



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 15%**

Date: Saturday, August 20, 2022

Statistics: 1092 words Plagiarized / 7486 Total words

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

---

PROSIDING \_\_\_\_\_'MENUJU \_\_SEMINAR : SIONAL >KEMANFAATANLATIHANFISIK  
DALAM MENINGKATKAN KESEMPURNAANIYIIPUPF INSTITUT HINDWDHARMA NEGERI  
DENPASAR<" úãđ16r PROSIDING SEMINAR NASIONAL KEMANFAATAN LATIHAN FISIK  
DALAM MENINGI<ATKAN KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI MENUJU  
KESEMPURNAANHIDUP Selasa, 31 Mei 2016 Dilaksanakan oleh: Jurusan Yoga dan  
Kesehatan Fakultas Brahma Widya, IHDN Denpasar INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI  
DENPASAR 2016 PROSIDING SEMINAR NASIONAL: Kemanfaatan Latihan Fisik dalam  
Meningkatkan Kesehatan Jasmani dan Rohani menuju Kesempurnaan Hidup Penulis :  
Pembicara pada Seminar Nasional \_\_Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar \_  
\_Penanggungjawab : Dr. Drs. I Wayan Mandra, M.Hum \_\_Dekan Fakultas Brahma  
Widya IHDN Denpasar \_\_Editor \_: Dr.

I Gede Suwantana, S.Ag., M.Ag I Putu Andre Suhardiana, S.Pd., M.Pd \_\_Cover Design \_• I  
Putu Andre Suhardiana, S.Pd., M.Pd \_\_Penerbit \_: Institut Hindu Dharma Negeri  
Denpasar Jl. Ratna Tatasan, no. 51 Denpasar, Bali, Indonesia — 80237 Phone: +62361  
228665 Fax: +62361 228665 E-mail: gedesuwoiž\ "Niii)gmail.com \_\_Cover's Picture \_  
free-yoga, \_\_\_\_\_ISBN \_• ISBN 978-602-74659-0-9 \_\_L)\_

KATA PENGANTAR Om Swastyastu, Rasa angyubagia kami haturkan kehadiran Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas Asung Wara Nugraha Beliau, prosiding Seminar Nasional "Kemanfaatan Latihan Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan Jasmani dan Rohani Menuju Kesempurnaan Hidup" dapat diselesaikan dengan baik.

Apa yang menjadi tujuan pokok dari kegiatan ini adalah untuk menggali, melihat, dan memprediksi bagaimana Yoga yang dipraktikkan di seluruh belahan dunia berdampak secara nyata bagi kehidupan manusia. Perkembangan yang demikian masif dan berdaya jual secara ekonomi akan menjadi kajian pokok dari kegiatan ini. Atas dasar fenomena tersebut, Fakultas Brahma Widya kemudian menghadirkan program studi Yoga dan kesehatan. Kehadiran Fakultas ini tidak saja disebabkan oleh kontestasi dunia atas perkembangan tersebut, melainkan ingin menggali secara lebih jauh dan kemudian mengajarkan kepada masyarakat bahwa Yoga memiliki dimensi yang seriki yang tidak hanya disejajarkan dengan masalah kesehatan 'ttsiK', melainkan lebih dari itu adalah bagaimana kesehatan batin itu Kesehatan batin pun memiliki dimensinya tersendiri akan mampu dipahami jika telah mempraktikkan kehidupan sehari-hari. Keberhasilan tentu tidak bisa terlepas dari kerja sama dari ; 'ada kesempatan ini ijinkan kami mengucapkan terimakasih kepada Ida semua pemakalah utama, pemakalah \_seluruh panitia dan yang lainnya yang ikut terlibat di dalam menyelesaikan kegiatan ini.

Terakhir, kami mohon maaf yang besarnva atas segala kekuarangannya, baik dalam hal penyambutan m.illpun kekurangnyamanan lainnya. \_I) Denpasar, 20 Mei 2016 \_ \_I \_ \_ \_M!!\_ Dekan Fakultas Brahma Widya Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar iii  
PENGANTAR EDITOR Om Swastyastu, Praktik Yoga yang berkembang masif dewasa ini telah menjadi industri yang besar di seluruh dunia. Berbagai institusi, pusat-pusat atau studio Yoga tumbuh demikian cepat. Tarif per sekali kegiatan atau per program bervariasi antara studio satu dan yang lainnya disesuaikan dengan format dan goal-nya masing-masing.

Latihan Yoga dilakukan dalam jadwal tertentu disesuaikan dengan padatnya kelas. Tidak sedikit sebuah studio Yoga mengambil lebih dari lima kelas sehari sehingga kegiatan dilaksanakan pada pagi, Siang, sore dan malam hari. Seperti misalnya studio-studio Yoga yang tumbuh dan berkembang di Ubud, Yoga dilaksanakan dengan jadwal yang ketat. Industri Yoga ini pun berkembang bersama dengan branding institusi mereka masing-masing. Semakin bagus pemasaran yang mereka lakukan terhadap produknya, maka semakin laku mereka di pasaran. Sebagai konsekuensinya, produk tersebut menjadi diminati dan diikuti oleh banyak orang.

Apalagi jika produk tersebut terbukti bermanfaat sesuai dengan konten Yoga yang dipasarkan. Berdasarkan kemanfaatannya, institusi itu pun mampu berkembang dan

menyebarkan ke berbagai Negara. Beberapa institusi Yoga bahkan memiliki ribuan center yang tersebar di 3 f •bih dari ratusan Negara, seperti Vihanggam Yoga, Iyengar Yoga dan yang lainnya. Dari perkembangan tersebut, praktisi ahli melihat bahwa perkembangan tersebut, disampitg bermanfaat langsung terhadap kesehatan dan berbagai tujuatl khusus yang diinginkan dalam praktik Yoga, juga dikhawatirkan akan melenceng dari pakem awal mengenai tujuan sejati clari Yoga itu sendiri.

Banyak juga dari mereka merasa khawatir praktik Yoga yang dilakukan sekarang ini hanya bersifat fisik dan kehilangan esensi sejatinya, sehingga membangun sebuah gerakan yang mencoba untuk mengembalikan esensi sejati dari kegiatan Yoga. Il {DN yang memiliki program studi Yoga diharapkan juga memiliki niat dan kemampuan untuk melakukan Studi, penelitian, dan pengkajian mengenai berbagai jenis Yoga, sehingga melahirkan akademisi dan Yogi yang memahami dan menguasai esensi Yoga itu sendiri. Dalam prosiding ini ditampilkan 27 artikel yang menguraikan tentang berbagai aktivitas fisik untuk untuk meningkatkan kesehatan baik jasmani maupun rohani.

Aktivitas fisik yang paling banyak dibahas adalah mengenai praktik Yoga Asana dan berbagai hal yang berhubungan dengan itu. Beberapa Asana tertentu dibahas secara spesifik baik untuk tujuan penyembuhan, kebugaran, kecantikan dan yang lainnya. Demikian juga dalam beberapa artikel membahas jenis-jenis Yoga yang tumbuh, baik lokal maupun internasional. Om Shantih, Shantih, Shantih, Om Denpasar, 25 Mei 2016 | Gede Suwantana | Putu Andre Suhardiana \_ DAFTAR ISI KATA PENGANTAR\_ PENGANTAR EDITOR iv DAFTAR ISI vi 1 YOGA: ANTARA KESEHATAN DAN BISNIS AGUS INDRA UDAYANA YOGA 5 Dr.

SOMVIR LATIHAN FISIK UNTUK MENCAPAI KEBUGARAN JASMANI 14 IGA. PUTRI MAHADEWI HUBUNGAN YOGA DAN KESEHATAN 17 1 MADE SUGATA YOGA ASANAS DALAM MEMBENTUK MORAL ANAK USIA DINI PADA PAUD DI MATARAM 25 SITI ZAENAB AJARAN YOGA DALAM AGAMA HINDU 38 1 MADE SURADA AKTIVITAS PASRAMAN SERULING i-òEWATA DALAM PEMBINAAN YOGA, BELA DIRI FISIK, SEHATAN MENTAL DAN SPIRITUAL PERSPEKTIF YOGA KUNO TRADISI WATUKARU 50 \_KF.'JU r DONI)F.R

MANFAAT BilijANC,ASANA BAGI KESEHATAN REPRODUKSI 78 NC,AKAN KETUT JUNI ENERGI SIWA SAKTI DALAM KONSEP HINDU 86 1 MADE SUBAGIA YOGA ASANA SEBAGAI TUNTUNAN SPIRITUAL BAGI MASYARAKAT MODERN DI KOTA MATARAM 108 NYOMAN SUECA

ASPEK KESEHATAN NON-FISIK MELALUI RESTORATIVE YOGA LEARNING 116 1 WAYAN SUYANTA GNI KUNDALINI DALAM YOGA 128 1 PUTU SUKADANA PERKEMBANGAN YOGA DI SELURUH DUNIA Alasan dan Kritiknya 145 1 GEDE SUWANTANA MODEL PERMAINAN RINTANGAN (HANDICAP GAMES) UNTUK LATIHAN KEBUGARAN JASMANI ANAK 154 1 PUTU ANDRE SUHARDIANA MANFAAT SAVASANA BAGI KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI 169 1 MADE ADI BRAHMAN MANFAAT YOGA SURYA NAMASKAR UNTUK KESEHATAN FISIK, MENTAL & SPIRITUAL DALAM MENSUKSESKAN PENDIDIKAN ANAK USIA DINI 179 1 DEWA GEDE RAT DWIYANA PUTRA MEMBANGKITKAN KINETIK PADA LATIHAN FISIK KOMUNITAS MI GONCANG SORGA NERAKA (MGSN) UNTUK JASMANI DAN ROHANI 194 1 MADE SURYA RESPON \_SISTEM \_KARDIOVASKULER \_ TERHADAP \_INTERVAL INTENSITAS TINGGI DAN SENAM AEROBIK 111C,11 IMPACT 207 PjTU SANIJ OKTARINA MANFAAT YOGA BAC,I TUBUH FISIK 225 LUI 1 ASLI MANFAAT SURYA NAMASKAR BAGI TUBUH DAN JIWA 240 NI WH GEDE WARIATI MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL (EQ) DAN SPIRITUAL (SQ) MELALUI YOGA 255 ANAK AGUNG RAKA ASMARIANI PRAKTIK YOGA ASANA UNTUK KESEHATAN DAN SPIRITUAL 276 1 GUSTI NGURAH PERTU AGUNG YOGA DALAM PENDIDIKAN AGAMA HINDU 283 NI WAYAN BUDIASIH PRAYOGASAÑDHI DALAM TEKS TATTWAJÑÑANA 293 IDA BAGUS SUBRAHMANIAM SAITYA TTRANSORMASI LATIHAN FISIK DARI ARTIFICIAL DIRECTED MENUJU SPIRITUAL DIRECTED 303 1 PUTU SUWEKA OKA SUGIHARTA MEMBANGUN FISIK DALAM MEWUJUDKAN TUHAN DALAM DIRI 315 1 GUSTI MADE WIDYA SENA KEMANFAATAN LATIHAN FISIK HATHA YOGA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI BAGI ODAPUS (PARA PENDERITA LUPUS) 323 IDA BAGUS KADE YOGA PRAMANA Seminar Nasional MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL (EQ) DAN SPIRITUAL (SQ) MELALUI YOGA ANAK AGUNG RAKA ASMARIANI Dosen Fak.

Brahma Widya, IHDN Denpasar ABSTRACT Schools and the education system would have us believe that we are only intelligent if we are able to solve complex abstract problems or remember facts and figures. I would agree that this is a type of intelligence and this type of intelligence is normally referred to as Intelligence Quotient (IQ). Emotional Quotient (EQ) makes us aware of our feelings and that of others. It gives empathy, motivation, compassion and an ability to respond skillfully to pleasure and pain, it was a basic requirement for the use of IQ. If the areas of our brain that feel are damaged, our ability to think effectively is diminished.

Spiritual Quotient (SQ) "is about the growth of a human being. It is about moving on in life. About having a direction in and being able to heal ourselves of all the resentment we carry. It is thinking of ourselves as an expression reality. It is also about how we look at the resources available to us. We realize that nature is not meant to be exploited. \_Ultimately, we from our sense of limitation as human betngs and attai'í The power of

SQ distinguishes it from IQ and EQ. IQ primarily solves problems. EQ allows us to judge the situation we are in and behave. SQ allows us to ask if we want to be in that situation in place. It might motivate us to create a new one.

SQ has little religion. Atheists and humanists may have high SQ while religious may not. In this topic focus to discuss, how yoga develop IQ and SQ.

Keywords: Intelligence Quotient, Emotional Quotient, Spiritual Quotient, Yoga 1.

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan / Ida Sang Hyang Widhi Wasa yang paling mulia karena manusia dikaruniai sebuah kelebihan dibandingkan dengan makhluk lainnya, manusia diciptakan di dunia dibekali otak yang terdiri dari dua komponen yaitu otak kiri dan otak kanan serta akal pikiran sehingga manusia dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Manusia diciptakan oleh Tuhan/Ida Sang Hyang Widhi Wasa untuk mampu mengatur diri lingkungan dan dunianya.

Karena

manusia dikaruniai otak / akal pikiran dan otak merupakan pusat segalanya yaitu pikiran dan semua gerak, dapat diambil sebuah contoh misalnya tangan dapat bergerak dan mengambil sesuatu karena otak yang mengaturnya atau tangan telah mendapatkan respon dari otak, sehingga dapat dikatakan bahwa otak merupakan senjata yang paling tajam dan paling ampuh yang dimiliki oleh manusia dibandingkan dengan makhluk yang lainnya dan dikatakan manusialah makhluk Tuhan yang paling mulia. Setiap manusia yang dilahirkan di dunia dikaruniai sesuatu yang sama karena Tuhan itu maha adil. Setiap manusia dikaruniai otak dan akal pikiran dan merupakan anugrah yang terindah dalam hidup ini.

Dengan adanya otak yang berfungsi untuk berfikir maka sesungguhnya setiap manusia memiliki sebuah bakat untuk cerdas. Tingkat kecerdasan dan kemampuan berfikir manusia tergantung dari bagaimana pembentukan manusia itu sendiri yang dimulai dari ketika manusia berada di dalam kandungan sampai manusia itu dilahirkan ke Dunia dan bagaimana manusia itu diarahkan dan bagaimana sisten pendidikannya pada masa perkembangannya.

Otak tidak akan bisa berkembang dengan baik jika pembentukannya kurang baik pula dan perlu diketahui vitalitas fungsi otak akan mandul apabila sikap manusia cuek ( aktif tak acuh ), tidak mau tahu ( apatis ), serta terpengaruh oleh factor usia. Karena otak yang kita miliki tidak jauh beda dengan sebilah pisau yang akan mudah tumpul apa bila tidak pernah diasah akan karatan ketika tidak dirawat dengan baik. Semua umat manusia sebagai ciptaan Tuhan/Ida Sang \_{yang Widhi Wasa ingin mencapai sebuah keberhasilan atau sebuah hal yang disebut dengan sukses.

Setiap orang memiliki sebuah keinginan agar lb'bih cerdas, lebih pandai, mempunyai daya piker, mempunyai ingatan yang kuat dan (laya tangkap yang kuat, menujki keanpan, herharap semtta ini dapat dimiliki yang dj',ebtit denp,an Intelektual ( IQ ) namttt hanya saja kurang caranya agar seseorang hallwa hal inj cukup untuk mereka millkl karena sudah mencangkup secara keseluruhan padahiil maslh banyak hal lain yang harus dimihki dalam hidup ini Jika kita telusuri secara universal seseorang tidak hanya membutuhkan kecerdasan Intelektual saja melainkan juga kecerdasan Emosional ( EQ ) dan juga kecerdasan Spiritual ( SQ ) agar seseorang mampu menyelaraskan hati dan budhi sehingga ia mampu menjadi manusia yang berkarakter dan berwatak.

Karena ketika manusia hanya memiliki kecerdasan Intelektual semata 256 seseorang akan cenderung menjadi orang yang angkuh dan sombong karena akan merasa dirinya paling hebat dan mengetahui segalanya di bandingkan dengan orang lain yang berada di sekitarnya. Disinilah pentingnya kecerdasan EQ dan SQ. Kenapa kecerdasan Spiritual (SQ) sangat penting? kecerdasan Spiritual sangat penting karena dengan kecerdasan

Spiritual Seseorang dapat atau mampu melihat sebuah kebenaran di balik sebuah kenyataan empirik sehingga ia mampu mencapai makna dan hakekat manusia dan dapat saling menghargai antara **yang satu dengan yang** lainnya. Upaya mendapatkan kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ) dalam ajaran agama Hindu saling keterkaitan.

Keduanya mempunyai beberapa persamaan mekanisme dan metode **yaitu keduanya menuntut latihan** — latihan yang bersifat teladan dan sungguh — sungguh. **Kecerdasan emosional mengajarkan tentang integritas** kejujuran, komitmen, visi, kearifan, ketahanan mental, **kebijaksanaan dan penguasaan diri**. Dan pusat dari pada kecerdasan emosional itu sendiri adalah hati karena hati Sesutu yang murni selalu menyatakan tentang sebuah kejujuran.

Pada hakekatnya kecerdasan EQ dan SQ itu sendiri dapat dilihat pada ajaran Tatwam Asi yaitu sebuah ajaran yang mengandung sebuah ajaran dengan mengakui **manusia yang satu dengan yang lainnya** adalah sama, sehingga umat manusia sudah sebaiknya hubungan antara manusia dengan **satu dengan yang lain** harus selalu dijaga dengan menghargai antara **yang satu dengan yang** lain, bekerja sama dan saling menolong antara sesama tentu dengan sebuah kesadaran bahwa kita adalah sama — sama makhluk ciptaan Tuhan Sang Hyang Widhi Wasa meskipun dalam manusia dan manusia yang lainnya diciptakan sama tetapi memiliki tingkat emosional yang berbeda.

Bagaimana kita mengendalikan emosional itu agar dapat tercipta sebuah hubungan yang selaras antara manusia yang satu dengan yang lainnya? tanpa kita, dalam keseharian kita melakukan Puja Tri Sandhya (sembahyang) dan didalam rangkaian Puja Tri Sandhya tersebut kita melakukan Pranayama yaitu pengaturan nafas, menarik nafas, menahan, dan mengeluarkan yang bertujuan untuk memusatkan pikiran pada satu hal tertentu ini merupakan salah satu cara untuk mengendalikan diri dari segala keinginan kita dan dengan Pranayama kita bisa melatih sebuah kesabaran kita. Melalui peningkatan kecerdasan emosional maka kecerdasan spiritual pun akan dapat kita capai.

Ajaran Pranayama yang mana sebagian kecil terdapat pada Tri Sandhya dan sebagian besarnya bersumber pada ajaran Yoga. Dari latar belakang di atas maka timbul sebuah permasalahan bagaimana **meningkatkan kecerdasan emosional (EQ)** dan SQ melalui Yoga? Dan bagaimana peranan Yoga dalam meningkatkan Kecerdasan EQ (kecerdasan emosional) dan SQ (kecerdasan Spiritual). 11. PEMBAHASAN 2.1 Kecerdasan Secara umum kecerdasan adalah segala pikiran yang mencakup sejumlah kemampuan manusia menalar, merencanakan, memecahkan masalah, berfikir, memahami gagasan, dan belajar.

Kecerdasan sangat erat kaitannya dengan kemampuan kognitif yang dimiliki oleh individu. Kecerdasan merupakan sebuah kemampuan untuk memproses informasi sehingga masalah-masalah yang kita hadapi dapat dipecahkan ( Problem Solved ) dan dengan demikian kemampuan pun bertambah, jadi dapat dipahami bahwa kecerdasan adalah pemandu utama bagi kita untuk mencapai membidik sebuah sasaran — sasaran atau tujuan secara efektif dan efisien. Orang yang cerdas akan lebih mampu mencapai sasaran yang ditunjukkan dan lebih baik dibandingkan dengan orang yang kurang cerdas.

Biasanya tingkat kecerdasan seseorang selain dipengaruhi oleh faktor gen dan pergaulan tingkat kecerdasan seseorang juga dipengaruhi oleh faktor pembnetukan kecerdasan itu sendiri mulai dari dalam kandungan seotang ibu. Kecerdasan di bagi menjadi tiga bagian yaitu: Keceri fn(eligen ( IQ ), Kecerdasan Emosional ( EQ ), dan Kecerdasan SQ\_ 2.2 Kecerdasan Intelligent ( IQ ) Kccerdasan IQ adalah kernampuan intelektual, analisa, logika, dan rasio yang merupakan kecerdasan untilk tnenerima, menyimpan dan mengolah informasi menjadi fakta.

kecerdasan yang paling utama dimiliki oleh manusia adalah kecerdasan IQ kecerdasan intelektual atau kecerdasan inteligen yang merupakan kemampuan potensial seseorang untuk mempelajari sesuatu dengan menggunakan alat -- alat berfikir. Kecerdasan IQ adalah kecerdasan yang diperoleh dari hasil pengerjaan soal — soal atau kemampuan untuk memecahkan sebuah pertanyaan dan selalu dikaitkan dengan dunia akademik seseorang. Banyak orang berpandangan bahwa IQ merupakan pokok dari sebuah kecerdasan seseorang sehingga IQ dianggap menjadi tolak ukur keberhasilan dan prestasi hidup 258 Menurut Prof Howard Gardener menyatakan bahwa ada delapan tingkat kecerdasan yang ada disetiap diri manusia tanpa mereka ketahui dan belum menglami sebuah perkembangan. Delapan kecerdasan itu diantaranya adalah sebagai berikut: I.

Kecerdasan linguistik ( Word Smart ) adalah kecerdasan dalam menggunakan kata—kata secara efektif, baik secara lisan maupun tulisan. Kecerdasan ini mencakup kepekaan terhadap arti kata, urutan kata, suara, ritme, intonasi, dan kata yang diucapkan. Termasuk kemampuan untuk mengerti kekuatan kata dalam mengubah kondisi pikiran dan menyampaikan informasi. Kecerdasan matematis ( Logic Smart ) adalah kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah, ia mampu memikirkan dan menyusun slusi ( jalan keluar ) dengan urutan yang logis ( masuk akal ) ia suka angka urutan yang logis ( masuk akal ).

Logika dan keteraturan ia mengerti pola hubungan dan ia mampu melakukan proses pemikiran deduktif dan induktif. kecerdasan spasial ( picture smart ) adalah kemampuan urituk melihat dan mengamati dunia visual dan spasial secara aiQiiat ( cermat ). Visual



artinya gambar, spasial \_hat yang berkenaan dengan ruang atau tempat. \_ini melibatakan akan warna, garis, bentuk, \_•tikuran dan juga hubungan diantara elemen \_tersebut. Ke(£idasan Musik ( Music smart ) adalah kemampuan untuk mengamati, menikmati, membedakan, mengarang, mctnbenttlk, dan mengekspresikan bentuk — bentuk musi. \_Ini meliputi kepekaan terhadap ritme melodi dan timbre dari musik yang didengar.

Musik mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam perkembangan ketnampuan matematika dan ilmu sains dalam diri seseorang. Selain itu musik juga dapat menciptakan \_yang rileks dan waspada, dapat membangkitkan semangat, merangsang kreatifitas, kepekaan dan kemampuan berfkj. Belajar dan menggunakan musik yang tepat akan sangat membantu kita meningkatkan daya ingat\_ kecerdasan Intrapersonal adalah kemampuan yang berhubungan dengan kesadaran dan pengetahuan tentang diri sendiri. **Dapat memahami kekuatan dan kelemahan diri sendiri.**

Dapat **memotivasi dirinya sendiri dan**

melakukan disiplin diri. Orang yang memiliki kecerdasan ini sangat menghargai nilai ( aturan — aturan ) etika sopan santun dan moral. kecerdasan naturalis ( Nature smart ) adalah kemampuan seseorang untuk membedakan, mengungkapkan dan membuat kategori terhadap apa yang dijumpai dalam maupun dilingkungannya. kecerdasan kinestetis ( Body Smart ) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan tubuh secara terampil untuk mengungkapkan ide, pemikiran dan perasaan.

Kecerdasan ini juga meliputi keterampilan fisik dalam bidang koordinasi, keseimbangan, daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan kecepatan. kecerdasan interpersonal adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengamati, maksud, motivasi, dan perasaan orang lain, peka terhadap ekspresi wajah, suara dan gerak tubuh orang lain, mengerti dunia orang lain, dan umumnya dapat memimpin sebuah kelompok. Dari delapan kecerdasan Inteligen tersebut manakah yang menjadi keunggulan anda dan mana yang belum anda gunakan secara maksimal.

Dengan mengetahui bahwa anda memiliki kelebihan dan kekurangan pada kecerdasan tertentu maka anda akan dapat berbenah diri dan \_ u:mampuan. 2.3 Kecerdasan Emosional (EQ) Kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Yang termasuk kesadaran diri sendiri yaitu mampu menjaga keseimbangan emosi, percaya diri, kemudian pengaturan diri yang meliputi pengendalian diri, dapat dipercaya, waspada, dan inovatif, motivasi yang meliputi prestasi, komitmen, inisiatif dan optimis.

Mampu memahami orang lain (empati), memiliki pengaruh, komunikasi, kepemimpinan (keterampilan sosial). Menurut Goleman (1997) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi dirinya, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan diri dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat memilah kepuasan Mei 2016 dan mengatur suasana hati.

Koordinasi suasana hati adalah inti dari sebuah hubungan sosial yang baik apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain ( berempati ) maka orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya. Menurut Howard dan Hermal (1999) kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa emosi manusia berada di wilayah perasaan lubuk hati naluri yang tersembunyi.

Sedangkan menurut Cooper (1998) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan manusia untuk merasakan dan memahami dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan emosi menuntut memiliki perasaan, unsur belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menanggapi secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari — hari. Dari beberapa pendapat diatas dapatlah dikatakan bahwa kecerdasan emosional menuntut diri untuk belajar mengakui dan menghargai diri sendiri dan orang lain dan untuk menanggapi dengan tepat, menerapkannya dengan efektif energi emosi dan pekerjaan sehari — hari. Ada tiga unsur penting emosional yaitu: Kecakapan pribadi ( mengelola diri sendiri ), kecakapan sosial ( menangani suatu hubungan ), dan keterampilan sosial (kepandaian menanggapi atau menggugah tanggapan yang dikehendaki orang lain).

Adapun tiga cara untuk mengembangkan EQ kecerdasan adalah (1), dengan cara membuka hati karena hati adalah simbol pusat emosi. Hati yang merasakan damai saat kita berbahagia, hati kita merasa tidak nyaman saat kita terluka, sakit, sedih, marah ataupun patah hati dan kita pun mulai merasa bebas dengan pusat perasaan dari impuls dan pengaruh yang membatasi kita untuk mengaitkan cinta satu sama lain (dalam ajaran agama Hindu disebut Tatwam Asi. (2), menjelajahi daratan emosi: sekali kita telah membuka hati, kita dapat melihat kenyataan dan menemukan peran emosi dalam kehidupan.

Kita dapat berlatih cara mengetahui yang kita rasakan, kita mengetahui emosi yang dirasakan orang lain, dan kita akan menjadi lebih bijak dalam menanggapi perasaan kita dan perasaan orang di sekitar kita. (3), mengambil tanggung jawab untuk memperbaiki dan mengubah kerusakan hubungan, kita harus mengambil tanggung jawab. Kita dapat membuka hati kita dan memahami peta daratan emosional orang — orang yang berada di sekitar kita. 2.4 Kecerdasan Spiritual (SQ) Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang bertumpu pada bagan dalam diri manusia yang digunakan untuk berhubungan dengan Tuhan.

Asumsinya adalah jika seseorang hubungannya dengan Tuhan baik maka hubungannya dengan manusia sudah pasti baik. 2.5. Yoga Pengertian Yoga Yoga secara harfiah berasal dari suku kata "yuj" yang memiliki arti menyatukan atau menghubungkan diri dengan Tuhan. Kemudian patanjali sendiri memberikan sebuah definisi bahwa yoga adalah mengendalikan gerak-gerak pikiran. Ada dua hal yang penting bagi praktisi yoga yaitu berlatih secara terus menerus tanpa terikat dengan hal-hal duniawi. Dengan kedua cara ini seseorang bisa mencapai keberhasilan dalam latihan yoga.

Menurut Patanjali ada delapan tahap dalam cara melakukan yoga yang disebut dengan **astangga yoga** yaitu dengan YAMA (pengendalian), NYAMA (peraturan — peraturan), asana (sikap; III bula), PRANAYAMA (latihan pernafasan), PATAYAHARA (semua inderanya kedalam), DHARANA (telah memutuskan;sr memusatkan diri dengan Tuhan), dan Semadhimendekatkan diri dan menyatu/kesendirian yang sernpvi As realisasikan diri. 1. Yama (Pengendalian diri) terdiri dari: Ahimsa, tidak ada keinginan untuk menyakiti semua makhluk dengan apapun dimanapun. Satya, kejujuran meiiipertalikan kebenaran dalam kata — kata dan pikiran. Akrtey,i, tidak ingin ineniiliki milik orang lain.

d. Brahmacharya, mengendalikan hawa nafsu dan indriya. e. Aparigraha, hidup sederhana dan tidak mengumpulkan benda-benda, Secara berlebihan. 2. Nyama yang terdiri dari Sattva, kesucian luar dalam yaitu penyucian pikiran dengan selalu berpikir yang baik penyucian badan dilakukan dengan mandi dengan air bersih. Santosa, kepuasan, selalu sabar dan tidak ada keinginan untuk mengambil lebih dari apa yang sudah dimiliki. Tapa, suka melakukan puasa pada hari — hari tertentu dan melakukan japa.

Swadhyaya, membaca buku — buku yang bermanfaat seperti kitab suci yang dapat membawa kearah kebebasan. Iswara pranidhana, menyerahkan segala perbuatan kepada Tuhan. 3. Asana Asana merupakan sebuah sikap tubuh yang baik untuk melatih kekuatan fisik. Prana Yama adalah sebuah sikap pengendalian diri terhadap kekuatan vital, prana menarik nafas, apana mengeluarkan nafas dan menahan nafas, samana menahan nafas pada saat keluar. Prayahara, penarikan panca indra dari obyek obyeknya sedemikian rupa disampaikan dengan citta. Dharana, purnusatan pikiran pada wilayah tertentu seperti pusat, jantung, cahaya didalam kepala, ujung hidung atau ujung k.alci. Dhyana.

Éc•rnusatan ide yang diberikan oleh obyek kontempia ri, ditempatkan itu tanpa terganggu. I"fiitemplasi yang tercurahhanya pada obyek yang cliinginkan. Yoga dipandang sebagai salah satu disiplin moral karena yama dan nyama itu sendiri merupakan sebuah konsep etika yang bersifat universal. Patanjali menekankan yama yang berarti menahan, mengontrol dan menguasai dan nyama berarti aturan — aturan moralitas. Adapun lima dasar etika tersebut yang terdapat dalam yama dan nyama adalah. YAMA tanpa kekerasan kebenaran tidak mencuri mengendalikan hawa nafsu atau indria hidup sederhana dan tidak menginginkan milik orang lain NYAMA I.

kebersihan luar dalam jasmani dan rohani selalu sabar suka bekerja keras membaca buku — buku yang bermanfaat merenungkan kebesaran Tuhan Asana sendiri merupakan sebuah postur tubuh dan pranayama adalah pengaturan nafas yang bertujuan sebagai pembentuk fisik dan pengaturan pikiran yang juga merupakan

kendali dalam sebuah kehidupan moral. Kesucian tubuh dan pikiran, perilaku yang dilandasi dengan kejujuran, didalam kata — kata dan pikiran, bebas dari perbuatan yang menyakiti makhluk lain, tidak mencuri dan bebas dari keinginan duniawi.

Untuk mendapatkan kekuatan tubuh dan fisik dapat dilakukan dengan berbagai asana dan pranayama, sedangkan tingkat pratyahara dan dharana mudah dicapai oleh orang-orang yang memiliki kemampuan mengendalikan keinginan melalui yama dan nyama. Dhyana (meditasi) adalah hasil usaha dari konsentrasi yang berulang — ulang dan samadhi muncul sebagai hasil akhir dari meditasi secara terus menerus. Astangga Yoga ini merupakan delapan tahapan dari pada yoga yang merupakan dasar dari pada yoga sebelum seseorang melangkah kepada yoga yang berikutnya. 2.6

Meningkatkan Kecerdasan Emosional (EQ) Melalui Yoga Dari uraian diatas sudah dijelaskan apa itu yoga dan sudah juga dijelaskan tahapanyoga yang disebut dengan Astangga Yoga yang terdiri ajaran pengendalian diri dan pengaturan pernafasan. Dan jelas bahwa yoga sendiri mengandung pengertian berhubungan atau menghubungkan diri dengan Tuhan tahapan tahapan tertentu. Bagaimana kita kecerdasan emosional (EQ) dan spiritual (SQ) meihat kita ketahui kecerdasan EQ adalah kemampuan seseorang mengendalikan emosional atau mengelola emosi yang ada dirinya dengan baik sehingga seseorang mampu bersikap orang lain didalam lingkungannya.

Kecerdasan emosional ini dapat ditingkatkan dengan melakukan pengendalian diri yang didalam Yoga disebut dengan Yama yang terdiri dari ahimsa, tidak membunuh atau menyakiti orang lain, satya, setia dan jujur terhadap apa yang dilakukan dan selalu mempertahankan kebenaran, asteya tidak mencuri, brahmacharya mengendalikan hawa nafsu, aparigraha hidup sederhana. Dan Nyama terdiri dari Sauca kebersihan jasmani dan rohani, santosa selalu sabar, tapa melakukan tapa dan bekerja keras, swadhyaya membaca buku — buku yang bermanfaat bagi kehidupannya, selalu merenungkan kebesaran tuhan.

Pranayama merupakan pengaturan nafas yang merupakan suatu hal yang paling penting dalam kehidupan karena tanpa bernafas seseorang tidak akan mampu bertahan hidup. Latihan pernafasan ini tidak hanya penting untuk tubuh saja melainkan membantu meningkatkan ketenangan pikiran. Karena pada jaman sekarang hidup ini penuh dengan tekanan kita mesti selalu ingat nafas kita, dimana kita selalu terjebak dengan kehidupan yang penuh dengan stress, yang sebenarnya dapat kita atasi dengan dengan cara melatih pernafasan kita secara teratur.

Patanjali pendiri sistem yoga mengatakan Pranayama adalah bagian terpenting ketiga dari yoga. Tanpa mendalami latihan pranayama seseorang tidak akan mampu

menjernihkan tubuh dan pikirannya. Pranayama merukan sains tentang bagian dari bagian dalam dari tubuh yang berkaitan langsung dengan energi kosmis dan memiliki kekuatan energi vital. Energi vital ini dilatih secara teratur dan setiap pagi oleh para praktisi yoga. Pada saat enegi vital ini dilatih degan benar melalui prana maka kita akan memiliki full energi dan disucikan dengan api suci energi vital prana.

ketika seseorang mampu mengatur pernafasan dengan haik maka seseorang dapat menenangkan pikirannya dengan terkendalikannya pikiran secara tidak langsung sesearattg pan akan mampu mengendalikan emosinya kapan pun ciimanapun. Secara tidak langsung kecerdasan emosional t?žbentuk karena pernafasan yang panjang dapat membesihkan pikiran dan mengontrol sikap mental, akan tumbuh sebuah sikap kasih sayang, psikologi pun akan merasa nyaman, hidup menjadi damai. 2.7 Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (SQ ) Melalui Yoga Bagimana meningkatkan kecerdasan spiritual melalui Yoga? dari pemaparan diatas sudah clijelaskan bahwa kecerdasan spiritual itu adalah sebuah kemampuan manusia behubungan **dengan Tuhan Yang Maha Esa yang mana asumsinya adalah ketika seseorang mampu menghubungkan dirinya **dengan Tuhan Yang Maha Esa**** dapat dikatakan kecerdasan spiritual mereka sudah terbentuk.

Didalam ajaran Yoga selain Astanggayoga yang merupakan delapan tahapan dalam melakukan yoga didalam ajaran yoga juga terdapat ajaran yang disebut dengan ajaran Yoga Marga yaitu jalan menuju Tuhan yang maha tunggal. Pada umumnya dikenal adanya ada empat jalan (marga) untuk menghubungkan diri dengan Tuhan jalan tersebut menurut siwananda (1997:127-135) adalah 1. Karma Yoga, 2.

Bhakti Yoga, 3. Raja Yoga, 4. Inana Yoga. Ketut Wiana (1993:49-60) dalam bagaimana umat hindu menghayati Tuhan membedakan jalan menuju Tuhan melalui pengelompokan pengajaran sesuai dengan ajaran yang terkandung didalam kitab suci Veda, sebagai berikut: (1) jalan Karmayoga, (2) jalan Bhaktiyoga, (3) jalan Jnanayoga, (4) jalan Rajayoga, (5) jalan Vibhutyoga.

Menurut Siwananda (1997:127) Karmayoga adalah jalan Spiritual bagi orang yang bertempramen aktif, bhaktiyoga adalah jalan spiritual bagi orang yang bertempramen Bhakti atau kasih, Rajayoga jalan bagi orang yang bertempramen mistis, Jnanayoga adalah jalan bagi orang yang bertempramen rasional dan filosofis dan Rajayoga lebih menekankan kejiwaan (psikologis). Yoga sesungguhnya artinya adalah penyatuan dengan Tuhan Yang Maha Esa. Melaksanakan Yoga membawa menuju penyatuan dengan Tuhan Yang Maha Esa. Bagaimanapun titik awalnya, akhir yang dicapai adalah sama. Berikut akan dijelaskan mengenai kelima jalan menuju Tuhan Yang Maha Esa yang dimaksud adalah sebagai berikut: 1.

Karma Yoga Karma yoga adalah jalan kegiatan, pelayanan tanpa pamrih, yang membawa pencapaian menuju Tuhan melalui kerja tanpa pamrih. Yoga ini a-ternpakan sebuah penolakan dari sebuah perbuatan V%Cù£Fljarkan bagaimana kita bekerja untuk pekerjaan itu sebuah keterikatan. Demikian juga bagaimana tcnaga untuk keuntungan yang terbaik. Bagi c;eorang karmavogin kerJa adalah sebuah pemujaan, sehingga setiap rizan dialihkan menjadi sebuah pemujaan kepada Tuhan Yang 'Oh [armasu kausalam" Yoga adalah keterampilan dalam pegiat,lt) ; v ananda, 1997: 127-128).

Penjelasan tentang setiap \_peherJa,tn sebagai wujud bhakti kepada Tuhan Yang Maha l (1997:128-129) menambahkan, sekali telah tutitlltan terhd(lap karyanya, termasuk seluruh tuntutan terhad.il) keberh,Bllannya sendiri, maka perbuatan karma yoga lttl sendiri tldak akitn berbalik kepacla dirinya untuk mengotori dan mempertinggi egonya. Perbuatan tersebut tidak meninggalkan i bekas. Biasanya suatu kerja memberikan buah kesenangan maupun penderitaannya sebagai akibat. Setiap pekerjaan menambahkan satu mata rantai terhadap ikatan karma yang pasti.

Tetapi melalui pelaksanaan karma yoga akibat dari karma dapat terhapuskan dan karma pun akan menjadi mandul. Suatu pekerjaan apabila dilakukan dengan suatu sikap mental yang benar, kehendak yang benar melalui 266 yoga,tanpa kketerikatan dan pengharappan terhadap buahnya, dengan pikiran yang seimbang dalam keberhasilan maupun kegagalan. Tidak ada menambahkan mata rantai terhadap belenggu samsara tersebut. Sebaliknya memurnikan hati dan membantu untuk mencapai pembebasan melalui turunya penerangan Tuhan yang Maha Esa dan merekahnya fajar — fajar kebijaksanaan.

Disiplin moral yang tinggi dan pengendalian indria — indria perlu sekali bagi pelaku Karmayoga. Pengusaha kebijaksanaan seperti toleransi, kesesuaian, simpati, welas asih, pikiran seimbang, kasih sayang kosmis, penyabar, ketahanan, ketabahan, kerendahan hati, dermawan, kemuliaan, pengendalian diri, pengendalian kemarahan, tanpa kekerasan kejujuran, membatasi makan, minum dan tidursederhana adalah perlu sekali. Setiap orang hendaknya melakukan kewajibannya sesuai dengan warna atau profesi. Beberapa orang berpikir bahwa karmayoga adalah tipe yang lebih rendah.

Padahal pemikiran tersebut adalah sebuah pemikiran yang salah karena mereka tidak memahami kemuliaan dari Karmayoga. Bhaktiyoga Bhaktiyoga adalah mengasihani demi untuk kasih sayang itu sendiri, Sivananda mevtuturkan bahwa Bhakti merupakan kasih sayang yang mert(ialaçi kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang merupakan jalayi atau Bhakti. Bhaktiyoga disenangi oleh sebagian besar inanusia. Tuhan merupakan pengejewantahan dari kasih sayan;;, dan dapat diwujudkan melalui cinta kasih seperti cinta suami kepada isft"itiya yang menyerap segalanya.

Cinta kepada Tuhan harus solalii divyç:pltkan, Mereka yang mencintai Tuhan tak memiliki keins;inan kesedihan. Ia tak pernah membenci makhluk hidup ataii benci?) (ian tak pernah tertarik terhadap benda — benda duniawi. (keinginan duniawi), dan trisna (kerinduan) adalah musuh dari rasa bhakti. Selama ada jejak — jejak keinginan dalam pikiran terhadap benda — benda duniawi maka seseorang tidak akan dapat memiliki kerinduan terhadap Tuhan. Bhakti merupakan suatu ilinu spiritual terpenting karena mereka yang memiliki rasa cinta kepada Tuhan Yang Maha Esa. Tidak ada kesedihan selain tidak memiliki rasa bhakti kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Tuhan merupakan hal yang terpenting yang harus selalu diingat karena beliaulah sesungguhnya yang menguasai jagad raya ini. Didalam menyembah Tuhan tidak ada perbedaan golongan sosial, keyakinan, keluarga dan warna kulit. Tuhan hanya melihat kemurnian hati dari para penyembahnya. Orang yang menyembah Tuhan dengan sungguh — sungguh mereka adalah orang-orang yang dapat digolongkan orang suci. Jnanayoga Siwananda menyatakan Jnanayoga adalah jalan pengetahuan. (moksh ) merupakan tujuan hidup tertinggi manusia yang merupakan penyatuan diri dengan Brahma (Tuhan Yang Maha Esa). Pelepasan dapat dicapai melalui identitas roh dan roh tertinggi yaitu brahman Penyebab ikatan dan penderitaan adalah avidya atau kebodohan.

Jiwa kecil karena sebuah kebodohan yang menggambarkan dirinya terpisah dari brahman. Avidya bertindak sebagai tirai Yang menyelubungi jiwa dari kebenaran yang sesungguhnya yaitu bersifat Tuhan. Pengetahuan tentang brahman membuka selubung



ini dan membuat jiwa bersandar pada satcitra ananda. Jnana bukan hanya pengetahuan kecerdasan tetapi realisasi langsung dari kesatuan intelektual dari kesatuan atau penyatuan dengan yang tertinggi yang merupakan paravidya.

Pelajar Jnanayoga pertama — tama melengkapi dirinya dengan tiga cara yaitu: (1) pembedaan (viveka), (2) ketidak terikatan (Vairagya), (3), kebijakan yang enam macam (sat sampat). Sat sampat itu sendiri terdiri atas: ketenangan (sama), pengekangan (dama), penolakan (uparati), ketabahan (titiksa), keyakinan (sradha), konsentrasi (samadhana), dan yang sangat akan pembebasan (mumuksutva). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ia mendengarkan kitab suci \_\_\_\_\_ dengan duduk khusuk didepan \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ duduk (kali padma) seorang \_\_\_\_\_ guru yang tidak bisa saja menguagai \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ suci veda (srotريا), tetapi \_\_\_\_\_ juga mantap dalam brahman ( \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Selanjutnya para Siswa \_\_\_\_\_ meJaksanakan perenungan, untuk \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ segala keragu — ragan.

\_\_\_\_\_ Kernudian melaksanakan meditasi \_\_\_\_\_ mendalam kepada brahman \_\_\_\_\_ dan mencapai brahma — satsakara. Ja seorang jiwa mtlktha mencapai moksa dan bersattJ kehi(lupan int. Ada ft't1h fahaman dari Inana atatl pengetahttan yaittt aspirasi kepadj Lebenaran (suhhccha), penca ritt n filosofis (Vicarana), pjkran (tanumanast), pencapaian sinar (sattwattl), bafhjn (asamsakthi), penglihatan spiritual (padharta\_ kebebasan tertjnggj (turtya). Ragayoga RJi,tayoga adalah jalan yang membawa penyatuan dengan Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengekangan diri dan pengendalian diri dan pengendalian pikiran.

Rajayoga mengajarkan bagaimana mengendahkan indria indria dan vritti mental atau gejolak pikiran yang muncul dari pikiran. Bagaimana mengembangkan konsentrasi dan bagaimana bergaul dengan Tuhan Yang Maha Esa. Dalam Hathayoga terdapat disiplin fisik, sedangkan dalam rajayoga terdapat disiplin pikiran. Yama, Nyama, Asana, Pranayama, Dharma, Dhayana, dan semadhi adalah delapan anggota ( anga ) dari Rajayoga. Yama dan Nyama membentuk disiplin mental / etika yang memurnikan hati. Vibhuthiyogamarga Ajaran rajayoga merupakan dasar untuk mengungkapkan berbagai rahasia Tuhan Yang Maha Esa yang digamabarkan dalam wujud suasana bahtin.

Vibithiyoga adalah gambaran lahiriah sebagai pengamatan bathin. Kata Vibuthi berarti kebesaran atau kemuliaan Tuhan Yang Maha Esa. Makna utama ajaran Vibuthiyoga berdasarkan bhagawadgita adalah sebagai jawaban atau yang memberi jawaban atau pernyataan yang mempersoalkan sifat — sifat Tuhan Yang Maha Esa. Dengan adanya pemahaman itu maka orang tidak akan keliru dalam mengadakan pendekatan. Walaupun dari kelima jalan utama menuju kepada Tuhan Yang Maha Esa tampaknya berbeda akan tetapi pada kenyataannya kelima jalan tersebut merupakan satu kesatuan

yang utuh dan tidak dapat dibedakan antara yang satu dengan yang lainnya.

Diman sesuai dengan apa yang sudah dipaparkan diatas bahwa Karmayoga merupakan jalan menuju Tuhan dengan cara melakukan kerja tanpa mengharapkan sebuah hasil yang akan diperoleh dan lepas dari hukum sebab akibat, Bhaktiyoga jalan menuju Tuhan dengan jalan cinta kasih kepada semua mahluk ciptaan-Nya dan pengorbanan kepada-Nya, Inanayoga dengan jalan pengetahuan spiritual, Vibuthiyoga dengan jalan psikologi dan penghayatan terhadap keangungan Nya\_ J jalan menuju Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan \_adaptin cara atau metode yang menggambarkan bagirmana menuju Ilihan Yang Maha Esa dengan Karmayoga, P,haktiyoga, Inanayoga, Ralayoga, dan Vibuthiyoga. Kelima jalan ini dapat dilaktlkan dengan cara atau metode sebagai berikut: I.

Karmatgoga Karmayoga, melaktlkan kerja tanpa pamrih, dapat diartikan bahw,i Segal,) perbuatan yang dilaktlkan aclalah perbuatan yang baik (subhakanna) dan tanpa mengharapkan hasil dari perbuatan tersebut akan tetapi dilaksanakan penuh dengan ketulusan hati dan segala aktivitas yang dilakukan merupakan sebuah aktivitas yang suci, seperti berpikir, berkata, bertindak atau berbuat. Seseorang yang berlaku seperti ini walaupun terlihat jelek orang ini tetap orang yang berpikir dan berpandangan suci, begitu juga dengan pandangan dan tindakannya. 2.

Bhaktiyoga Bhaktiyoga jalan menuju Tuhan Yang Maha Esa melalui jalan Bhakti, didalam sembahyang dan berdoa (titib,2003:14-15) dibagi sembilan jenis meningkatkan rasa Bhakti yang disebut dengan Navavidhabhakti, sebagai berikut: sarwanam mempelajari keangungan Tuhan dengan membaca atau mendengar bacaan kitab suci Kirtanam, mengucapkan atau menyanyikan nama - nama Tuhan Yang Maha Esa Smaranam, mengingat nama-nama Tuhan Yang Maha Esa. Padasevanam, memberikan pelayanan kepada Tuhan Yang Maha Esa Arcanam, memuja keangungan Tuhan Yang Maha Esa \_Vedanam, sujud dan melakukan kebaktian kepada Tuhan Yang Maha Esa Dasya, melayani mereka yang memerlukan pertolongan Sakya, memandang Tuhan Yang Maha Esa Sebagai Sahabat sejati Atmanivedanam, penyerahan diri secara total kepada Tuhan Yang Maha Esa. \_6Thikianlah sembilan metode atau cara bhakti yang dapat \_da!am mencapai jalan menuju Tuhan Yang Maha Esa \_ menuju filhan Yang Maha Esa dengan jalan ilmu dilakukan dengan cara mempelajari ilmu te' it ang l uhan dan pembebasan.

Diman dalam (ilbutuhk,tn sebuah persiapan moral, intelektual,dan terdlrt dari dua metode yang pertama adalah untuk membedakan yang abadi dan yang tidak kekal, ketld,ik tenkiitan dengan semua kepentingan pribadi (ego), mengembangkan kebki)lkan seperti ketenangan (sama), kemampuan untuk menahan diri (dama), perenungan (upatti), menarik diri dari objek indria (titlksa), konsentrasi (semadhi), dan

keimanan (sradha), akhirnya pembebasan pun akan tercapai, Kemudian metode yang kedua sravana (belajar kitab suci utamanya kitab-kitab vedanta dari seorang guru yang ahli dibidang itu, manana merefleksikan ajaran - ajaran suci yang terdapat dalam kitab-kitab upanisad, nididyasana melakukan kontemplasi.

Dengan bangkitnya kebijaksanaan ini maka seseorang akan menjadi jiwa muktha, yaitu orang yang bisa merealisasikan moksa pada masa hidupnya. Api pengetahuan akan membakar semua karma menjadi abu dan menebas semua pengetahuan didalam diri yang dapat melahirkan sebuah kebodohan demikian yang terdapat didalam bhagawadgita. Rajayoga Rajayoga adalah jalan mencapai atau menapak **Tuhan Yang Maha Esa** dengan cara melakukan penyatuan dengan cara pengekangan diri. Jalan ini dapat dilaksanakan dengan cara mengontrol aktivitas pikiran.

Melatih dan memutuskan segala keterikatan pikiran dengan obyek indria yang ditekankan Oleh Rajayoga. Konsentrasi dimulai dari obyek yang nyata atau benda materi yang tampak nyata, meningkatkan kepada obyek yang terlihat halus dan abstrak. Jalan lainnya adalah dengan berjapa mengulangulangi pengucapan kata OM (Raghavan, 1987:333) Vibhuthiyogamarga Vibuthiyogamargr, dapat ditempuh dengan penghayatan keagungan **Tuhan Yang Maha Esa** melalui berbagai aneka ragam ciptaannya. Dari mcmahami lagadraya yang Maha Agung sampai kepada jagad kecil, yakni tubuh manusia itu sendiri.

Dengan berkonsentrasi žittk tertentu didalam tubuh seperti dihulu hati, ujung hidung, dahi, sebagaimana seseorang dapat mendapat gepla-gejala spiritii?l F(ensentrasi mengantarkan seseorang pada keheningan yan;; langkah untuk kontemplasi. Konsentrasi dan menyatu dengan obyek yang disebut samyama. Bila berhasil melakukan hal ini seseorang akan memperoleh cahaya pengetahuan yang disebut vibuthipada (Raghavan 1987:335). Demikianlah metode atau cara yang dapat digunakan untuk menapak **Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan** jalan yang diambil untuk menapak **Tuhan yang Maha Esa.**

Dari kelima jalan diatas banyak orang yang berpendapat bahwa karmayoga adalah satusatunya jalan untuk mencapai sebuah pembebasan, ada juga yang memandang bhaktiyoga jalan yang terbaik, jnanayoga yang terbaik dan ada juga yang menyatakan ketiga jalan ini **adalah jalan yang terbaik** untuk menuju kepada sebuah pembebasan. Didalam pemikiran manusia terdapat berbagai kotoran, kebimbangan, dan ketidak tulusan hati yang disebut dengan kata lain kemurnian. Akan tetapi ketiga hal ini dapat dibersihkan yaitu pikiran dapat dibersihkan dengan melakukan karmayoga, kebimbangan akan terlepas dengan Bhaktiyoga, dan ketidak murnian akan dibersihkan dengan melakukan Jnanayoga.

Perpaduan dari yoga itu sendiri akan memberikan pengembangan kepribadian yang integral. Perpaduan yoga itu sendiri akan mengembangkan benak, hati dan tangan akan membawa seseorang menuju kepada kesempurnaan. Untuk menjadikan keseimbangan yang selaras dalam semua arah, merupakan cita-cita agama, dan hal ini dapat dicapai dengan melaksanakan perpaduan Yoga. Ketiga jalan tersebut tampaknya berbeda akan tetapi pada kenyataannya adalah satu, karena ketiga hal yang berbeda tersebut menekankan pada salah satu dari yang lainnya yaitu unsur-unsur yang tak terpisahkan yoga menyediakan berbagai cara untuk mencapainya.

Dari uraian diatas dapat kita ketahui bahwa kecerdasan spiritual itu dapat diperoleh melalui Yoga itu sendiri yang disebut dengan ajaran Yogamarga yaitu jalan untuk menapak Tuhan Yang Maha Esa yang terdiri atas Karmayoga, melakukan kerja tanpa pamrih, dapat diartikan bahwa segala perbuatan yang dilakukan adalah perbuatan yang baik (subhakarma) dan tanpa mengharapkan hasil dari perbuatan tersebut, bhaktiyoga adalah mengasahi demi untuk kasih sayang itu sendiri, Sivananda menyatakan bahwa Bhakti merupakan kasih sayang yang mendalam kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang merupakan kepatuhan atau Bhakti. Jnanayoga adalah jalan pengetahuan.

dengan jalan membawa penyatuan dengan "I'uhan Maha Esa, melalui pengekangan diri dan pengendalian diri dan pengendalian pikiran. Rajayoga mengajarkan bagaimana mengendalikan indria — indria dan vritti mental atau gejolak pikiran yang muncul dari pikiran dan Vibhutyogamarga penghayatan keagungan Tuhan Yang Maha Esa melalui berbagai aneka ragam ciptaannya. Kelima jalan ini mampu menghubungkan manusia kepada Tuhan Yang Maha Esa asalkan dilandaskan atas dasar hati yang murni dan pikiran yang bersih penuh dengan kesungguhan hati. 111.

SIMPULAN Kecerdasan adalah segala pikiran yang mencakup sejumlah kemampuan manusia menalar, merencanakan, memecahkan masalah, berfikir, memahami gagasan, dan belajar. Kecerdasan sangat erat kaitannya dengan kemampuan kognitif yang dimiliki Oleh individu. Kecerdasan merupakan sebuah kemampuan untuk memproses informasi sehingga masalah — masalah yang kita hadapi dapat dipecahkan ( Problem Solved ) dan dengan demikian kemampuan pun bertambah, jadi dapat dipahami bahwa kecerdasan adalah pemandu utama bagi kita untuk mencapai membidik sebuah sasaran — sasaran atau tujuan secara efektif dan efisien. Orang yang cerdas akan lebih mampu mencapai sasaran yang ditujukan dan lebih baik dibandingkan dengan orang yang kurang cerdas.

Biasanya tingkat kecerdasan seseorang selain dipengaruhi oleh faktor gen dan pergaulan tingkat kecerdasan seseorang juga dipengaruhi oleh faktor pembnetukan

kecerdasan itu sendiri mulai dari dalam kandungan seorang ibu. Kecerdasan di bagi menjadi tiga bagian yaitu: Kecerdasan Inteligen ( IQ ), Kecerdasan Emosional ( EQ ), dan Kecerdasan Spiritual ( SQ ). Yoga secara harfiah berasal dari suku kata "yuj" yang memiliki arti menyatukan atau menghubungkan diri dengan tuhan. Kemudian patanjali sendiri memberikan sebuah definisi bahwa yoga adalah **mengendalikan gerak-gerak pikiran. Ada dua hal yang penting** bagi praktisi yoga yaitu berlatih secara terus menerus tanpa terikat dengan hal-hal duniawi.

Dengan kedua cara ini seseorang bisa mencapai keberhasilan dalam latihan yoga. Bagaimana kita **meningkatkan kecerdasan emosional (EQ)** dan spiritual v, Qzalui Yoga ? Dimana kita ketahui kecerdasan EQ adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosional atau emosi yang ada didalam dirinya dengan baik sehingga mampu bersikap baik terhadap orang lain didalam lingkunganrwa Kecerdasan emaż;wal ini dapat ditingkatkan dengan melakukan yang didalam Yoga disebut dengan Yama yang terdiri tldak membunuh atau menyakit orang lain, satya, setia dan Jujur terhadap apa yang dilakukandan selalu mempertahankan kebenaran, asteya ti clak mencuri, brahmacarya mengendallkan hawa nafsu, aparigraha hidup sederhana.

Dan Nyama terdiri dari Sauca kebersihan jasmani dan rohani, santosa selalu sabar, tapa melakukan tapa dan bekerja keras, swadyaya membaca buku — buku yang bermanfaat bagi kehidupannya, selalu merenungkan kebesaran tuhan. Pranayama merupakan pengaturan nafas yang merukan suatu hal yang paling penting dalam kehidupan karena tanpa bernafas seseorang tidak akan mampu bertahan hidup. Latihan pernafasan ini **tidak hanya penting untuk tubuh** saja melainkan **membantu meningkatkan ketenangan pikiran.**

Karena pada jaman sekarang hidup ini penuh dengan tekanan kita mesti selalu ingat nafas kita, dimana kita selalu terjebak dengan kehidupan yang penuh sters, yang sebenarnya kita secara dapat teratur. kita atasi Patanjali dengan pendiri dengan sitemcara melatih mengatakan Pranayama adalah bagian terpenting ketiga dari yoga. Tanpa mendalami latihan pranayama seseorang tidak akan mampu menjernihkan tubuh dan pikirannya. Pranayama merukan Sains tentang bagian dari bagian dalam dari tubuh yang berkaitan langsung dengan energi kosmidan memiliki kekuatan energi vital Energi vital ini dilatih secara teratur dan setiap pagi oleh para praktisi yoga.

Pada saat enegi vital ini dilatih degan benar melalui prana maka kita akan memiliki full energi dan disucikan dengan api suci energi vital prana. ketika seseorang mampu mengatur pernafasan dengan baik maka seseorang dapat menenangkan pikirannya dan dengan terkendalikannya pikiran secara tidak langsung seseorang pun akan mampu mengendalikan emosinya kapan pun itu dan dimanapun. Secara tidak langsung

kecerdasan emosional (EQ) terbentuk karena pernafasan yang panjang dapat membesihkan pikiran dan mengontrol sikap mental, akan tumbuh sebuah sikap kasih sayang, psikologi pun akan merasa hidup menjadi damai.

Bagaimana meningkatkan kecerdasan spiritual melalui kecerdasan spiritual itu dapat diperoleh melalui Yoga yang terdiri atas Karmayoga, melakukan kerja tanpa pamrih, diartikan bahwa segala perbuatan yang Oitakukan adalah yang baik (subhakarman) dan tanpa mengharapkan hasil perbuatan tersebut, bhaktiyoga adalah demi untuk kasih sayang itu sendiri, Sivananda bahwa Bhakti merupakan kasih sayang yang mendalam kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang merupakan jalan kepatuhan atau Bhak(i). Jnanayoga adalah jalan pengetahuan. rajayoga jalan yang membawa penyatuan Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengekangan diri dan pengendalian diri dan pengendalian pikiran. Rajayoga mengajarkan bagaimana mengendalikan indria — indria dan vritti mental atau gejala pikiran yang muncul dari pikiran. an Vibhutyogamarga penghayatan keagungan Tuhan Yang Maha Esa melalui berbagai aneka ragam ciptaannya. Kelima jalan ini mampu menghubungkan manusia kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Jika kita mengembangkan sikap kasih sayang untuk persaudaraan dan kebaikan semua orang maka secara psikologi kita akan merasa nyaman. Dapat mengontrol dan mengatasi pikiran dan menjadi pemenang dari pemikiran tersebut maka inilah yang disebut dengan yogi sejati dan memiliki jiwa yang suci. Seorang praktisi yoga selalu melakukan diet Vegetarian termasuk melatih tubuh, melatih pernafasan dan melatih mental, maka hidup terasa lebih sehat dan kita dapat memulai hidup damai dan panjang umur membiasakan berkontemplasi/ merenungkan Tuhan Yang Maha Esa dalam setiap bernafas. DAFTAR PUSTAKA Debroy, Dipali, 2001 Vayu Purana. Paramita: Surabaya. Bharati, Swami Veda.2001.Yoga Sutra of Patanjali. New Delhi: Motilal Banarsidass. Maswinara, I Wayan. Bhagawadgita. Surabaya: Paramita Raghavan.V. 1987.

Introduction to Hindu scriptures. Dalam Religion of The Hindus. New Delhi, India: Motilal Banarsidass. Siwananda, Swami. 1997. All About Hinduism, ( Inti Sari Agama Hindu ). Surabaya: Paramita. Titib, I Made. 1996. Veda, Sabda Suci, Pedoman Praktis Kehidupan. Surabaya: Paramita. \_- 2003. Trisandya, sembahyang dan berdoa. Surabaya: Paramita. Wiana, I Ketut. 1993. Bagaimana Umat Hindu Menghayati Tuhan. Jakarta: Manikgeni.

Yoga telah diterima oleh masyarakat yang memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Latihan Yoga telah menjadi sebuah budaya batin baru masyarakat dan berintegrasi dengan budaya sosial setempat.

Yoga tidak lagi secara eksklusif milik India, melainkan telah menjadi milik dunia yang berguna untuk memajukan budaya-budaya spiritual di seluruh dunia. Meskipun demikian tidak sedikit juga yang prihatin dengan perkembangan Yoga sekarang ini. Banyak dari mereka yang menganggap bahwa booming Yoga ini telah berubah dari akarnya, yakni hanya menekankan pada gerakan fisik saja. Berdasarkan hal itu, beberapa movement masyarakat muncul di dalam upaya untuk mengambil Yoga kembali ke asalnya. Dalam prosiding ini ditampilkan 2 artikel yang menguraikan tentang berbagai aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan baik jasmani; maupun rohani.

Aktivitas fisik yang paling banyak adalah mengenai praktik Yoga Asana, yang berhubungan dengan itu. Beberapa aspek tertentu dibahas secara spesifik baik untuk tujuan penyembuhan, kebugaran, kecantikan dan yang lainnya. Demikian juga dalam beberapa artikel membahas jenis-jenis Yoga yang tumbuh, baik lokal maupun internasional.

#### INTERNET SOURCES:

1% - <http://sim.ihtn.ac.id/app-assets/repo/repo-dosen-192112102825-22.pdf>

<1% -

[https://www.researchgate.net/profile/I-Made-Budiasa-2/publication/339771676\\_Paradigma\\_dan\\_Teori\\_dalam\\_Etnografi\\_Baru\\_dan\\_Etnografi\\_Kritis\\_ISBN\\_978-602-74659-1-6\\_Budiasa\\_IM/links/5e638ab64585153fb3c8aa5c/Paradigma-dan-Teori-dalam-Etnografi-Baru-dan-Etnografi-Kritis-ISBN-978-602-74659-1-6-Budiasa-IM.pdf](https://www.researchgate.net/profile/I-Made-Budiasa-2/publication/339771676_Paradigma_dan_Teori_dalam_Etnografi_Baru_dan_Etnografi_Kritis_ISBN_978-602-74659-1-6_Budiasa_IM/links/5e638ab64585153fb3c8aa5c/Paradigma-dan-Teori-dalam-Etnografi-Baru-dan-Etnografi-Kritis-ISBN-978-602-74659-1-6-Budiasa-IM.pdf)

<1% -

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132006198/penelitian/Menjaga%20Bahasa%20Daerah,%20Menjaga%20Budaya%20Bangsa.pdf>

2% -

<https://www.unhi.ac.id/id/agama-budaya/detail-agama-budaya/Ketika-Yoga-sebagai-Gaya-Hidup>

<1% -

<https://isioksigen.net/2019/02/03/10-manfaat-puasa-untuk-kesehatan-jasmani-dan-rohani/>

<1% - <https://www.homeolife.in/four-types-of-intelligence/>

<1% -

<https://ulfahnurulwahdah.blogspot.com/2015/09/pengertian-akhlak-dan-perbedaannya.html>

<1% -

<https://www.kompasiana.com/ujangbandeung/5d65bbce097f363fc95dc9e3/apa-hakekat-manusia-hidup-dan-kehidupan-serta-hubungannya-dengan-konsep-tuhan-yang-esa>

<1% -

<https://islam.nu.or.id/khutbah/khutbah-jumat-mari-berkorban-dengan-berkurban-FhmBW>

<1% -

<https://www.kompasiana.com/novirakharmyna/578cc17abd22bdd6089f243f/banyak-orang-pintar-tidak-punya-kecerdasan-emosional>

<1% -

[https://roboguru.ruangguru.com/forum/hubungan-manusia-yang-satu-dengan-yang-lainnya-sangat-diperlukan-dalam-kehidupan-sehari\\_FRM-S8X4T0BO](https://roboguru.ruangguru.com/forum/hubungan-manusia-yang-satu-dengan-yang-lainnya-sangat-diperlukan-dalam-kehidupan-sehari_FRM-S8X4T0BO)

<1% - <https://alfallahu.blogspot.com/2013/04/memahami-kecerdasan.html>

<1% -

<https://ketabahanhati.blogspot.com/2015/04/iq-eq-dalam-perspektif-umum-dan-islam.html>

<1% -

<https://kuisatu.com/dalam-hal-belajar-antara-siswa-satu-dengan-yang-lain-kemampuan-berpikarnya-tidak-sama-hal-ini-dikemukakan-da/>

<1% - <https://www.tes-iq.com/inteligensi>

<1% - <https://pengawassmk.blogspot.com/2015/02/kecerdasan-majemuk.html>

<1% -

<https://www.cronyos.com/mengenal-kecerdasan-intelektual-iq-intelligence-quotient/>

<1% -

<https://www.pelajaran.co.id/pengertian-kecerdasan-jenis-dan-faktor-yang-mempengaruhi-kecerdasan/>

1% -

<https://www.kajianpustaka.com/2013/09/pengertian-dan-jenis-jenis-kecerdasan.html>

<1% - <https://www.parentingid.com/2015/09/kecerdasan-logis-matematis.html>

<1% -

<https://www.daunberbagi.com/2016/03/8-macam-kecerdasan-manusia-menurut.html>

<1% - <https://nsd.co.id/posts/teori-kecerdasan-majemuk-2.html>

<1% - <https://resaramti.blogspot.com/2015/06/kecerdasan-interpersonal.html>

<1% -

<https://www.kompas.com/skola/read/2021/02/10/115027769/mengenal-kelebihan-dan-kekurangan-pada-diri-sendiri?page=all>

<1% - <https://doktersehat.com/psikologi/kesehatan-mental/kecerdasan-emosional/>

<1% -

<https://psikologi.uma.ac.id/wp-content/uploads/2018/12/KECERDASAN-EMOSI.pdf>

<1% -



[https://www.psychologymania.com/2013/08/konsep-emotional-quotient-eq-daniel\\_1.html](https://www.psychologymania.com/2013/08/konsep-emotional-quotient-eq-daniel_1.html)

<1% - <http://repository.polimdo.ac.id/230/8/Jane%20Bawuna.pdf>

1% -

<https://www.lptcindo.com/component/k2/item/64-kecerdasan-emosional-pengertian-d-efinisi-dan-unsur-unsurnya>

<1% - <https://www.kajianpustaka.com/2021/11/kecerdasan-emosional-eq.html>

<1% -

<https://123dok.com/article/mengambil-memperbaiki-mengubah-kerusakan-hubungan-mengambil-tanggung-emosional.wq20gljz>

<1% - <https://www.naqsdna.com/2011/09/kecerdasan-spiritual.html>

<1% -

<https://123dok.com/article/tinjauan-kecerdasan-spiritual-landasan-teori-landasan-teori.y4j5200y>

<1% - <https://www.slideshare.net/didiknur68/makalah-yoga>

<1% -

<https://www.mutiarahindu.com/2019/01/pengertian-astangga-yoga-dan-bagian.html>

<1% - <https://borobudur-training.com/meningkatkan-kecerdasan-emosional-eq/>

<1% -

<https://www.kompasiana.com/wulidatulimroah18616/6165682106310e48046d8bd9/makna-ketuhanan-yang-maha-esa-bukan-hanya-sebatas-sikap-saling-menghormati>

<1% -

<https://www.amazon.co.uk/Bagaimana-umat-Hindu-menghayati-Tuhan/dp/9798506022>

1% - <https://pipintriani.blogspot.com/2014/10/yoga-hindu.html>

2% - <https://www.mutiarahindu.com/2019/01/pengertian-dan-hakikat-catur-marga.html>

<1% -

<https://kuisatu.com/suatu-pekerjaan-apabila-dilakukan-oleh-6-orang-dapat-diselesaikan-dalam-6-hari-apabila-pekerja-ditam/>

<1% -

<https://bigsmiled.blogspot.com/2012/06/4-jalan-mencari-tuhan-agama-berasal.html>

<1% -

<http://www.puraangkasabogor.org/2018/03/konsep-catur-yoga-sebagai-dasar-pemujaan.html>

<1% -

<http://www.pasramangesha.sch.id/2018/03/catur-yoga-konsep-pemujaan-dalam-agama.html>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/6qmw669z-ajaran-bhakti-marga-yoga-ajaran-jnana-marga-yoga.html>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/rz311lm7y-penjelasan-bagian-bagian-catur-marga-yoga.html>

<1% -

<https://www.narayanasmrti.com/2011/11/konsep-ketuhanan-menurut-bhagavad-gita/>

<1% - <https://www.gurupendidikan.co.id/dasa-darma-pramuka/>

<1% -

[https://tuhan-kita.blogspot.com/2014/04/meraih-kasih-tuhan-melalui-jalan-bhakti\\_12.html#!](https://tuhan-kita.blogspot.com/2014/04/meraih-kasih-tuhan-melalui-jalan-bhakti_12.html#!)

<1% -

<https://baliexpress.jawapos.com/balinese/25/05/2022/tak-hanya-sembahyang-ini-semblan-jenis-bhakti-kepada-tuhan/>

<1% -

<https://junjuneee.blogspot.com/2020/08/jawaban-soal-indikator-bhakti-sejati.html>

<1% - <https://hindualukta.blogspot.com/2015/01/wedanta-darsana-makalah.html>

<1% - [https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/212502/2005\\_06.pdf](https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/212502/2005_06.pdf)

<1% -

<https://www.mlki.or.id/wp-content/uploads/2017/06/MODUL-I-KEMAHAESAAN-TUHAN.pdf>

<1% -

<https://www.kompasiana.com/rindideviani9733/62bbcc10d69ab37d0d5332b3/perceraian-mungkin-jalan-yang-terbaik>

<1% - <https://ruangluas.com/dari-uraian-diatas-dapat-disimpulkan-bahwa/>

<1% - <https://belajar.lif.co.id/41412/>

<1% -

<https://www.websitependidikan.com/2017/10/pengertian-kecerdasan-iq-eq-sq-dan-mq.html>

<1% - <http://sim.ihdn.ac.id/app-assets/repo/repo-dosen-272005083348-37.pdf>