang semangat tersebut digunakan untuk saling menghancurkan sesama manusia.

Ini membuktikan bahwa jiwa mereka masih belum suci, sehingga dapat dikatakan masih ada kekosongan spritual, walaupun mereka telah menguasai kanuragan ataupun kawisesan tingkat tinggi. Menginjak tahun ke 79 abad I saka (tahun 148 M) setelah musnahnya perguruan besar masa lampau yakni " Paguron Surya dan Paguron Ardha Candra ", g Bali Dwipa para yogi dari Jambu Dwipa, yaitu dari Paguron Wasista, Paguron Baradwaja dan Paguron Wama Dewa, yang mengajarkan tentang Sang Pencipta (Brahma) dan tentang diri sejati (Sang Atma) serta mengajarkan tentang proses penyatuan Atma dengan Brahman yang disebut Moksa.

Para Yogi ini juga memperkenalkan 3339 dewa, yang dipimpin oleh Sembilan Dewa yang disebut Dewa Nawa Sanga, yaitu Iswara, Wisnu, Rudra, Mahadewa, Maheswara, Sambhu, Sangkara, Brahma, dan Siwa. Manusia dapat menjadikan para Dewa Nawa Sanga sebagai guru ritual ganmera" Mantram Guru " rta memuja para dewa yang dilakukan setiap hari ( Pustaka Parampara Paguron Suling Dewata, sloka 30-35). Untuk mencapai moksa selain melafalkan Mantram Guru manusia juga harus memuja Brahman setiap hari dengan menggunakan Mantram Sawitri dan memuja para dewa dengan menggunakan Astawa, yaitu Nawa Sanga Astawa.

Mulai itu masyarakat Bali Dwipa rajin memuja yang pada awalnya tanpa sarana, namun lama kelamaan menggunakan sarana seperti bunga, buah, api, dan air. Demikian pula di Pertapaan Candra Parwata, selain mengajarkan tradisi Paguron Suling Dewata yang berintikan "berbut kebaikan sepanjang jaman akan 52 tentram selaman , Ki Suling juga mengajarkan tradisi baru yang dibawa para Yogi dari Jambu Dwipa (India). Ki Suling membina berpuluh-puluh Yogi di Pertapaan Candra Parwata di antaranya yang ternama adalah Ki Bitaksa, Ki Agung, Ki Kepel, Ki Bintara, Ki Wangsing, dan Ki Nanggal.

Selama di Pertapaan Candra Parwata, Ki Suling lebih banyak menutup diri dan jarang berhubungan dengan dunia luar, kecuali mengamati perkembangan dunia persilatan Bali Dwipa dan bertemu dengan para yogi dari Jambu Dwipa yang kebetulan datang ke Bali Dwipa membawa tradisi baru yang dinamakan Trayi Widya. Berpuluh-puluh tahun Ki Suling melarang para Yogi menjadi siswanya turun gunung dan orang luar pun tidak ada yang berani naik ke puncak barat Gunung Watukaru. Tak satupun para pesilat Bali

Dwipa dengan berbagai ilmu yang dimilikinya berhasil naik akan dibuat tidak berdaya (pingsan) oleh para yogi siswa Ki Suling dan menaruhnya kembali di kaki Gunung.

Hal ini menyebabkan Pertapaan Candra Parwata di Puncak Barat Gunung Batukaru menjadi terasing dan keberadaannya hampir tidak ada yang mengetahui, hanya dikenal sebagai puncak keramat yang ajaib mengandung beribu-ribu keanehan (Pustaka Parampara Paguron Suling Dewata, sloka 43-45). Salah satu keanehan Puncak Barat Gunung Batukaru adalah adanya alunan irama suling dari Puncak barat setiap bulan Purnama selama satu hari satu malam tanpa putus-putus, menggema di lembah-lembah menembus bukit-bukit menjulang tinggi dan terdengar jauh di seluruh Bali Dwipa.

Alunan suling itu begitu lembut, sejuk, tenang, sehingga setiap pendengarnya merasakan ketentraman dan kedamaian yang luar biasa dalam hati sanubarinya, yang marah menjadi tenang, yang sakit menjadi sembuh, yang bersedih merasa terhibur, yang berpikiran sesat dalam kejahatan menjadi sadar dan baik. Alunan suling penuh berkah ini terkadang terdengar dari 53 Puncak Barat Gunung Batukaru, kadang-kadang terdengar dari delapan penjuru angin dan masyarakat Bali Dwipa menyebutnya Alunan Suling Dewa atau Kumandang Suling Dewata.

Ketika abad ke-5 saka di Bali Dwipa seorang pendeta dari Jambu Dwipa, yang membawa era baru dalam perkembangan dunia persilatan Bali Dwipa. Pendeta Budha ahli silat dari Jambu Dwipa itba Byanlu Samar ",setelh asbihk seba p a iberi Budhi arS berkelana ke manca negara, Budhi Dharma telah membekali diri dengan Ilmu Kundalini Sakti dan Cakra, yang telah dilatihnya dengan sempurna selama 40 tahun dari seorang Pendeta Jambu Dwipa yang bernama "Sami RNatar Tujuan Budhi Dharma datang ke Bali Dwipa adalah untuk menyebarkan ajaran Budha, dan di Bali Dwipa, beliau sering disebut "Biksu Dharmo atau Wiku " (Pustaka Parampara Paguron Suling Dewata, sloka 84). Budhi Dharma sempat bertemu dengan Ki Suling di Bali Dwipa dan sempat berdialog atau diskusi mengenai ilmu silat, pengobatan, ilmu kebajikan/kebenaran dan lain sebagainya.

Hasil diskusi tersebut Budhi Dharma merasa kagum akan pengetahuan Ki Suling tentang ilmu silat dan ilmu kebajikan. Hasil diskusi tersebut Budhi Dharma merasa kagum akan pengetahuan Ki Suling tentang ilmu silat dan ilmu kebajikan. Apalagi Budhi Dharma pernah diselamatkan jiwanya dalam pertarungan dengan pesilat tangguh Bali Dwipa, maka Bhudi Dharma pun akhirnya berguru kepada Ki Suling. Sebagai murid saat itu juga Budhi Dharma diajarkan Ilmu Pernafasan Air dan Langkah Seribu Bintang serta dihadiahi sebuah suling.

Kemudian dengan berbekalkan sebuah suling pemberian Ki Suling, Budhi Dharma pergi menuju Pertapaan Candra Parwata di Puncak Barat Gunung Batukaru, untuk belajar 72

ilmu silat Suling Dewata. Setelah 18 tahun 54 berada di Pertapaan Candra Parwata Budhi Dharma berhasil menguasai 72 ilmu silat Paguron Suling Dewata. Kemudian abad ke-5 saka tahun ke-63 bulan ke-11 hari ke-26 atau tahun 541 masehi, Budhi Dharma mendirikan " Paguron Suling Dewata " di Bali Dwipa dengan pusatnya di Puncak Barat Gunung Batukaru, dan mengangkat dirinya sebagai Sesepeuh generasi I Paguron Suling Dewata. Mulai saat itu Paguron Suling Dewata berdiri sendiri, tidak ada ikatan lagi dengan Paguron Ardha Candra.

Demi pelestarian Paguron Suling Dewata, Budhi Dharma sebagai sesepuh generasi I membagi siswanya atas delapan golongan yaitu: golongan Tanah, Air, Api, Angin, Langit, Bintang, Matahari, dan Bulan. Para siswa yang ternama pada generasi ini adalah Ki Mudra, Ki Madra, Ni Ambarawati, Ki Druma, Ki Sikapa, Ki Kedung, Ki Rencang, dan Ki Buntar. Budhi rma anaajarCa Kasih ag" kepada semua yogi yang dibinanya. Sisa-sisa ajaran Cinta Kasih dan Kasih an terdapat dalam sebuah syair yang berbunyi " kekuatan tanpa kasih sayang adalah kekejaman, kasih sayang tanpa kekuatan adalah kelemahan, kasih sayang dengan kekuatan adalah kejayaan " (Param-param Paguron Suling Dewata, sloka 100). Demikianlah Paguron Suling Dewata terus berkembang dan mencapai puncak kejayaan pada saat sesepuh generasi III yang bernama Ki Hanuraga, yang dalam dunia persilatan Bali Dwipa lebih dikenal dengan jul" Sng g" atau Ki Suling Gading.

Pada saat inilah ilmu Paguron Suling Dewata yang selanjutnya akan diwariskan dan diterjemahkan setiap pergantian generasi. 55 4.1.8 Visi dan Misi 4.1.8.1 Visi Menjadikan Perguruan Seruling Dewata sebagai Pelita Spritual yang akan menuntun umat manusia menggapai kabahagiaan ketika hidup didunia dan ketika meninggal manunggal dengan Tuhan Yang maha Esa (Moksha). 4.1.8.2 Misi 1. Melestarikan 72 cabang Ilmu ( Yoga Cara Bumi Castra) dan berbagai tradisi luhur Pertapaan Candra Parwata, dan 2 cabang ilmu baru yang ditetapkan Sesepeuh Generasi IX. 2.

Membentuk sumber daya manusia yang unggul dan berbudi pakerti yang luhur serta mempunyai spritual yang tinggi untuk menyebarkan nilai-nilai Satyam (kebenaran sejati), Dharma (kewajiban), Shanti (kedamaian), Prema (cinta kasih dan kasih sayang) Ahimsa (tanpa kekerasan), Sewanam (pelayanan sosial kemanusiaan). 3. Membentuk manusia sehat, cerdas, dan berbudi luhur. 4. Menggali berbagai potensi yang ada untuk pengembangan perguruan. 4.1.9 Struktur Organisasi Pasraman Seruling Dewata Perguruan Seruling Dewata merupakan anggota Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) terhitung tanggal 26 November 1989, nomor 000043/IPSI/89 dan berpusat di Desa Kerambitan, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan.

Pasraman Seruling Dewata didirikan pada tanggal 26 November 2007 beralamat di Br. Bunut Puhun, Desa Bantas, Kecamatan Selamadeg Timur, Kabupaten Tabanan, Propinsi

Bali. Wilayah tersebut merupakan wujud dari sebuah perjuangan panjang dari Ki Nantra Dewata Sesepeuh Generasi IX Perguruan Seruling Dewata beserta para perintis lainnya yang bertekad melestarikan nilai-nilai luhur Bali Kuno peninggalan Pertapaan Candra Parwata di Gunung Watukaru (sakawarsa 463). Usaha 56 ini dirintis mulai tahun 1985 baru mendapat legalitas secara nasional di Indonesia.

Pada tahun 2003 tanggal 26 November mendirikan Wisma Sesepeuh di Br Denbantas – Tabanan – Propinsi Bali sebagai pusat pelatihan ilmu-ilmu Bali Kuno. Setelah berhasil membangun Pasraman Seruling Dewata sedangkan Wisma Sesepeuh dijadikan sebagai tempat Sesepeuh Ki Nantra bermeditasi dan mengajarkan ilmu-ilmu penting dan rahasia pada siswa perintis. Ada beberapa ilmu Bali Kuno, yang merupakan peninggalan Pertapaan Candra Parwata yang dilestarikan dalam Perguruan Seruling Dewata antara lain; 1). Kanda Pat, 2) Walian Sakti, 3) Ilmu Silat Bali Kuno, 4). Yoga Tradisi Watukaru, 5).

Tapak Suci Yoga Cara Bumi Castra, 6). Agni Hotra, 7). Penglukatan 8) Berbagai macam Meditasi. Berdirinya Pasraman Seruling Dewata juga tidak terlepas dari ajaran-ajaran yang diturunkan oleh para sesepuh terdahulu. Adapun nama-nama sesepuh Pasraman Seruling Dewata yaitu. 1. Ki Goplo (Sesepeuh Pemula) 2. Ki Budhi Dharma (Sesepeuh Generasi I) 3. Ki Mudra ( Sesepeuh Generasi II) 4. Ki Hanuraga ( Sesepeuh Generasi III) 5. Ki Topus ( Sesepeuh Generasi IV) 6. Ki Wela ( Sesepeuh Generasi V) 7. Ki Lungka ( Sesepeuh Generasi VI) 8. Ki Lebur ( Sesepeuh Generasi VII) 9. Ki Sendang ( Sesepeuh Generasi VIII) 10.

Ki Nantra ( Sesepeuh Generasi IX) 57 Berdasarkan SK sesepuh Generasi IX Pengurus Seruling Dewata No: 11/ SK/ SIX VII/ 2010 tentang pengukuhan personalia, Susunan Kepengurusan Perguruan Seruling Dewata. Dibentuknya susunan Pengurus ini guna terpeliharanya koordinasi dan komunikasi diantara para personil pengurus. Sehingga kesenimbangan dan kerjasama diantara para anggota pengurus akan dapat dilakukan dengan baik. Dengan koordinasi yang baik akan menjaga keberlanjutan dan pelestarian Perguruan itu sendiri.

Di dalam kelanjutan proses berguru agar dapat berjalan dengan baik dan tertib, dan berkesinambungan maka dipandang perlu dibuatkan aturan-aturan sebagai pedoman dalam perguruan. Aturan yang dijadikan pedoman di dalam perguruan merupakan pegangan yang terus dipedomani, ditaati dan dihormati oleh setiap anggota perguruan. Sehingga proses dalam melakukan aguron-guron dapat berlangsung dengan baik dan damai. Aturan maupun kesepakatan-kesepakatan aguron-guron merupakan suatu etika atau tata susila dalam berguru. Eitika atau tata susila dengan sendirinya akan membangun sebuah karakter dan kepribadian dalam perguruan.



Hal ini tentu menjadi sebuah jati diri terhadap perguruan itu sendiri sehingga akan mendapat tempat dan dihormati, dikagumi dan dicintai oleh masyarakat sekitarnya maupun masyarakat secara umum lebih luas. Berikut susunan pengurus dan alur koordinasi struktur Organisasi Pasraman Seruling Dewata dapat dilihat dalam bagan 4.1 berikut 58 Bagan 4.1 Struktur Organisasi Pasraman Seruling Dewata 59 Terlihat pada bagan 4.1 yaitu bagan struktur organisasi terlihat bahwa pengelolaan Perguruan Seruling Dewata dilakukan oleh pengurus yang diketahui oleh seorang Ketua Umum dibantu wakil Ketua Umum dibantu Wakil Ketua, Dewan Kehormatan, Sekretaris, dan Bendahara, juga dilengkapi dengan kelima Bidang. Ketua Umum dipercayakan kepada Bagus Arya Kesuma, Wakil Ketuaanya I Wayan Wirasa, Dewan Kehormatan dipegang oleh Anak Agung Ngurah Mahendra, Sekretaris I Wayan Sutadana, Bendahara Ni Nengah Aryastini.

Sedangkan untuk setiap bidang terdiri dari lima bidang. Kepala Bidang Rumah Tangga dipegang oleh I Wayan Sabda Giri, Kepala Bidang IPSI dipegang oleh Drs. I Wayan Soper, Kepala Bidang Dharma Pasraman I Nyoman Maja Wisnawa, S. Ag, Kepala Bidang Kegiatan Pasraman I Ketut Gotama, dan Kepala Bidang Litbang I Putu Suta Sadnyana. Demikian pula pengurus pada cabang Yoga Tradisi Watukaru yang berdiri pada tanggal 3 April 2008 di **Desa Pakraman Bantas, Kecamatan** Selamadeg Timur, Kabupaten Tabanan kini diketuai oleh seorang Ketua Cabang yang dibantu oleh seorang Wakil, Sekretaris dan Bendahara yang bertugas untuk menjajagi pengembangan ataupun pendirian mandala- mandala yang baru. Ketua Cabang Yoga Tradisi Watukaru dipegang oleh I Wayan Suputra, Wakil Ketua Putu Sukarya, Sekretaris I Wayan Sudewa Putra, dan Bendahara Anak Agung Ardiana.

Masa kepengurusan selama 2 tahun dan pemilihan pengurus dilakukan secara demokratis. Pada Cabang Yoga Tradisi Waukaru juga dilengkapi dengan para pelatih. 60 Setiap mandala juga dibentuk pengurus mandala yang diketuai oleh seorang Ketua Mandala yang dibantu oleh seorang Sekretaris dan Bendahara. Secara organisasi pengurus Mandala bertugas mengelola mandala dan memiliki garis tanggung jawab dengan Ketua Cabang dan Ketua Cabang mempunyai garis tanggung jawab dengan Ketua Umum.

Adapun kedudukan Sesepeuh dengan Ketua Umum dan Para Ketua Cabang bukan hubungan tanggung jawab namun hanya hubungan kordinasi terutama menyangkut materi latihan. Kedudukan Sesepeuh di luar struktur kepengurusan baru diterapkan pada Sesepeuh generasi IX masa sekarang ini. Adapun pada generasi-generasi terdahulu, Sesepeuh sekaligus merupakan Ketua Perguruan. Demikian pula kedudukan pelatih secara organisasi ada di bawah Ketua Cabang namun mempunyai hubungan koordinasi dengan Sesepeuh terutama berkaitan dengan materi latihan.

Sejak dibentuknya lembaga perguruan yang dilengkapi dengan kepengurusan lengkap serta pemisahan Sesepuh dari kepengurusan menunjukkan adanya keinginan untuk mengelola perguruan ini secara baik dan profesional. Jumlah anggota Perguruan Seruling Dewata khususnya Yoga/Meditasi yang ada di Bali sekitar 153 orang tersebar di beberapa mandala (wawancara: Sesepuh IX Ki Kt. Nantra). Supaya proses berguru dapat berjalan dengan baik dan tertib, maka dipandang perlu dibuatkan aturan-aturan sebagai pedoman dalam perguruan.

Aturan perguruan merupakan pegangan yang terus dipedomani dan dihormati oleh setiap anggota perguruan, sehingga proses dalam melakukan aguron-guron dapat berlangsung dengan baik dan damai. Aturan aguron-guron merupakan suatu etika atau tata susila dalam berguru. 61 Seperti dikemukakan Wiratmadja dalam (Sudania, 2008: 51) etika mempunyai kesamaan arti dengan tata susila. Kata susila terdiri dari kata su yang berarti baik, sesuai dan sila tersimbul pengertian baik, benar, sesuai.

Tata Susila harus dipegang dalam tingkah laku manusia, untuk dapat mencapai suatu tujuan hidupnya, seperti dimuat dalam Saramuscaya 160 yang menyatakan "Sa itu adalah yang paling utama (dasar mutlak) pada titisan sebagai manusia itu tidak susila, apakah maksud orang itu dengan hidupnya, dengan kekuasaan, dengan kebijaksanaan, sebab sia-sia itu semuanya, jika tidak ada penerapan kesusilaan pada perbuatan. Menurut Punyatmadja (1992:9) etika atau tata susila dalam berguru disebut dengan Cilakramaning aguron-guron yaitu.

"Kewban tata tiseorang wa ya)calon kerohanian atau calon pendeta yang hendak menerjunkan diri di dalam hidup keagamaan untuk mencapai kesempurnaan hidup dan kesucian bathin yang berupa kebajikan, keluhuran budhi yang disebut dharma untuk mendapatkan kebahagiaan akhirat yaitu swarga dan penjelmaan yang sempurna, terutama untuk mencapai kebahagiaan rohani yang langgeng dan kebebasan roh dari penjelmaan yang disebut moks (Punyatmaja, 1992:9). Sesuai kutipan di atas, berarti cilakramaning aguron- guron menguraikan bagaimana seharusnya seorang siswa (sisya) menunjukkan sikap hormat atau sujud bhakti terhadap gurunya serta pantangan-pantangan atau keharusan lainnya yang wajib dilakukan.

62 Mengenai cilakramaning aguron-guron pada Paiketan Paguron Suling Dewata, Meditasi Candra Kinanti Pada Purnama Tilem berlaku umum disemua Mandala, dan ditd" Sesanti Perguruan " g rdari ma perintah perguruan dan lima larangan perguruan. Lima perintah perguruan yang dimaksud yaitu, (1) menghormati atasan dan tidak meremehkan bawahan, (2) Datang ke tempat latihan tepat waktu, (3) Latihan dengan serius dan semangat, (Mengulang pelajaran tanpa henti), (5) Tahan terhadap rasa sakit

dan rasa lelah.

Kelima perintah perguruan ini bertujuan untuk memupuk rasa disiplin dan bertanggung jawab bagi para siswa dalam rangka pencapaian tujuan, dalam kaitannya ini mempelajari ajaran Yoga Surya Adapun lima larangan perguruan yaitu, (1) Dilarang membantah perintah atasan, (2) Dilarang berkelahi sesama anggota perguruan, (3) Dilarang membuat masalah dengan perguruan lain, (4) Dilarang bercanda dan tertawa dalam latihan, dan (5) Dilarang mengajarkan ilmu perguruan di luar anggota perguruan. Larangan ini bertujuan agar para siswa selalu mengendalikan diri, untuk tidak melakukan hal-hal yang dapat menimbulkan ketidak harmonisan baik ke dalam maupun keluar perguruan.

Apabila dikaitkan dengan pelaksanaan ideologi **Konsep Tri Hita Karana** maka kelima perintah dan kelima larangan perguruan merupakan pengejawantahan dari usaha untuk menjaga hubungan harmonis antara sesama manusia. Perintah per a ghoratiatasan an dakmeremehk bawahan merupakan ajaran tat twam asi. 63 Demikian pula dengan larangan berkelahi sesama anggota perguruan serta larangan membuat masalah dengan perguruan lain, ini berarti telah melaksanakan prinsip spritual (Panca Sradha), yaitu meyakini adanya atma pada orang lain sama seperti atma pada diri sendiri. Hal ini juga menunjukkan adanya keyakinan akan karmaphala, karena dengan tidak membuat masalah dengan orang lain akan memperoleh ketenangan dalam kehidupan.

Supaya bisa diterima sebagai anggota/siswa perguruan harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh perguruan. Persyaratan sebagai siswa cukup menghubungi mandala- mandala (tempat latihan) terdekat. Mengenai biayanya adalah: 1) Pendaftaran Rp. 10.000, 2) luran bulanan Rp. 5000. Mandala-mandala (tempat latihan) Pasraman Seruling Dewata tersebar di seluruh Indonesia. Khusus di Bali, ada beberapa mandala yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan antara lain : Mandala SOS, Mandala Muding, Mandala DPRD, Mandala Gatsu, Mandala SMEA Tabanan, Mandala SD 3 Penarukan, Mandala Metria Penarukan, dan Mandala Wantilan Penarukan.

4.2. **Bentuk Yoga Surya Tradisi Watukaru Di Pasraman Seruling Dewata** Menurut teori Fungsionalime Struktural, bisa diumpamakan dengan membicarakan tubuh manusia. Menurut Auguste Comte dan Herbert Spencer seperti dikutip Poloma 64 (2003: 23-25), bahwa struktur masyarakat sama dengan struktur tubuh manusia. Tubuh manusia bisa dianalogikan sebagai suatu sistem yang terdiri dan organ-organ seperti: otak, jantung, paru- paru, ginjal, dan organ lainnya.

Semua organ dalam tubuh manusia tersebut memiliki kaitan erat dan tiap-tiap organ memiliki satu atau lebih fungsi tertentu yang sangat penting untuk kelangsungan hidup

organ-organ lain, bahkan bisa seluruh tubuh. Organ-organ tubuh manusia tersebut merupakan suatu struktur dari seluruh organisme tubuh itu sendiri. Demikian juga bentuk Yoga Surya tradisi Watukaru terdiri dari beberapa struktur latihan terdiri beberapa tahapan sebagai berikut . 4.2.1. Tahapan Awal 1) Panganjali Panganjali adalah tahapan awal yang dilakukan sebagai suatu salam dalam mulai suatu kegiatan atau pertemuan bagi umat Hindu.

Dengan mengucapkan Panganjali " Om Swastyastu " merupakan salam umat Hindu yang bernuansa religius karena salam ini disertai pemujaan pada Tuhan Yang Maha Esa mohon agar semoga dalam keadaan baik. Bila dikaji secara mendalam, Om adalah aksara suci simbol dari Sang Hyang Widhi. Kata Swastyastu terdiri dari kata-kata Sansekerta: Su + asti + astu , su " ya ,, artinya adalah dan astu artinya mudah-mudahan. Jadi arti keseluruhan Om Swastyastu ialah ga dala m keadaan baik atas karunia Ida Hyang Widhi W (wawancara 20 September 2018 : Guru Sesepeuh IX Seruling Dewata Ki Kt. Nantra) 65 Gambar 4.7

Sikap Panganjali " Om Sw setiap memulai latihan Yoga Surya maupun ilmu cabang lainnya. ( Dokumentasi Peneliti 2018) Om Swastyastu digunakan untuk memulai melakukan kegiatan Yoga Surya di Pasraman Seruling Dewata. Makna dari pengucapan Panganjali tersebut adalah sama mendoakan semoga selalu dalam keadaan selamat. 2) Doa Setelah mengucapkan Panganjali, untuk melanjutkan latihan diawali dengan mengucapkan beberapa mantram sebagai pengantar doa kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa ( Tuhan Yang Maha Esa), agar pada saat melakukan latihan dapat terhindar dari hal-hal yang bersifat negatif dan tetap mendapat bimbingan-Nya dengan mengucapkan beberapa japa mantram, diantaranya sebagai berikut : 66 a.

Puja Gayatri Mantram Gayatri Mantra merupakan bait peertama yang terdapat pada Puja Tri Sandya yang dilakukan umat Hindu minimal tiga kali sehari, yaitu saat-saat "peihan wak tu", yaitu pagi, siang, dan sore hari. Gayatri mantram diucapkan setiap kali latihan termasuk pada saat memulai latihan Yoga Surya. Hal ini dimaksudkan untuk membantu pengendalian dan konsentrasi bagi setiap peserta yang sedang mengikuti latihan di Pasraman tersebut. Adapun mantramnya yaitu. Om om om O? bhur bhuva? sva? tat savitur vare?ya? bhargo devasya dhimahi dhiyo yo na? praco Terjemahan Om Sang Hyang Widhi, kami menyembah kecemerlangan dan kemahamuliaan Sang Hyang Widhi yang menguasai bumi, langit dan sorga, semoga Sang Hyang Widhi menganugrahkan kecerdasan dan semangat pada pikiran kami. (Titib, 1997 : 32-37)

b.Mertyum Jaya Mantram. a.

Mrtyum Jaya Mantra Om Asato ma sadgamaya tamaso ma jyotir gamaya mrtyor ma amrtam gamaya Terjemahannya : „Tuhan!Bimglakamidariyanti menuju yang benar.

Bimbinglah kami dari kegelapan (pikiran) menuju cahaya (pengetahuan) yang terang. 67 Bimbing kami dari kematian menuju kehidupan yang abadi". b. Maha Mrtyum Jaya Mantra Om Trayambhakam yajamahe sugandhim pusti varadhanam urvarukam iva bandhanat mrtyor muksya mamratat Terjemahannya : 'a menuju Hyang Rudra (Trayambhaka) yang menyebarkan keharuman dan memperbanyak makanan.

Semoga ia mele paskan kami, seperti buah mentimun dari batangnya, dari kematian dan bukan dari kalan' c. Mantram Puja Guru Om Gurur Brahma Gurur Visnu Gururdeva Mahesvara Gurur Saksat Parambrahma Tasmai Sri Gurave namah Terjemahannya : Om Hyang Widhi, hamba memujamu ..... Dalam wujudMu, sebagai Brahma, Wisnu dan Siwa. Guru Agung Jagatraya, alam semesta Dan kepada para Guru yang menganugerahkan kesejahteraan dan kebahagiaan Hamba memuja MU..... 4.2.2. Tahapan Inti 68 a. Peregangan/ Pawana Muktasana Pavana bera,, mukta berarti membeba dan asana berarti ,, badan".

Oleh karena itu Pavanamuktasana adalah sekelompok latihan yang membebaskan angin dan gas dari tubuh. Rangkaian Pavanamuktasana sangat sederhana, namun rangkaian tersebut paling efektif dalam mengatur apa yang di India dikaitkan sebagai watak : lendir (kapha), angin (vata), dan asam atau empedu (pitta). Menurut ilmu pengobatan kuno yang dikenal dengan Ayurveda, tiga kecenderungan ini mengatur semua fungsi tubuh. Jika suatu ketidakberesan muncul pada fungsi tubuh mereka, maka reaksi negatif terjadi pada metabolisme tubuh dan mengakibatkan penyakit.

Angin (vata) tidak hanya menyangkut lambung perut dan gas-gas usus tetapi juga terhadap angin yang dibentuk pada setiap persendian pada tubuh, karena selama-reaksi kimiawi tidak tepat, sakit rematik dan kekakuan akan terjadi. Asam dan air empedu (pitta) mengacu pada getah-getah yang penting untuk pencernaan dalam zat seperti asam uric yang harus dikeluarkan dari tubuh secara teratur. Jika ada asam yang berlebihan dalam jaringan tersebut, maka kegagalan fungsi pada organ-organ tertentu akan terjadi. Latihan Pavanamuktasana akan membantu mengeluarkan angin dan asam yang berlebihan dari tubuh, terutama dari persendian.

Latihan-latihan tersebut berguna bagi orang-orang yang sedang dalam masa penyembuhan, orang-orang cacat, dan orang-orang yang mempunyai kesulitan menggerakkan anggota badan mereka. Setelah berbaring lama di tempat tidur seseorang dapat melatih kembali otot-ototnya dengan lembut lewat latihan-latihan ini. Latihan-latihan ini juga efektif dalam menghilangkan penyakit-penyakit pada otot. b. Pemujaan Dewa Surya (Surya Namaskara) 69 Surya Namaskara adalah sebuah rangkaian dari 12 sikap tubuh dalam Yoga surya yang berasal dari 7 sikap asana .

Surya Namaskara juga berarti pemujaan kepada Dewa Matahari sebagai pemberi kekuatan tunggal bagi kehidupan yang ada di alam Jagat Raya ini. Asana dengan kedua tangan membungkuk ke belakang bergantian, melenturkan dan meregangkan tulang belakang dan anggota badan pada rentang maksimumnya. Rangkaian gerakan ini memberikan peregangan mendalam pada seluruh tubuh. Berlatih Surya Namaskara secara teratur merupakan salah satu metode yang paling cepat untuk mendapatkan tubuh yang lentur.

Disamping itu melakukan kegiatan Yoga merupakan pencegah stress dan terbukti menjadi dasar dari suatu terapi yang sangat ampuh bagi penyakit fisik maupun mental. Surya Namaskara merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendekatan Yoga dan mudah dapat diterapkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Latihan Surya Namaskara apabila dilakukan tersendiri hanya membutuhkan waktu kira-kira selama 5-15 menit latihan untuk mendapatkan hasil yang sangat cepat dan bermanfaat.

Oleh karena itu sangat cocok bagi orang-orang yang aktif seperti para karyawan, pengusaha yang sibuk, ibu rumah tangga yg mengelola keluarga, siswa yang menghadapi pelajaran dan ujian. Demikian juga bagi mereka yang menghabiskan waktunya untuk berpikir seperti para ilmuwan. Asanas Surya Namaskara merupakan latihan inti yang pertama sebelum memasuki Candra namaskara dan gerakan-gerakan atau berbagai pose di dalam Asanas yang dapat melancarkan peredaran darah.

Dua belas gerakan Surya Namaskara dalam Yoga Surya tradisi Watukaru adalah sebagai berikut. 1) Pranamsana (Sikap berdoa) 70 Gerakan pranamsana merupakan gerakan asanas awal dalam melakukan Yoga Surya Namaskara. Sikap tangan di dalam pranamsana ini dinamakan anjali mudra, dilakukan sebagai bagian dari latihan yoga fisik dengan tujuan untuk mencapai beberapa keuntungan diantaranya, membantu untuk mengurangi stres mental dan kecemasan oleh karena itu digunakan untuk membantu praktisi dalam mencapai fokus dalam keadaan tenang. Konsentrasi dalam pranamsana ini terletak pada anahata cakra atau kelenjar thymus, ini berperan penting sebagai anti bodi yang merupakan pertahanan terhadap bakteri, virus, kanker.

Thymus juga memiliki fungsi penukaran zat-zat mineral terutama kapur dan fosfor. Mantra : Om Mitra ya Namaha Terjemahannya: Penghormatan pada teman semua Gambar 4.9 Pranamsana (Sikap berdoa) ( Dokumentasi Peneliti 2018) 71 2. Hasta Uttasana ( Sikap kedua lengan terangkat) Hasta utt , sebagai posisi ke-2 dari Surya Namaskara merupakan latihan membuka diri dalam berkomunikasi dengan kekuatan dan potensialitas yang mendalam. Konsentrasi dalam hastutt ini terletak pada visudh cakra. Tahapan gerakan hasta utt memiliki beberapa fungsi diantaranya, untuk meningkatkan energi pada saluran frontal yang berasal dari muladara cakra, meregangkan isi perut,

menghilangkan kelebihan lemak, memperbaiki pencernaan, melatih otot-otot lengan dan bahu, menyelaraskan urat-urat syaraf tulang belakang, serta membuka seluruh bilik paru-paru.

Meregangkan **tubuh ke depan dan ke** belakang, dan dikombinasikan dengan tarikan nafas akan dapat memberikan pijatan yang lembut pada isi perut, yang dapat meningkatkan sistem pencernaan. Peregangan ke atas dapat memberikan daya tarik pada tulang belakang, yang berguna untuk menjaga kesehatan dari jaringan tulang rawan spons diantara tulang punggung dan menyesuaikan syaraf-syaraf tulang belakang. Posisi ini **juga dapat mengurangi berat** badan, yang mungkin timbul karena wisuddhi cakra dan kelenjar thyroid, yang mempercepat metabolisme.

Pada saat melakukan gerakan ini, dapat dirasakan penarikan pada tubuh bagian depan dan menekan bagian belakang leher sehingga membuat otot lengan dan bahu menjadi sangat ringan. Adapun mantra yang diucapkan dalam gerakan hasta utt yaitu. " Om Ravaye Namaha " Terjemahan "Prmatan kepada yang bersinar cemerlang (Nantra, 2010:4 ) 72 Gambar 4.10 Hasta Utt (**Sikap kedua lengan terangkat**) ( Dokumentasi Peneliti 2018) 3. P?dahan (Sikap membungkuk ke depan) Gerakan p?dah ast?s merupakan posisi ke-3 dari Suryanamaskara. Konsentrasi dalam p?dahast ini terletak pada swadhisthana cakra.

Gerakan p?dahast berfungsi melenyapkan atau mencegah sakit perut atau berbagai penyakit perut. Mengurangi kelebihan lemak pada perut, memperbaiki pencernaan, membantu dan menghilangkan sembelit. Memperbaiki peredaran darah, membuat tulang belakang lemas dan menyelaraskan saraf-saraf tulang belakang serta gerakan ini dapat membantu penyembuhan bagi mereka yang berpenyakit asma (wawancara : Gede Arya, sisya Seruling Dewata). **Gerakan ini akan membantu mengencangkan urat – urat pada kaki** belakang, **untuk menghilangkan sikap malas, menjadikan badan terasa ringan dan membakar lemak pada bagian perut bawah, gerakan ini juga bisa membersihkan urat** 73 **sungsum dan mengatasi sakit pinggang.** Membuat tulang belakang dan otot-otot punggung mengendor. Mempengaruhi alat-alat seksual serta memperbaiki pengeluaran zat dari tubuh sehingga mengurangi kemungkinan dari penyakit.

Asana ini dapat mengatur aliran darah yang baik ke otak dan organ-organ muka. Kombinasi penekukan **tubuh ke depan dan** membalik, merupakan cara yang cukup ampuh dalam menyelaraskan seluruh tubuh, karena tekanan diarahkan pada seluruh kelenjar endokrin utama – kelamin, adrenalin thymus, tiroid dan paratiroid, pineal dan kelenjar pada otak bagian belakang. Adapun mantra yang diucapkan dalam gerakan p?sana yaitu : " Suryaya N Terjemahan " Penghormatan pada ia yang menyebabkan kegiatan " (Nantra, 2010:4) Gambar 4.11 P?dahast?san a (Sikap membungkuk ke depan)

( Dokumentasi Preneliti 2018) 4 Asva Sancalanasana .

74 Asva Sancalanasana merupakan gerakan posisi ke- 4 bermanfaat untuk menguatkan otot-otot perut, paha bagian dalam, lutut, kaki yang kuat dan kelegaan di tulang punggung dan pergelangan kaki. Konsentrasi dari gerakan ini terletak pada Ajna cakra. Selain itu gerakan ini juga bermanfaat untuk menghilangkan sakit pinggang, memperbaiki pencernaan dan memperbaiki nafsu makan (wawancara: Wiranata siswa Seruling Dewata). Hal ini tentu sangat baik untuk orang-orang yang kelebihan berat badan karena membantu dalam mengurangi kelebihan lemak yang akan dapat membantu meregangkan isi rongga perut, dan memperbaiki sistem pencernaan.

Adapun mantra yang diucapkan dari gerakan ini yaitu: " Om Banave Namaha " Terjemahan "Prmatan kepada yang menerangi. 5. Parwatasana Gambar 4.12 Asva Sancalanasana (Dokumentasi Peneliti 2018) 75 Gerakan Parwatasana merupakan posisi ke-5 Surya Namaskara. Konsentrasi dalam Parwatasana pada Wisudhi cakra, bisa membantu meningkatkan syaraf dan otot pada kedua lengan dan kaki.. Gerakan ini dapat membantu memperkuat kedua kaki sehingga postur menjadi lebih seimbang. " Om Khagaya Namah " Terjemahan " S yang bergerak cepat di langit .( Nantra, 2010:5) Gambar 4.13 Parwatasana. Dokumentasi Peneliti 2018 5 Astangga Namaskara Gerakan Astangga Namaskara merupakan posisi ke-6 dan ke 12 dari gerakan Candra Namaskara.

Konsentrasi dalam Astangga Namaskara ini terletak pada Manipura cakra.. Tahapan dengan gerakan Astangga 76 Namaskara berfungsi memberikan peregangan pada bagian otot kaki lengan dan memperkuat dada.. Adapun mantra dalam gerakan asva sancalasa yaitu : " Om Pusne Namaha " Terjemahan "Prmatan pada pemberi kekuatan. Gambar 4.14 Astangga Namaskara ( Dokumentasi Peneliti 2018) 7 Bujanggasana Gerakan bhujanggasana sebagai posisi ke-7 dari Surya Namaskara merupakan gerakan yang memberi penekanan dinamis pada rongga dada dan perut sehingga gerakan ini dapat meregangkan tulang belakang dan leher belakang. Konsentrasi dalam bhujanggasana ini terletak pada Swadhistanacakra. Asanas ini bermanfaat untuk membantu menghilangkan 77 berbagai penyakit perut, ketidakmampuan mencerna, dan sembelit.

"Om Hiranya Garbha Ya Namah " Terjemahan " Penghormatan pada diri kosmis keemasan. Gambar 4.15 Sikap Bujanggasana ( Dokumentasi Peneliti 2016) 8 Parwatasana Parwatasana merupakan gerakan posisi ke-8 dari gerakan Surya Namaskara, yang dimana konsentrasi terdapat pada Wisudhi cakra . Setelah posisi ini dilakukan dengan sempurna seperti gunung baru mengucapkan mantra yaitu : " N Terjemahan : " Penghormatan pada penguasa fajar. 78 Gambar 4.16 Parwatasana ( Dokumentasi Peneliti 2018) 9 Asva Sancalanasana Asva Sancalanasana merupakan



gerakan posisi ke- 9 dan ke 4 dari Surya Namaskara bermanfaat untuk menguatkan otot- otot perut, paha bagian dalam, lutut, kaki yang kuat dan kelegaan di tulang punggung dan pergelangan kaki. Konentrasi dari gerakan posisi yang ke 9 pada Ajna cakra. Selain itu gerakan ini juga bermanfaat untuk menghilangkan sakit pinggang, memperbaiki pencernaan dan memperbaiki nafsu makan (wawancara: K.

Swandewi sisya Seruling Dewata). Hal ini tentu sangat baik untuk orang-orang yang kelebihan berat badan karena membantu dalam mengurangi kelebihan lemak yang akan dapat membantu meregangkan isi rongga perut, dan memperbaiki sistem pencernaan Intinya asanas ini bermanfaat bagi semua organ perut, terutama hati dan ginjal. Asanas ini menempatkan kembali berbagai salah urat, menghilangkan sakit punggung dan menjaga tulang belakang 79 yang lemas dan sehat. Adapun mantra yang mengiringi gerakan ini yaitu.

" N Terjemahan " Penghormatan pada putra Aditi. Gambar 4.17 Aswasancalanasana ( Dokumentasi Peneliti 2018) 10 Padahastasana Gerakan Padahastasana merupakan gerakan ke-10 dan pengulangan dari gerakan ke-3 dari Surya Namaskara. Gerakan p?dahast berfungsi melenyapkan atau mencegah sakit perut atau berbagai penyakit perut. Mengurangi kelebihan lemak pada perut, memperbaiki pencernaan, membantu dan menghilangkan sembelit. Mantra dari gerakan ini adalah : " Om Sawitre Ya Nam" 80 Terjemahan "Penortan pada ibu yang penuh kebajikan, Gambar 4.18 Padahastasana ( Dokumentasi Peneliti 2018) 11.

Hasta Utanasana Gerakan Hasta utt , sebagai posisi ke 11 dan pengulangan dari gerakan ke-2 dari Surya Namaskara. Gerakan diyakini merupakan latihan membuka diri dalam berkomunikasi dengan kekuatan dan potensialitas yang mendalam. Konsentrasi dalam hastutt ini terletak pada visudh cakra. Tahapan gerakan hasta utt memiliki beberapa fungsi diantaranya, untuk meningkatkan energi pada saluran frontal yang berasal dari muladara cakra, meregangkan isi perut, menghilangkan kelebihan lemak, memperbaiki pencernaan, melatih otot-otot lengan dan bahu, menyelaraskan 81 urat-urat syaraf tulang belakang, serta membuka seluruh bilik paru-paru. Adapun mantra yang mengiringi gerakan ini, yaitu "Om Arkaya Namah " Terjemahan " Penghormatan pada yang pantas dipuji. Gambar 4.19 Hasta Utanasana (Dokumentasi Peneliti 2018) 12 Pranasana Gerakan pranam?sana merupakan gerakan asanas awal dan akhir dalam melakukan Yoga Surya Namaskara.

Sikap tangan di dalam pran ini dinamakan anjali mudra, dilakukan sebagai bagian dari latihan yoga fisik dengan tujuan untuk mencapai beberapa keuntungan di antaranya, membantu untuk mengurangi stres mental dan kecemasan oleh karena itu digunakan untuk membantu praktisi 82 dalam mencapai fokus dalam keadaan tenang. Konsentrasi

dalam pranamasana ini terletak pada anahata cakra atau kelenjar thymus. Adapun mantra yang mengiringi gerakan ini, yaitu " Om Baskaraya N Terjemahan Penghormatan kepada yang membawa pencerahan. Gambar 4.20 Pranamasana (Sikap menghormat) ( Dokumentasi Peneliti 2018) Suryanamaskara merupakan dua belas rangkaian gerakan dari beberapa asana dengan pengulangan beberapa gerakan asana.

Di samping Suryanamaskara masih ada Yoga Surya yang lain seperti Surya Daryam dan sebagainya (Wawancara 20 September ; Guru Sepuh Ketut Nantra). c. Candra Namaskara. Setelah melakukan asana Suryanamaskara selanjutnya dilakukan gerakan asana Candra Namaskara. Adapun sikap-sikap gerakan tersebut adalah sebagai berikut : 1. Pranamasana Pranamasana dalam Candra namaskara merupakan gerakan yang pertama dapat menyebabkan keadaan seseorang menjadi relaksasi, dapat membuat ketenangan dalam bathin, membantu dalam mengembangkan kepribadian, memperbaiki keseimbangan dan daya fokus, serta kemantapan tubuh dalam meningkatkan vitalitas. Nantinya gerakan ini dapat dengan nyata mengaktifkan cakra anahata (wawancara : Gede Arya siswa Seruling Dewata).

Adapun pengucapan mantra dalam gerakan ini, yaitu : " Om Candra Kirana Dewi Ya Namah " Terjemahan "S pada Dewi yang sorotan cahaya bulan ada di bibiyaastra, 2010: 4 ) Gambar 4.21 Pranamasana (Sikap menghormat) ( Dokumentasi Peneliti 2018) 84 2. Hastautanasana Hasta ?sana merupakan posisi ke-2 dari Candra Namaskara adalah latihan untuk membuka diri dalam berkomunikasi dengan kekuatan dan potensialitas yang mendalam. Konsentrasi dalam hasta utt ini terletak pada visudh cakra. Tahapan gerakan hastutt memiliki beberapa fungsi diantaranya, untuk meningkatkan energi pada saluran frontal yang berasal dari muladara cakra, meregangkan isi perut, menghilangkan kelebihan lemak, memperbaiki pencernaan, melatih otot-otot lengan dan bahu, menyelaraskan urat-urat syaraf tulang belakang, serta membuka seluruh bilik paru- paru ( wawancara 20 September: Komang Swandewi siswa Seruling Dewata).

Gerakan meregangkan tubuh ke depan dan ke belakang, dikombinasikan dengan tarikan nafas akan dapat memberikan pijatan yang lembut pada isi perut, yang dapat meningkatkan sistem pencernaan. Peregangan ke atas dapat memberikan daya tarik pada tulang belakang, yang berguna untuk menjaga kesehatan dari jaringan tulang rawan spons diantara tulang punggung dan menyesuaikan syaraf-syaraf tulang belakang. Posisi ini juga dapat mengurangi berat badan, yang mungkin timbul karena wisuddhi cakra dan kelenjar thyroïd, yang mempercepat metabolisme.

Pada saat melakukan gerakan ini, dapat dirasakan penarikan pada tubuh bagian depan dan menekan bagian belakang leher sehingga membuat otot lengan dan bahu menjadi sangat ringan. Adapun mantra yang diucapkan dalam gerakan hasta utt yaitu. " Om

Ratih Dewi Ya Namah " 85 Terjemahan "S pada Dewi yang bersenjatakan bunga- bunga yang bercahaya warna- wa ( Nantra, 2010:4 ) Gambar 4.22 Hastautanasana (Sikap tangan ke belakang) ( Dokumentasi Peneliti 2018) 3. Padahastasana Gerakan p?dahast merupakan gerakan ke-3 dari Candra Namaskara.

P?dahast?ana merupakan gerakan yang dilakukan dengan posisi berdiri dan kemudian membukukan badan ke depan, yang memberikan dampak maupun manfaat pada bagian perut karena dalam gerakan ini adalah gerakan pengembalian dari gerakan sebelumnya yang menekuk badan kebelakang, sehingga dapat memberikan pijatan guna menormalkan kembali sistem kerja perut. Mantram " Lomawati Dewi Ya N Terjemahan " Sembah pada Dewi yang berambut panjang " (Nantr 2010:7) 86 Gambar 4.23 Padahastasana (Sikap muka menyentuh lutut) ( Dokumentasi Peneliti 2018) 4. Utthan?s (Sikap jongkok) Gerakan utt merupakan gerakan ke-4 dari Candra Namaskara.

Adapun mantra yang mengiringi gerakan ini, yaitu " Om Kumari Dewi Ya Namaha " Terjemahan "S pada Dewi yang memancarkan beraneka warna pada kedua aliya ( Nantra, 2010:7) 87 5. Arda Candrasana (Tangan ke atas) Gerakan ardha chandrasana merupakan gerakan ke-5 dari Candra Namaskara. Secara fisik, ardha chandrasana ini bisa membantu meningkatkan keseimbangan, memperkuat kaki dan membuka pinggul. Sama seperti tangan dominan, tiap orang juga mempunyai kaki dominan yang lebih kuat, entah kanan atau kiri. Gerakan ini dapat membantu memperkuat kedua kaki sehingga postur menjadi lebih seimbang (wawancara: K.

Suarmini siswa Seruling Dewata) Mantra yang mengiringi gerakan ini, yaitu " Om Bimba Dharani Dewi Ya Namah " Terjemahan " Sembah pada Dewi yang bercahaya di ujung rambutnya dan kemolekan di kedua telinya (Nantra, 2018:7) 88 6. Aswasancalanasana Gerakan asva sancalan merupakan posisi ke-6 dari gerakan Candra Namaskara. Konsentrasi dalam asva sancalan?s ini terletak pada ajna cakra. Tahapan dengan gerakan asva sancalas berfungsi memberikan peregangan pada bagian wilayah perut, namun peregangan utama terjadi pada bagian wilayah pinggul, memperkuat otot-otot kaki serta keseimbangan saraf akan tercapai (K Suarmini, siswa Seruling Dewata).

Dengan melakukan gerakan asva calasa dapat membuat merasakan otot-otot kaki tertarik sehingga otot-otot kaki menjadi kuat dan gerakan menjadi seimbang. Adapun mantra dalam gerakan asva sancalasa yaitu : " Om Kumari Dewi Ya Namaha " Terjemahan "bah pada dewi yang memancarkan beraneka warna pada kedua aliya ( Nantra, 2010:5) 89 7. Ustrasana (Sikap Unta) Ustrasana dengan tangan dan kaki melengkung ke belakang merupakan posisi ke-7 dari Candra Namaskara. Konsentrasi dalam ustr ini terletak pada visudh cakra atau anahata cakra.

Gerakan ustr bermanfaat bagi sistem pencernaan, pengeluaran dan reproduksi, untuk melatih otot-otot lengan dan bahu, menyalurkan urat-urat syaraf tulang belakang, dan membuka seluruh bilik paru-paru. Gerakan ini juga berguna dalam menghilangkan sakit punggung, sakit pinggang dan punggung bengkok (wawancara : Gede Arya siswa Seruling Dewata). Untuk mengiringi gerakan ini terdapat mantra, yaitu "Om Hutawahini Dewi Ya Namah " Terjemahan ; " Sembah pada Dewi yang lengannya memancarkan cahaya ceg" (Nantra, 2010:5). 90 8.

S ? a?a (sikap kelinci) Gerakan S ? a?a merupakan posisi ke-8 dan ke-10 dari gerakan Candra Namaskara, yang dimana konsentrasi terdapat pada muara atau mipucakra . Tahapan sas ? a?a merupakan gerakan yang mudah dilakukan namun fungsi gerakan ini berefek langsung ke bagian vital tubuh yaitu, melatih alat pernapasan kita ( wawancara : Gede Arya siswa Seruling Dewata). Asanas ini juga dapat bermanfaat menyalurkan otot-otot panggul, mengendorkan syaraf pangkal paha dan mengatur fungsi kelenjar adranalin, menghilangkan sembelit pegal linu pada pangkal paha kemarahan, dapat menyembuhkan penyakit migran serta memberikan peregangan pada tulang belakang. Khusus untuk wanita asana ini bermanfaat bagi para wanita yang mempunyai panggul yang belum berkembang dan pada umumnya sangat efektif melenyapkan berbagai kelainan seksual.

91 Setelah posisi ini dilakukan dengan sempurna baru dengan mengucapkan mantra yaitu : " Om Kumuda Dewi Ya Nam" Terjemahan : " Sembah pada Dewi yang bercahaya seperti bunga teratai "(Nan 2010:6) 9. Bujanggasana Sikap bhujanggasana adalah posisi ke-9 dari Candra Namaskara merupakan gerakan yang memberi penekanan dinamis pada rongga dada dan perut sehingga gerakan ini dapat **meregangkan tulang belakang dan** leher belakang. Konsentrasi dalam bhujanggasana ini terletak pada ajna Asanas ini bermanfaat untuk mambantu menghilangkan berbagai penyakit kelamin seperti leucorrhoea (keputihan), dysmonerrhea (disentri), dan amenorrhoea.

Khusus pada wanita asanas ini bermanfaat dalam menyalurkan kedua indung telur dan rahim, merangsang nafsu makan dan menghilangkan sembelit ( wawancara : Kt. Suarmini siswa Seruling Dewata). 92 Intinya asanas ini bermanfaat bagi semua organ perut, terutama hati dan ginjal. Asanas ini menempatkan kembali berbagai salah urat, menghilangkan sakit punggung dan menjaga tulang belakang yang lemas dan sehat. Adapun mantra yang mengiringi gerakan ini yaitu. " Satya Wahini Dewi Ya N Terjemahan "S pada Dewi yang kukunya membawa kebenaran dan keberuntu" ( Nantra, 2010:6) 10. S ? a?a (Sikap kelinci).

Sikap gerakan S ? a?a merupakan gerakan ke- 10 yang merupakan pengulangan dari gerakan ke-8 dari Candra Namaskara. Teknik gerakannya dan manfaatnya sama dengan

gerakan ke-8. Hanya yang membedakan terletak pada mantra yang mengiringi gerakan ini yaitu " Om Yuwati Dewi Ya Nam" Terjemahan "Sah pada Dewi yang bercahaya seperti bunga teratai" ( Nantra, 2010:6) 93 11. Ustrasana. Ustrasana merupakan gerakan ke-11 adalah pengulangan dari gerakan ke-7 dari Candra Namaskara.

Teknik gerakan dan fungsinya pun sama, hanya yang membedakan terletak pada mantra yang mengiringi gerakan ini, yaitu "Om Hutawahini Dewi Ya Namah " Terjemahan " Sembah pada Dewi yang lengannya memancarkan caha cemerlan (Nantra, 2010:6) 94 12. Aswasancalanasana Gerakan sikap aswa sancalasa merupakan gerakan ke-12 yang merupakan pengulangan dari gerakan ke-6 dari Candra Namaskara. Teknik gerakan dan fungsinya pun sama, hanya yang membedakan terletak pada mantra yang mengiringi gerakan ini, yaitu " Om Rasasukisma Dewi Ya N Terjemahan "S pada dewi yang rahimnya bercahaya cemerlanantra, 2010:7) 95 13.

Ardhacandrasana ( Sikap bulan sabit) Gerakan sikap ardha chandrasana adalah gerakan ke-13 yang merupakan pengulangan dari gerakan ke- 5 dari Candra Namaskara. Teknik gerakan dan fungsinya pun sama, hanya yang membedakan terletak pada mantra yang mengiringi gerakan ini, yaitu " Om Bimba Dharani Dewi Ya Namah " Terjemahan " Sembah pada Dewi yang bercahaya di ujung rambutnya dan kemolekan di kedua telinya (Nantra, 2010:7) 14. Utanasana (Sikap Jongkok) Gerakan utt merupakan gerakan ke-14 adalah pengulangan dari gerakan ke-4 dari Candra Namaskara.

Teknik gerakan dan fungsinya pun sama, hanya yang membedakan terletak pada mantra yang mengiringi gerakan ini, yaitu " Om Kumari Dewi Ya Namaha " Terjemahan 96 "S pada Dewi yang memancarkan beraneka warna pada kedua alia ( Nantra, 2010:7) 15. Padahastaana Gerakan Sikap padahast merupakan gerakan ke- 15 yang merupakan pengulangan dari gerakan ke-3 dari Candra Namaskara. Teknik gerakan dan fungsinya pun sama, hanya yang membedakan terletak pada mantra yang mengiringi gerakan ini, yaitu " Lomawati Dewi Ya N Terjemahan " Sembah pada Dewi yang berambut panjang " (Nantra, 2010:7) 97 16.

Hastautanasana (Sikap mengangkat kedua lengan ) Gerakan hasta utt , merupakan gerakan ke-16 adalah pengulangan dari gerakan ke-2 dari Candra Namaskara. Teknik gerakannya dan fungsinya sama dengan gerakan ke-2. Hanya yang membedakan terletak pada mantra yang mengiringi gerakan ini yaitu: " Om Ratih Dewi Ya Namah " Terjemahan : "S pada Dewi yang bersenjatakan bunga-bunga yang bercahaya warna- wa ( Nantra, 2010:8) 98 17. Pranamasana Pranamasana merupakan gerakan awal dan akhir dari Candra Namaskara. Teknik dan fungsinya sama. Perbedaannya hanya terletak pada mantra yang mengiringi gerakan ini.

Adapun mantra pada gerakan pranamasana yang mengiringi gerakan terakhir ini yaitu : " Om Candra Kirana Dewi Ya Namah " Terjemahan : "S pada Dewi yang sorotan cahaya bulan ada di bibi ya Nantra, 2010:8) 99 4.2.3 Tahapan Akhir Setelah melakukan gerakan sikap Suryanamaskara dan Candranamaskara dilanjutkan dengan pembersihan nadis. Gerakan pembersihan nadis dilakukan dengan memutar telapak tangan sebanyak 108 kali. Bersamaan dengan memutar telapak tangan diikuti dengan mengucapkan Om. Gerakan tangan dari lambat kemudian semakin cepat setelah pada hitungan 108 gerakan terhenti.

Sikap pembersihan nadi ini dilakukan sebelum dilakukan meditasi atau semedi, yaitu semedi Mudra Siwa dan semedi Iswara. Rangkaian tahap selanjutnya dari **Yoga Surya tradisi Watukaru** adalah buka cakra . Diawali dengan buka cakra Muladara yaitu cakra dasar yang pertama. Gerakan tangan buka Cakra Muladara diawali dengan posisi duduk sikap anjali yang dikuti dengan puja dewa Brahma. Bersamaan dengan melantukan puja dikuti dengan gerakan-gerakan tangan yang indah dan magis sebanyak 10 putaran.

Rangkaian terakhir dari **Yoga surya Tradisi Watukaru** adalah melantumkan puja Loka Samesta: Om Lokasamesta sukhino bhawantu Lokasamesta sukhino bhawantu Lokasamesta sukhino bhawantu Seluruh rangkaian terakhir ditutup dengan doa Paramasanti: Om Santih, Santih, Santih Om. 4.3. **Internalisasi Estetika Ekologi Dalam Yoga Surya Tradisi Watukaru Di Pasraman Seruling Dewata** Aktifitas Yoga Surya dalam tradisi Watukaru memberikan internalisasi atau nilai dalam estetika ekologi. Gerakan yang indah dalam Yoga Surya memberikan pemaknaan nilai-nilai rasa lango yang mendalam. 4.3.1 Nilai Pendidikan Estetika Ekologi 100 Estetika adalah cabang filsafat yang mempersoalkan seni (art) dan keindahan (beautiful).

Estetika berasal dari bahasa Yunani; aisthesis berarti penerapan indrawi, pemahaman intelektual (intellectual underet anding) atau bisa juga kata lain art yang berarti seni, keterampilan, ilmu atau kecakapan, (Rapaf, 1996 : 62). Gerakan Yoga Asana memerlukan keterampilan atau kecakapan untuk dapat menguasai setiap pose-pose nya. Demikian pula pada gerakan Asanas **Yoga Surya tradisi Watukaru** merupakan gerakan yang sangat indah dengan kelembutan, kelemasan otot, kelentukan tubuh terbentuk bermacam-macam jenis asanas yang dapat menyerupai berbagai makhluk hidup dalam ekologi di bumi ini. Jika tidak dilatar belakangi oleh rasa seni, tidak mungkin tercipta gerakan asanas yang sangat indah tersebut. Keindahan adalah istilah yang sama pengertiannya dengan istilah beautiful dari bahasa Inggris.

Secara objektif keindahan mengacu **pada objek atau benda** ekologi alam, berupa karya seni, yang memiliki daya tarik atau daya pesona. Dalam buku Manusia dan Kebudayaan dalam Perspektif Ilmu dan Budaya, dijelaskan pengertian indah sebagai berikut: Indah

arti luas ialah keindahan mengandung ide kebaikan, Idah arti luas meliputi keindahan seni, keindahan alam, Keindahan alam dan keindahan intelektual, (Maran, 2000 : 140). Dalam arti estetika murni keindahan, menyangkut pengalaman seseorang akan segala sesuatu yang diserapnya melalui panca indra.

Dalam arti sempit, keindahan hanya menyangkut benda- benda yang dapat diserap dengan mata, yang berupa bentuk dan warna (Maran, 2000 : 141). 101 Berdasarkan pandangan tersebut di atas, maka Yoga Surya merupakan ciptaan yang mengandung nilai-nilai estetika. Dengan kata lain Yoga Surya tercipta melalui pengamatan spiritual terhadap alam beserta isinya. Dari keindahan alam beserta isinya itu tercipta karya-karya yang indah berupa gerakan-gerakan asana. Dalam hubungan ini dapat dikemukakan contoh asana yang gerakannya yang sangat indah yang terdapat pada Yoga surya tradisi Watukaru yaitu: 1). Parvatasa merupakan sikap yang menyerupai gunung 2).

Bujanggaasana yaitu asana yang menyerupai sikap ular kobra 3). Asvasancalanas yaitu Asana yang menyerupai sikap orang seperti menunggang kuda 4). Arda raasana yaitu Asana yang menyerupai bulan sabit 5). Sasang yaitu asana sikap seperti kelinci. Gerakan asanas hanya dapat dipraktekkan dalam tubuh manusia, tetapi sikapnya menyerupai pose-pose alam beserta isinya. Hal tersebut merupakan wujud gambaran estetika yang sangat tinggi nilainya yang memberikan rasa lango. Ketika rasa lango dari pengamatan estetika pada alam semesta dibangun rasa lango dalam diri maka akan memberikan pencerahan dalam diri itu sendiri. 4.3.2. Nilai Pendidikan Etika Kata etika berasal dari dua bahasa Yunani yaitu ethos dan ethikos.

Ethos berarti sifat, watak, kebiasaan, tempat yang biasa, Ethikos berarti susila, keadaban, atau kelakuan perbuatan yang baik (Drever, 1988 : 62). Dari uraian di atas yang dimaksud dengan pendidikan etika dalam hal ini adalah norma-norma atau kaidah-kaidah tentang tingkah laku yang baik yang harus di patuhi oleh setiap siswa kerohanian demi tercapainya tujuan pendidikan rohani . Etika juga sering disebut dengan moral. Istilah moral berasal dari bahasa latin yaitu mores. Bentuk jamak dari mos yang berarti adat istiadat, watak, kelakuan, tabiat, dan cara hidup, (Drever, 1988 : 62).

Jadi etika mempunyai kesamaan pengertian, tetapi di dalam etika hanya watak, tabiat, kebiasaan, cara hidup dan tingkah laku yang baik saja yang disebut etika. Sedangkan dalam kata moral terdapat dua katatagori yaitu moral yang baik dan moral yang buruk. Etika salah satu Ajaran pokok Agama Hindu, sejalan dengan itu dalam Astangga Yoga, disebutkan Yama dan Niyama sebagai tulang punggung etika Yoga. Yama dan Niyama merupakan sepuluh kode moral atau kebajikan etika yang harus diwujudkan. Dalam Etika tidak mempersoalkan apa dan siapa manusia itu tetapi bagaimana seharusnya

manusia berbuat dan bertindak.

Jadi tingkah laku yang harus diperhatikan dalam melatih asana pada Yoga Surya sebelum memulai pelatihan merupakan gambaran ajaran etika Yoga yaitu Yama dan Niyama. Beberapa hal-hal yang diperhatikan dalam menekuni Yoga Asanas yang merupakan cerminan dari ajaran Yama dan Niyama. Hal tersebut dijabarkan sebagai berikut: 1). Memperhatikan menu makan yang sederhana yaitu bersifat vegetarian; menggunakan pakaian seperlunya agar dapat bergerak dengan mudah di dalam berlatih, merupakan cerminan dari Ahimsa yaitu tidak menyakiti makhluk lain dan Aparigraha yakni tidak berlebihan dalam menikmati benda kesenangan untuk mempertahankan hidup. 2). Memilih lingkungan yang bersih dan mendukung dilaksanakan latihan; berlatih Asanas dengan badan yang bersih dan suci merupakan ajaran dari sauca yang berarti sici lahir dan bathin. 3).

Berlatih dengan hati yang gembira dan menghindari ketegangan-ketegangan otot, kekakuan dan rasa tidak enak dalam berlatih, merupakan ajaran Santosa yaitu 103 keadaan mental yang terbebas dari ketegangan dan tekanan. 4). Dengan berlatih yang tekun yaitu merupakan ajaran Tapah yang berarti melakukan ajaran dengan sungguh-sungguh untuk mencapai suatu tujuan. 5). Melatih Asanas sesuai dengan kondisi tubuh; memperhatikan ketepatan berlatih agar mendapatkan hasil latihan yang maksimal merupakan ajaran Svadyaya yaitu memahami dengan sebaik-baiknya setiap permasalahan rohani (Wawancara 20 September 2018: Guru Sepuh Kt. Nantra) 4.3.3. Nilai Pendidikan Keimanan Sebagai manusia yang beragama keimanan merupakan suatu ciri yang melekat pada diri manusia itu sendiri.

Keimanan dapat diartikan sebagai keyakinan; ketetapan hati; atau keteguhan hati, (Poerwadarminta, 1987 : 375). Dalam Agama Hindu, kata keimanan identik dengan Sraddha. Sraddha adalah keimanan atau kepercayaan yang tulus yang menegaskan kebenaran dan hukum untuk mengikatnya nilai-nilai spiritual dalam diri manusia (Pudja, 1976 : 10). Salah satu aspek tujuan pendidikan Agama Hindu adalah membentuk manusia Pancasila yang astiti bhakti (bertakwa) kepada Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa.

Rasa bhakti kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa terwujud apabila adanya kepercayaan atau keimanan terhadap Tuhan. Dengan demikian keimanan merupakan sesuatu yang bernilai dalam sistem pendidikan Agama Hindu, khususnya pendidikan rohaninya. Dalam pengertian ajaran Yoga kata yoga diartikan menyatukan, menghubungkan, menyatukan roh individu (Atma) dengan roh universal (Tuhan), sangatlah jelas Yoga mengandung nilai pendidikan keimanan/kepercayaan terhadap 104 Tuhan/Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena Tuhan sebagai tujuan dari Yoga. Hal ini



dapat kita lihat ada pada tahapan awal, tahap inti maupun tahap akhir dari **Yoga Surya tradisi Watukaru** yang ditandai dengan pengucapan japa mantra.

Dalam Asana (sikap Yoga) terdapat sikap-sikap yang sangat baik digunakan untuk menghubungkan diri dengan Tuhan/Ida **Sang Hyang Widhi Wasa**, yaitu Padm a sana, Siddhas , Swkasan a dan Sukasana. Dengan menguasai salah satu dari empat asana di atas sehingga mencapai keteguhan dalam asana, akan mempermudah mengkonsentrasikan pikiran yang ditujukan kepada Tuhan/Ida Sang Hyang WidhiWasa. Dalam modul Yoga, keempat Asana ini sangat dipuji manfaatnya yaitu: Barang siapa yang taat melakukan salah satu dari Asana ini Selama lima belas menit setiap hari dengan mata tertutup dan memusatkan pikiran kepada Tuhan, diantara kedua alis (tri kute) akan dapat melebur segala dosanya dengan mempercepat kebebasan, (Basma, Sudharman, 1992 : 133).

Petikan di atas menunjukkan betapa pentingnya penguasaan asana yang membantu proses mengonsentrasikan pikiran kepada Tuhan/Ida Sang Hyang Widhi Wasa dalam rangka untuk mencapai tujuan sejati yaitu bersatunya Atman dengan Paramatma. **Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan** bahwa, **Yoga Surya tradisi Watukaru** mengandung nilai-nilai keimanan yang merupakan sarana dalam mengembangkan keyakinan, ketetapan atau keteguhan hati yang tertuju kepada Tuhan/Ida **Sang Hyang Widhi Wasa**. **4.4. Implikasi Yoga Surya Tradisi Watukaru Terhadap Siswa Di Pasraman Seruling Dewata** 105 Implikasi dalam pengertian ini adalah akibat langsung dari dilaksnakan **Yoga Surya tradisi Watukaru** pada siswa di Pesraman Seruling Dewata.

Seseorang yang telah menekuni yoga asana, dapat dilihat dari dua substansi yaitu dari jasmani dan jiwanya. Jasmaninya yang kongkrit dapat dipelajari secara realistik, sedangkan jiwanya yang abstrak hanya dapat dipelajari melalui gejala-gejala yang ditampilkannya di dalam sikap dan perilaku. **Menurut Ralph Larossa dan Donald C.Reitzes** (dalam West dan Turner, 2009: 96) mengatakan bahwa esimk **adaintyasebkegka referensi untuk memahami bagaimana manusia, bersama dengan orang lainnya, menciptakan dunia simbolik dan bagaimana dunia ini,** sebaliknya, membentuk perilaku manusia".

ehingga aketergantungan aindidan **masyarakat. Teori interaksi simbolik** **membentuk sebuah jembatan antara teori yang berfokus pada individu-individu dan teori yang berfokus pada kekuatan sosial.** **Beberapa implikasi Yoga Surya Tradisi Watukaru Terhadap Siswa di Pasraman Seruling Dewata** sebagai berikut. **4.4.1 Meningkatkan Kesehatan Fisik** Dalam dunia kesehatan terdapat ungkapan, yaitu: "Kebe sihan anK". ehatan empundu aspek yaitu kesehatan rohani dan kesehatan jasmani. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebersihan raga dan kebersihan, kesucian jiwa

merupakan media untuk mendapat kesehatan rohani dan jasmani.

Dalam hubungannya dengan yoga, kebersihan kemurnian dan kesucian jasmani maupun rohani merupakan faktor penunjang untuk mencapai tujuan pelatihan. Seperti dijelaskan dalam Bhagawan Gita (VI. 11). Berikut ini: Sauchau dese **pratishthapya Sthiram Asanam atmanah** Na"tyhrit nnicam 106 Chaila jina kusittaram Terjemahan: Dengan teguh duduk ditempat yang bersih Tidak tinggi dan tidak juga rendah Ditumbuhi oleh rumput suci kusa Di atasnya kulit rusa dan kain yang belapis-lapis (Pendit, 1995 : 170-171). Sloka di atas menggambarkan seseorang yang berlatih Asanas denteduduk" an gambisikap Asana) menekankan pentingnya kebersihan dan kesucian tempat berlatih.

Hal ini menunjukkan bahwa kebersihan, kemurnian, kesucian baik secara lahir maupun batin merupakan hal mutlak yang harus selalu diusahakan dalam melaksanakan yoga asana. Latihan **Yoga Surya tradisi Watukaru** memberikan indikasi mengandung nilai kebersihan dan kesucian yang merupakan sarana dalam mengembangkan kesehatan jasmani maupun rohani. Jasmani dan rohani yang sehat adalah ciri manusia Indonesia seutuhnya yang hendak diwujudkan dan dikembangkan dalam pendidikan agama Hindu.

Sikap-sikap asana **pada Yoga Surya Tradisi Watukaru** memberikan pengaruh pada aspek fisik dalam tubuh itu sendiri yaitu pada otot. Gerakan-gerakan yang halus dari setiap asana disertai pernafasan pelan dan dalam memberikan kelentukan pada tubuh itu sendiri. Tubuh yang lentuk merupakan salah satu indikator ciri kesehatan seseorang. Gerakan-gerakan asana yang indah dari **Yoga Surya tradisi Watukaru** mampu melatih tulang belakang, menarik, menekan dan memutar dalam berbagai sikap asana, semuanya itu mencegah dan memperbaiki 107 posisi tulang yang kaku (Wawancara 20 September 2018: Ketut Suarmini) Sikap-sikap asana dalam yoga sangat erat dengan pernafasan. Demikian pula **dalam Yoga Surya tradisi** Watukaru, pernafasan sangat diperhatikan.

Menurut para yogi **di alam semesta ini** terdapat kekuatan tunggal yang universal yang den" prana " nmerasuk n setiap organisme yang hidup (Anandamitra Charya, 2001;34). Pernafasan dan sikap-sikap asana yoga merupakan rangkaian pada latihan **Yoga Surya tradisi Watukaru**. Pernafasan yang pelan dan dalam disertai konsentrasi pada symbol-symbol ketuhanan membuat volume oksigen yang dihirup lebih banyak dari alam semesta ini (Wawancara 20 September 2018: Made Sugata).

Keadaan pikiran sangat berhubungan dengan pernafasan; pikiran yang harmonis berkaitan erat dengan pernafasan yang pelan, dalam dan teratur. Pikiran pusing mempercepat kerja jantung dan irama pernafasan (Anandamitra Charya, 2001;45).

Latihan yoga Surya tradisi Watukaru sangat memperhatikan adanya pranayama. Udara yang dihirup bersama dengan konsentrasi pada symbol ketuhanan seperti Om maka udara yang masuk mendapat kekuatan suci dari Om itu sendiri, volume udara lebih banyak sehingga memberikan efek kesehatan pada fisik itu sendiri.

The **Complete Illustrated Book of Yoga** oleh Swami Visnudevananda dalam Avadhutika Anandamitra Acarya (2001;44) menyebutkan : Setiap mahluk hidup bergantung pada pernafasan, dan berhenti bernafas berarti berhenti hidup. Sejak tangisan pertama seorang bayi sampai tarikan nafas terakhir kematian, tidak lain merupakan serangkaian pernafasan. Skonstkitmemakai hidup” a energi prana kita dalam berpikir, berbuat, berkeinginan 108 atau menggerakkan otot-otot. Sebagai konskewensinya, perlu adanya penambahan yang konstan yang hanya mungkin melalui pernafasan itu sendiri.

Dalam aktifitas kehidupan sehari-hari bernafas secara normal dilakukan seperti biasa, tetapi sedikit prana yang dapat dihirup dalam alam semesta ini. Namun dalam latihan Yoga Surya tradisi Watukaru, secara sadar mengatur nafas dengan penuh konsentrasi akan dapat menyimpan prana lebih besar. Dengan jumlah prana yang lebih besar maka dapat mengoptimalkan fungsi fisiologis bagian-bagian dalam tubuh sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan. 4.4.2.

Meningkatkan Keseimbangan Mental **Dalam rangka pembentukan manusia** Indonesia yang seutuhnya, yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, maka keseimbangan mental merupakan salah satu aspek yang ingin dikembangkan dalam pendidikan, khususnya dalam pendidikan agama Hindu. Sikap-sikap yoga **dalam Yoga Surya tradisi Watukaru** juga mampu memberikan efek memelihara kesehatan tubuh dan mental. Dengan melakukan yoga asana, menyebabkan tubuh siap menjadi wadah rohani yang baik untuk melakukan aktifitas kerohanian secara dinamis.

Menguasai postur latihan sikap tertentu, tanpa terjadi peningkatan kesadaran dalam diri seseorang bukanlah beryoga namanya, melainkan hampir sama dengan olahraga seperti biasa lainnya (Wawancara 20 September 2018: Komang Swandewi). **Yoga Surya tradisi Watukaru** mengandung pendidikan mental apabila disertai jiwa religius.; Jiwa religius akan tercermin dalam sikap religius. Sikap religius yang diwujudkan dalam melaksanakan **Yoga Surya tradisi Watukaru** yaitu setiap pose-posesnya disertai dengan pengaturan nafas Pranayama 109 dan melakukan Japa Mantra.

Sikap-sikap yoga yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh tersebut akan membangun pikiran-pikiran positif. Pikiran yang positif akan dapat menjadi imun kekebalan dalam tubuh. Anandamitra Acharya (2001; 2) Sistem kekebalan kita, pertahanan tubuh kita seperti sel- sel arputyansiap yeg “b - benda yag mema tubuh,

biasanya melindungi tubuh kita terhadap segala infeksi, dari flu ringan sampai penyakit yang berat sekaligus. Hal tersebut sejalan dengan kehidupan sehari-hari, bahwa kesedihan terkadang diikuti penyakit. Sedih yang berlarut-larut menyebabkan nafsu makan akan berkurang, dengan sendirinya akan menjadi sinyal datangnya penyakit.

Dengan demikian penting adanya mental positif dalam menjalani hidup ini. 4.4.3. Meningkatkan Kesadaran Rohani. Pendidikan rohani yaitu usaha sadar yang diberikan oleh guru kerohanian kepada anak didik atau siswa kerohanian agar siswa dapat mencapai kesucian batin, berbudi pekerti yang luhur dan mencapai kesempurnaan hidup rohani. Kesempurnaan hidup rohani yang dimaksud adalah mencapai moksa (bersatunya atma dengan paramatma). Moksa dalam arti lebih luas adalah kebebasan dari ikatan duniawi, yakin apabila kita bisa melepaskan diri dari safsu dunia (Tim Penyusun, 2005 : 42).

Pendidikan rohani sangat penting untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang dikembangkan dalam pendidikan Agama Hindu. Agar dapat mengerti dan menghayati ajaran agama Hindu, hakekatnya seseorang memiliki pikiran yang suci dan tenang. Pikiran yang tenang dan suci akan dapat mewujudkan kebenaran agama Hindu. Untuk dapat memiliki pikiran yang tenang dan suci, yoga memberikan ajaran yang dapat mengendalikan pikirannya, seperti yang tercermin dalam Sutra Patanjali, bab 1, Sutra 2, sebagai berikut: *Yogas citta 110 wrtti nirodhah* : Yoga adalah pengekangan benih-benih pikiran, (Saraswati, 2005 : 279). Dalam sistem Yoga, terdapat ajaran untuk mengusahakan kesehatan tubuh dan penyucian pikiran.

Demikian juga **dalam Yoga Surya tradisi** Watukaru, dengan melakukan beberapa jenis asanas secara teratur dan berkesinambungan, seseorang akan mampu mengendalikan sistem kerja saraf agar terhindar dari guncangan-guncangan pikiran. Sistem saraf yang dimaksud adalah kelenjar-kelenjar yang terdapat pada tubuh manusia. Kelenjar-kelenjar yang sehat membuat tabiat seseorang normal, sehat dan umur panjang. Kelenjar-kelenjar pada tubuh manusia sangat berpengaruh secara jasmani maupun rohani. Seperti yang dijelaskan dalam sumber Yoga untuk kesehatan yang ditulis oleh Avadhutika Ananda Mitra Acarya, (2001 : 8-15), dan buku Raja Yoga Patanjali yang disusun oleh Svami Satya Prakas Saraswati (2005 : 269-279), terdapat kelenjar-kelenjar yang sangat penting dalam tubuh manusia yaitu: kelenjar pineal, kelenjar pituitari, kelenjar teroid, kelenjar parathroid, kelenjar timus, **kelenjar adrenal, kelenjar pankreas** dan kelenjar gonads.

Kelenjar pineal terletak pada puncak otak kepala, mengeluarkan cairan hormon yang disebut serotonin dan melatonin. Kelenjar ini sangat sensitif terhadap cahaya. Pada

malam hari produksi melatonin lebih dominan daripada produksi serotonin yang dapat menghasilkan rasa rileks pada tubuh dan pikiran. Pada siang hari, jumlah melatonin berkurang dan produksi serotonin bertambah yang menyebabkan suasana penuh dengan kreativitas. Jika produksi serotonin secara bertahap dihentikan, maka seseorang merasa keadaan yang semakin damai.

Sebelum akhirnya memasuki kesadaran yang lebih tinggi dan dapat merasakan kebahagiaan bathin, serta perasaan bersatu dengan alam. Dalam Yoga Surya tradisi Watukaru ada sikap Candra namaskara terdapat sikap 111 Sasangkasana yaitu sikap asana seperti kelinci mampu mempengaruhi kelenjar pineal yang dapat mengembangkan kesabaran dan ketenangan bathin. Kelenjar Tiroid tempatnya dileher, yaitu di muka batang tenggorokan. Kelenjar tiroid menghasilkan hormon yang merupakan pengatur proses kimia yang disebarkan oleh darah ke semua bagian badan, mengatur pertumbuhan, perbaikan dan proses pembuangan.

Kelebihan hormon tiroid (hyperthyroidism) membuat gugup, jantung berdebar-debar atau sulit tidur, gangguan usus yang serius, berkeringat, berdenyut dan kehilangan berat badan. Kekurangan hormon tiroid menyebabkan metabolisme sangat lambat, lemah jantung, suhu rendah, dungu, nafsu makan kurang, berbicara lambat dan kegemukan. Pengeluaran hormon tiroid yang seimbang sangatlah penting untuk kesehatan tubuh dan pikiran. Kelenjar adrenal terletak di atas ginjal, fungsinya yang utama adalah untuk mengaktifkan dan mengkoordinasi tiap urat saraf, otot, dalam keadaan darurat.

Cairan adrenalin mempercepat kerja jantung dan memperlebar aliran darah ke otot-otot dan menstimulir kelenjar keringat sehingga tubuh menjadi sejuk. Seseorang yang kelenjar adrenalnya tidak mampu memproduksi secara cukup, akan tidak mampu bereaksi dengan baik bila menghadapi suatu krisis. Sebaliknya terlalu banyak produksi menyebabkan ketegangan saraf. Pada tahapan inti latihan Yoga Surya tradisi Watukaru terdapat gerakan pembersihan nadi dan buka cakra yaitu Muladaracakra. Sebelum buka cakra diawali dengan pembesihan nadis dengan gerakan memutar telapak tangan disertai engucapan Om sebanyak 108 kali.

Pembersihan nadis diibaratkan pembersihan saluran air, sehingga saluran air yang bersih maka air akan berjalan dengan lancar, dan buka cakra dilakukan setelah pembersihan nadis (Wawancara 20 September 2018: Gede Arya). Cakra-cakra tersebut terletak 112 pada titik persilangan ida, sumsumna dan puigala (saluran- saluran energi halus). Pengaruh cakra di dalam tubuh manusia, dijelaskan dalam Buku Yoga Untuk Kesehatan sebagai berikut: 1).Muladhara cakra (terletak di dekat dasar tubuh diujung sumsum) mengontrol ujung " p" di dalam tubuh dan langsung berhubungan dengan perut dan fungsi pembuangan dari pada usus. 2).Svadhithana cakra terletak sedikit

lebih tinggi ditulang belakang, yang mengontrol unsur "ran" pada tubuh dan berhubungan dengan kelenjar seksual dan fungsi seksual tubuh. 3). Manipura cakra pada energi pusat mengontrol unsur "cahya" pada tubuh anas an er er dan berhubungan dengan pankreas dan kelenjar adrenal. 4). Anahata cakra, terletak ditenggorokan, mengontrol unsur elya g dihaluskan diantara elemen yang berhubungan dengan kelenjar tiroid dan para tiroid dan bertanggung jawab terhadap kemampuan bicara.

Cakra ini mengontrol semua cakra yang dibawahnya, dengan demikian mengkoordinasi semua energi dari tubuh fisik. 5). Wisuda cakra terletak di tenggorokan mengontrol unsur eter, elemen yang terhalus dan berhubungan dengan kelenjar tiroid dan paratiroid yang bertanggung jawab terhadap kemampuan bicara. 6. Ajina cakra, terletak ditengah-tengah otak, kadang- kadang disebut "pusa p iki Kelenjar ini mengontrol kelenjar pitutari dan hipotalamus dan fungsi mental. 7). Sahasra cakra, terletak ditengah puncak kepala berhubungan dengan kelenjar pineal dan merupakan pusat kesadaran seseorang. 113 Cakra ini mengontrol cakra dibawahnya dan merupakan pusat organisme, (Ananda Mitra, 2001: 41).

Berdasarkan uraian tersebut di atas bahwa asana dalam Yoga Surya tradisi Watukaru dapat mengontrol kelenjar, mengontrol hormon dan sekresi hormon mengontrol vrtti atau kecenderungan-kecenderungan pada diri seseorang. Apabila vrtti atau kecenderungan-kecenderungan negatif seseorang dapat dikendalikan, maka gagasan-gagasan yang muncul dari pikiran dan tingkah laku akan dapat dikendalikan pula. Dengan pikiran yang terkendali, maka konsentrasi jiwa dapat dikendalikan dengan baik sehingga jiwa atau roh itu akan bersih, suci dan tertuju pada Brahman atau Tuhan (Wawancara 20 September 2018: Krisna).

Seperti yang dijelaskan dalam Bhagavad Gita adyaya VI, sloka 18 disebutkan sebagai berikut: Yada viniyatam chitam Atmany atshate Nihsprihah sarva kamabhyo Yukta ity uchyate tada Terjemahan: Bila pikirannya telah terkendalikan, Terpaku hanya pada atman, Bebas dari segala nafsu dan segala keinginan, Maka ia dikatakan berhasil dalam Yoga (Pudja, I Gede. 1999). Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan, bahwa Yoga Surya tradisi Watukaru sangat menunjang perkembangan rohani untuk mencapai tujuan pendidikan rohani yang sejati yaitu bersatunya Atman dengan Brahman (Moks 114 BAB V SIMPULAN DAN SARAN 5.1.

Simpulan 5.1.1 Bentuk yoga surya tradisi Watukaru di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan adalah terdiri tahapan awal, tahapan inti dan tahapan akhir. Pada tahapan awal dimulai dengan doa dengan puja japa mantra. Pada tahap inti dimulai dengan Peregangan, Suryanamaskara dan Candra Namaskara. Pada tahap akhir dilakukan gerakan pembersihan nadis dan

buka cakra kemudian ditutup dengan doa melantumkan puja Loka Samesta. 5.1.2

Internalisasi estetika ekologi dalam yoga surya tradisi Watukaru di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan adalah dapat memberikan Nilai Pendidikan Estetika Ekologi, Nilai Pendidikan Etika dan Nilai Pendidikan Keimanan. 5.1.3 Implikasi yoga surya tradisi Watukaru terhadap siswa di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan adalah dapat Meningkatkan Kesehatan Fisik, Meningkatkan Keseimbangan Mental dan Meningkatkan Kesadaran Rohani. 115 5.2. Saran 5.2.1

Kepada Pasraman Seruling Dewata, hendaknya mendokumentasikan secara permanen baik berupa buku maupun video terhadap pewarisan ajaran-ajaran Bali Kuno ini, menjadi hasanah kekayaan Pasraman Seruling Dewata khususnya dan Bali bahkan Indonesia pada umumnya. 5.2.2 Penelitian yang dilakukan ini masih belum sempurna, mengingat disamping Yoga Suryanamaskara dalam tradisi Watukaru masih ada Yoga Surya yang lain seperti Yoga Surya Daryam dan lain-lain, maka perlu diadakan penelitian lanjutan keterkaitan antara Yoga Surya itu sendiri. 5.2.3

Kepada masyarakat di jaman modern ini perlu memperoleh keseimbangan dalam kehidupan jasmaniah dan rohaniah, oleh karena itu masyarakat berperilaku lebih religious dengan meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan-kegiatan keagamaan yang dapat lebih mendekatkan diri dengan Ida Sang Hyang Widhi Wasa. Salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan ikut mempelajari dan mempraktekkan ajaran Yoga tradisi Watukaru. 116 5.2.4 Pada orang tua diharapkan agar mau mendorong anak-anaknya untuk mempelajari ajaran spiritual yang merupakan warisan leluhur yang diciptakan berdasarkan kemampuan kerohaniaan tingkat tinggi, sehingga tidak saja bermanfaat untuk kesehatan, tetapi yang paling penting adalah dapat melestarikan budaya leluhur dan belajar mendekatkan diri kepada Tuhan ( Ida Sang Hyang Widhi Wasa). 5.2.5

Bagi pemerintah dan Instansi terkait disarankan memberikan perhatian dan membantu dalam pelestarian ajaran spiritual hindu Bali kuna ini, dengan memfasilitasi pengurusan hak paten sehingga Yoga Surya tradisi Watukaru tetap lestari dan tidak punah digilas oleh ajaran spiritual yang berasal dari luar Bali 1 DAFTAR PUSTAKA Adiyantari, Ni Putu, 2013. Makna Teologi Yoga Surya Namaskara Tradisi Watukaru di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan. Denpasar: IHDN Anandamitra Acarya, Avadhutik, 2001. Yoga untuk Kesehatan, Jakarta Barat : Persatuan Ananda Marga Indonesia. Anggoro, Toha, 2007. Metode Penelitian. Jakarta: Universitas Terbuka. Basma IB, Sudarma Nengah, 1992.

Modul Agama Hindu Penyetaraan Guru-guru Agama Hindu, Jakarta : Dirjen Bima Hindu dan Budha. Duija. 2010. Esensi Sundari dalam Upacara Ngenteg Linggih di Pura Puseh Lan Bale Agung Desa Pakaraman Pemanis, Desa Biaung, Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan. Denpasar: IHDN. Djelantik, A. A. M. "Peranan **Estetika Dalam Perkembangan Kesenian Masa** Kini", Mudra, Jurnal Seni Budaya, No. 2, Th. II, STSI Denpasar, 1994, p. 15. Lihat Juga, Fx. Mudji Sutrisno dan Christ Vewrhaak, Estetika Filsafat Keindahan, Penerbit Kanisius, Yogyakarta, 1993, p. 81 Ganti, Sang Ayu. 2011.

Pembelajaran Yoga Asanas di Pasraman Eka Dharma Yowana Desa Pakraman Bebalang, Kecamatan Bangli, Kabupaten Bangli, Denpasar: IHDN. George Dickie, Aesthetics An Introduction, Pegasus, A Division of Bobbs-Merrill Educational Publishing, Indianapolis, 1979, pp. 149-158. Lihat juga, Dr. A. A. M. Djelantik, Pengantar Dasar Ilmu Estetika, Jilid II, Falsafah Keindahan dan Kesenian, Sekolah Tinggi Seni Indonesia, Denpasar, 1992, pp. 66-68 Kaelan, H. 2010. Metode Penelitian Agama Kualitatif Interdisipliner. Yogyakarta: Paradigma. Kirk, J and M.L.Miller.1986.

Reliability Validity In Qualitative Research. Beverly Hills: SAGE Publication. Madja, I Ketut. 2008. Konsep Yoga Patanjali dan Wrrhaspati Tattwa (Sebuah Studi Komparatif) (Tesis), Denpasar: IHDN Denpasar. Moleong, Lexy J. 2005. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung : Remaja Rosdakarya. Mulyana, Dedi. 2001. Metodologi Penelitian Kualitatif, Paradigma Baru Ilmu Konikasi dan Ilmu Sosial Lainnya. Bandung, Remaja Rosdakarya. Nantra, I Ketut. 2009. Mudra Paiketan Perguruan Seruling Dewata. Denpasar: Perguruan Seruling Dewata. Nantra, I Ketut. 2009. **Serial Walian Sakti Meditasi Kesehatan Jiwa Premana** 2. Surabaya: Paramita. Netra, Anak Agung Gde Oka. 2001. Tuntunan Dasar Agama Hindu. Jakarta: Departemen Agama RI. Pudja, I Gede. 1999.

Bhagawadgita (Panca Weda). Surabaya: Paramitha. Punyatmadja Oka. 1992. Panca Sradha.Jakart: Yayasan Dharma Sarathi. Poerwasadarmita, WJS, 1976. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Yogyakarta: Balai Pustaka. Polloma, Margaret M. 2003. Sosiologi Kontemporer. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perasada. Pilliang, Yasraf Amir. 2004. Dunia yang Berlari. Mencari "uhan - T Digital. Jakarta: Penerbit PT. Grasindo Anggota IKAPI. 1 Redana, I Made. 2008. Panduan Praktis Penulisan Karya Ilmiah Dan Proposal Riset. Denpasar : IHDN. Sarkar, Shrii Prabhat Rajan. 1992 Psikologi Yoga. Jakarta: Persatuan Ananda Marga Indonesia. Sarma, Nyoman. 2012.

Upacara Bukas Pada Umat Hindu Kaharingan di Kecamatan Timbah Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah: Kajian Teologi Hindu, Denpasar: IHDN. S, S Satya P 2005. Patañj Raja Yoga (Penerjemah: J.B.A.F. Mayor Polak). Surabaya: Pta. Satyananda, Saraswati Svami 2002. Asanas, Pranayama, Mudra, Bandha. Surabaya: Paramita. SDjam"andan mariah, an. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta. Suci, Ni Ketut. 2008. **Mistisisme Dalam**



Peningkatan Kerohanian Melalui Yoga Bagi Masyarakat Hindu Di Dusun Silakarang, Desa Singapadu, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali (Tesis).

Denpasar: IHDN Denpasar. Sudania, I Wayan. 2008.

Ajaran **Tapak Suci Yogacara Bhumi Sastra** Dalam Paguron Suling Dewata di Desa Bantas Kecamatan Selemadeg Timur (Perspektif Teologi), Denpasar: IHDN. Sudikan, Setya Yuwana. 2001. Metode Penelitian Kebudayaan. Surabaya: Citra Wacana Sugiyono. 2010. **Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan** (Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta. Somvir.2007.Mari Beryoga untuk Badan, Pikirandan Jiwa. Denpasar:Panakom. Titib, I Made. 1997. Tri Sandhya,Sembahyang, dan Berdoa, Surabaya: Paramita Tim Redaksi. 2008. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Tim Penyusun. 2005. Kamus Istilah Agama Hindu. Triguna,I.B Gede Yudha, 1993.Materi Pokok Sosiologi Hindu.Jakarta: Dirjen Bimas Hindu dan Budha. West, Richard dan Turner, Lynn H.

2009. Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi (Buku 1). Jakarta: Salemba Humanika. Zamroni. 1992. Pengantar Pengembangan Teori Sosial. Yogyakarta: Tiara Wacana. Zoetmulder, P. J. 2004. Kamus Jawa Kuno – Indonesia. Jakarta : PT Gramedia.

#### INTERNET SOURCES:

---

1% - [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) > publication > 346052771  
<1% - [www.onesearch.id](http://www.onesearch.id) > Record > IOS617  
<1% - [digitallibrary.ump.ac.id](http://digitallibrary.ump.ac.id) > 1256 > 5  
<1% - [123dok.com](http://123dok.com) > document > yd8l7neq-kata-pengantar-puji  
<1% - [repo.unsrat.ac.id](http://repo.unsrat.ac.id) > 2031  
<1% - [sipeg.unj.ac.id](http://sipeg.unj.ac.id) > repository > upload  
<1% - [123dok.com](http://123dok.com) > document > ynn1n5ly-daftar-pengantar  
<1% - [text-id.123dok.com](http://text-id.123dok.com) > document > 8yd9x72lz-latar  
<1% - [sinta.unud.ac.id](http://sinta.unud.ac.id) > uploads > dokumen\_dir  
<1% - [123dok.com](http://123dok.com) > document > y87j392z-metodologi-lokasi  
<1% - [123dok.com](http://123dok.com) > article > teknik-penentuan-informan  
<1% - [digilib.uinsgd.ac.id](http://digilib.uinsgd.ac.id) > 42337/4/4\_bab1  
<1% - [id.quora.com](http://id.quora.com) > Mana-yang-lebih-dahulu-diciptakan  
<1% - [www.literasipublik.com](http://www.literasipublik.com) > pemahaman-manusia-sebagai  
<1% - [www.hindu-dharma.org](http://www.hindu-dharma.org) > 2009 > 06  
<1% - [brainly.co.id](http://brainly.co.id) > tugas > 34213946  
<1% - [ukmyogamataram.blogspot.com](http://ukmyogamataram.blogspot.com) > 2014 > 03  
<1% - [wayanrudiarta.blogspot.com](http://wayanrudiarta.blogspot.com) > 2014 > 12  
<1% - [ejournal.uigm.ac.id](http://ejournal.uigm.ac.id) > index > Besaung

<1% - core.ac.uk › download › pdf  
<1% - ulfatuarief.blogspot.com › 2015 › 10  
<1% - www.serulingdewatabali.org › p › yoga-watukaru  
<1% - onesearch.id › Record › IOS654  
<1% - onesearch.id › Record › IOS748  
<1% - karyatulisku.com › contoh-tujuan-penelitian-dan  
<1% - 123dok.com › article › tujuan-penelitian-tujuan-umum  
<1% - www.virascience.com › archive › estetika-ekologi  
<1% - www.mendeley.com › catalogue › d0f82002/6150/3c42-b4  
<1% - text-id.123dok.com › document › rz3o1l48z-manfaat  
<1% - repository.upi.edu › 1641 › 4  
<1% - adoc.pub › bab-ii-kajian-pustaka-konsep-landasan  
<1% - www.digilib.iain-palangkaraya.ac.id › 440 › 4  
<1% - duniakumu.com › langkah-langkah-perencanaan-penelitian  
<1% - jurnal.dharmasentana.ac.id › widyagenitri › article  
<1% - www.coursehero.com › file › p6krfhgd  
<1% - kbbs.lektur.id › konsepsi  
<1% - asriportal.com › yoga-berasal-dari-kata-yuj-yang  
<1% - www.facebook.com › imadenanachannal › videos  
<1% - driyankliwon23.blogspot.com › 2014 › 11  
<1% - astiniluna.blogspot.com › 2014 › 01  
<1% - id.wikipedia.org › wiki › Gunung\_Batukaru  
<1% - kbbs.lektur.id › etnografi  
<1% - angelicapbernard.blogspot.com  
<1% - www.repository.uinjkt.ac.id › dspace › bitstream  
<1% - id.wikipedia.org › wiki › Etnografi  
<1% - www.sosial79.com › 2020 › 12  
<1% - jateng.kemenag.go.id › 2019 › 01  
<1% - id.wikipedia.org › wiki › Pasraman  
<1% - kbbs.lektur.id › seruling  
<1% - geotimes.id › opini › beda-desa-dinas-desa-adat-desa  
<1% - kumparan.com › berita-update › pentingnya-landasan  
<1% - makalahinaja.blogspot.com › 2016 › 11  
<1% - www.coursehero.com › 5-SENI-DAN-KEINDAHANppt  
<1% - dannywahyuanggoro.blogspot.com › 2012 › 11  
<1% - yasir.staff.unri.ac.id › teori-interaksi-simbolik  
<1% - g3rakan.blogspot.com › 2015 › 09  
<1% - media.neliti.com › media › publications  
<1% - 123dok.com › document › yrdn3poq-bab-iii-metode  
<1% - etheses.uin-malang.ac.id › 829/7/11510077 Bab 3

<1% - digilib.uinsgd.ac.id › 2793/5/5\_bab3  
<1% - 123dok.com › document › zw1jj11q-analisis-data  
<1% - binus.ac.id › bandung › 2020  
<1% - eprints.walisongo.ac.id › 6136 › 4  
<1% - dspace.uui.ac.id › bitstream › handle  
<1% - bk13009.blogspot.com › penelitian-kualitatif  
<1% - roboguru.ruangguru.com › question › perhatikan  
<1% - eprints.umm.ac.id › 51329 › 4  
<1% - repository.upi.edu › 5670 › 6  
<1% - quizizz.com › admin › quiz  
<1% - raharja.ac.id › 2020/11/08 › data-sekunde  
<1% - amanat.id › menjadi-pribadi-yang-sehat-jasmani-dan  
<1% - repository.upi.edu › 1494 › 6  
<1% - eteses.uin-malang.ac.id › 1905/7/07210067\_Bab\_3  
<1% - www.sosial79.com › 2020 › 11  
<1% - www.serulingdewatabali.org › p › kontak-seruling  
<1% - jasa-tesis.com › data-primer-dan-data-sekunder  
<1% - text-id.123dok.com › document › 4zp7k73oz-teknik  
<1% - 123dok.com › article › gambaran-umum-lokasi  
<1% - www.facebook.com › bunutpohon › photos  
<1% - id.wikipedia.org › wiki › Babad\_Arya\_Tabanan  
<1% - www.detik.com › edu › detikpedia  
<1% - jrojbemergan.blogspot.com  
<1% - roboguru.ruangguru.com › question › berdasarkan  
<1% - baliexpress.jawapos.com › balinese › 27/09/2020  
<1% - sejarahpuradibalii.blogspot.com  
<1% - sindonesia.com › peta-jawa-tengah  
<1% - id.wikipedia.org › wiki › Jawa\_Barat  
<1% - sinta.unud.ac.id › uploads › wisuda  
<1% - www.slideshare.net › septianraha › data-rekapitulasi  
<1% - www.researchgate.net › publication › 46765460\_Bentuk  
<1% - www.serulingdewatabali.org › p › tentang-seruling  
<1% - dosenku-online.blogspot.com › 2021 › 11  
<1% - banten.bps.go.id › indicator › 12/94/1  
<1% - www.kampusgw.com › sosok › adji-hoesodo-sukses  
<1% - bkd.bangka.go.id › berita › detail  
<1% - text-id.123dok.com › document › 4yr3gwmvy-keadaan  
<1% - nasional.tempo.co › read › 1498387  
<1% - budiantarinick.blogspot.com › 2014 › 01  
<1% - phdi.or.id › artikel

<1% - [www.kemenag.go.id](http://www.kemenag.go.id) › read › ajaran-tat-twam-asi-dan  
<1% - [www.mutiarahindu.com](http://www.mutiarahindu.com) › 2020 › 02  
<1% - [kumparan.com](http://kumparan.com) › berita-update › pengertian-tri-kaya  
<1% - [www.scribd.com](http://www.scribd.com) › Paper-Catur-Paramitha-docx  
<1% - [nasional.kompas.com](http://nasional.kompas.com) › struktur-pemerintahan-desa  
<1% - [www.lintastv.com](http://www.lintastv.com) › 2020 › 12  
<1% - [pasramankami.blogspot.com](http://pasramankami.blogspot.com) › 2019  
<1% - [disperkimta.bulelengkab.go.id](http://disperkimta.bulelengkab.go.id) › informasi › detail  
<1% - [twitter.com](http://twitter.com) › Rin\_rinchoco › status  
<1% - [www.serulingdewatabali.org](http://www.serulingdewatabali.org) › p › sejarah-seruling  
<1% - [www.coursehero.com](http://www.coursehero.com) › file › p4735ksu  
<1% - [adv.kompas.id](http://adv.kompas.id) › baca › membangun-sumber-daya-manusia  
<1% - [kabarnusa.com](http://kabarnusa.com) › 31-tahun-seruling-dewata-pertahankan  
<1% - [www.serulingdewatabali.org](http://www.serulingdewatabali.org) › p › wanaprasta-dan  
<1% - [www.serulingdewatabali.org](http://www.serulingdewatabali.org) › p › sesepuh-seruling  
<1% - [amayi.id](http://amayi.id) › index › anggota-perwakilan-amayi  
<1% - [roboguru.ruangguru.com](http://roboguru.ruangguru.com) › forum › semua-program  
<1% - [www.proprofs.com](http://www.proprofs.com) › quiz-school › story  
<1% - [jurusapuh.com](http://jurusapuh.com) › susila  
<1% - [madedananblogpolos.blogspot.com](http://madedananblogpolos.blogspot.com) › 2013 › 01  
<1% - [kemenag.go.id](http://kemenag.go.id) › read › sapta-timira-dalam-etika-dan  
<1% - [www.kajianpustaka.com](http://www.kajianpustaka.com) › 2022 › 03  
<1% - [www.mutiarahindu.com](http://www.mutiarahindu.com) › 2019 › 12  
<1% - [www.semanticscholar.org](http://www.semanticscholar.org) › paper › Implementasi  
<1% - [kuncijawaban.my.id](http://kuncijawaban.my.id) › cari › soal  
<1% - [id.wikibooks.org](http://id.wikibooks.org) › wiki › Hindu  
<1% - [gaana.com](http://gaana.com) › lyrics › om-bhur-bhuva-suha-1  
<1% - [kb.alitmd.com](http://kb.alitmd.com) › puja-trisandya-bait1-3-mantra-dan-artinya  
<1% - [zephyryoga.com](http://zephyryoga.com) › 2021/01/23 › om-asatoma-mantra-meaning  
<1% - [bali.idntimes.com](http://bali.idntimes.com) › life › inspiration  
<1% - [wayanagusaditya.blogspot.com](http://wayanagusaditya.blogspot.com) › 2012 › 05  
<1% - [p2tel.or.id](http://p2tel.or.id) › 2019 › 12  
<1% - [vaprakeswara.blogspot.com](http://vaprakeswara.blogspot.com)  
<1% - [vaprakeswara.blogspot.com](http://vaprakeswara.blogspot.com) › 2009 › 07  
<1% - [pipintriani.blogspot.com](http://pipintriani.blogspot.com) › 2014 › 10  
<1% - [yogapatanjalipuri.blogspot.com](http://yogapatanjalipuri.blogspot.com) › 2013 › 08  
<1% - [ahlitulang.com](http://ahlitulang.com) › penyempitan-urat-syaraf-tulang  
<1% - [id.wikihow.com](http://id.wikihow.com) › Meregangkan-Otot-Punggung-Anda  
<1% - [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com) › faktor-penyebab-badan-kurus  
<1% - [dodeneeds.blogspot.com](http://dodeneeds.blogspot.com)

<1% - jeda.id › real › ini-olahraga-alias-gerakan-yang  
<1% - good-lifestyle.net › id › 24867-20-hal-yang-hanya  
<1% - file.upi.edu › Direktori › FPOK  
<1% - jimatpenglarisan.com › mantra-kejawen-pelarian  
<1% - id.wikipedia.org › wiki › Estetika  
<1% - bejanakehidupan.com › pengertian-keindahan  
<1% - cahayasetiaku.blogspot.com › 2013 › 10  
<1% - pustakabergerak.id › artikel › etika-dan-moral-1  
<1% - artikula.id › muhammadalwihs › belajar-filsafat  
<1% - kabarkampus.com › 2014 › 04  
<1% - text-id.123dok.com › document › eqorx1gjq-sraddha  
<1% - www.mutiarahindu.com › 2018 › 09  
<1% - www.mutiarahindu.com › 2019 › 01  
<1% - hindu-budhadiindonesia2015.blogspot.com › 2015 › 04  
<1% - www.coursehero.com › file › p1ss2vch  
<1% - www.holy-bhagavad-gita.org › chapter › 6  
<1% - books.google.com › books › about  
<1% - www.kompas.com › skola › read  
<1% - hellosehat.com › pola-tidur › insomnia  
<1% - www.alodokter.com › melatonin-hormon-yang-membantu  
<1% - www.alodokter.com › kelenjar-adrenal-si-kecil  
<1% - kumparan.com › dukun-millennial › mengenal-cakra  
<1% - www.coursehero.com › file › p4f61und  
<1% - scholar.unand.ac.id › 18141 › 3  
<1% - bali.tribunnews.com › 2016/11/28 › ini-dua-jalan  
<1% - perpustakaan.denpasarkota.go.id › opac › detail-opac  
<1% - repo.isi-dps.ac.id › 849/1/681-2423-1-PB  
<1% - core.ac.uk › display › 297235884  
<1% - www.tokopedia.com › rohmatarohman › serial-walian  
<1% - catalogue.nla.gov.au › Record › 3245588  
<1% - jurnal.stahnmpukuturan.ac.id › index › pramana  
<1% - www.scirp.org › reference › referencespapers  
<1% - openlibrary.org › books › OL23224805M  
<1% - lib.ui.ac.id › detail