

ESENSI TRI HITA KARANA PERSPEKTIF PENDIDIKAN AGAMA HINDU

Lilik¹, I Komang Mertayasa²
Institut Agama Hindu Negeri Tampung Penyang Palangka Raya
lilik@stahntp.ac.id¹, kmertayasa19@gmail.com²

Riwayat Jurnal

Artikel diterima : 15 Oktober 2019
Artikel direvisi : 30 Oktober 2019
Artikel disetujui : 31 Oktober 2019

Abstrak

Tri Hita Karana merupakan konsep dasar yang mengharapkan manusia untuk menjaga hubungan diantara ketiga unsur sehingga dapat mencapai kebahagiaan. Ketiga unsur tersebut yaitu antara manusia dengan Ida Sang Hyang Widhi Wasa (*Parhyangan*), antara manusia dengan sesamanya (*Pawongan*), antara manusia dengan lingkungannya (*Palemahan*). Kecenderungan manusia dewasa ini hanya mengejar materi dan itu dimaksudkan untuk dapat memenuhi kebahagiaan di dunia, sehingga hakekat dari kehidupan yang sejati sudah mulai tersingkirkan oleh ego untuk pemenuhan hal yang bersifat maya. Oleh karena itu diperlukan pemahaman yang komprehensif mengenai hakekat penyebab kebahagiaan dan kedamaian dengan terus belajar dalam mengembangkan hal-hal yang mampu mengantarkan pada kebahagiaan dan kedamaian. Bahagia atau tidaknya seseorang tergantung dari pikiran dalam menyikapi segala sesuatu yang terjadi baik jasmani maupun rohani. Oleh karena itu Pikiran hendaknya selalu diarahkan dan dilatih serta dikontrol agar selalu berpikir yang baik. Beberapa esensi Tri Hita Karana sebagai aspek pembelajaran pendidikan agama hindu yaitu Esensi spiritual (*Parhyangan*) yaitu untuk selalu tulus ikhlas serta bersyukur atas apapun yang dialami; Esensi sosial (*Pawongan*) yaitu memupuk rasa cinta kasih dalam kehidupan masyarakat; Esensi Alam Lingkungan (*Palemahan*) yaitu menjaga lingkungan sekitar sehingga memberi manfaat bagi kehidupan mahluk.

Kata Kunci : Esensi, Tri Hita Karana, Pendidikan Agama Hindu

I. Pendahuluan

Pendidikan diselenggarakan sebagai suatu proses pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik yang berlangsung sepanjang hayat, (UU Sidiknas No. 20 Tahun 2003). Pendidikan berlangsung sepanjang manusia hidup, dan

manusia tidak pernah lepas dari proses pendidikan, karena setiap tahapan dalam kehidupan manusia merupakan proses pendidikan. Hal yang dialami manusia dalam kehidupannya merupakan bagian dari pendidikan, karena di dalamnya sadar

ataupun tidak terdapat proses belajar yang terus berlangsung. Setiap agama mengajarkan kepada umatnya untuk dapat mencapai kebahagiaan. Pencapaian kebahagiaan tersebut akan dapat dicapai apabila manusia mampu untuk memahami hakekat dari kehidupan di dunia melalui proses belajar.

Agama hindu menyakini bahwa kehidupan di dunia tidak pernah terlepas dari adanya perubahan, oleh karena itu tidak ada sesuatu di dunia yang maya ini yang kekal adanya selain perubahan. Sepanjang kehidupan perubahan akan terus ada, perubahan dari yang baik ke yang buruk maupun sebaliknya, karena padanya kenyataannya ada dualitas yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan di dunia, yaitu bahagia-sedih, susah-senang, tinggi-rendah dan lain sebagainya yang merupakan konsep perbedaan untuk keharmonisan dan keseimbangan alam semesta.

Dualitas itu disebut dengan *Rwa Bhineda*, *Rwa* artinya Dua, *Bhineda* artinya yang Berbeda, bisa diterjemahkan sebagai dua hal berbeda dalam kehidupan yang selalu menjadi satu dan tak terpisahkan satu sama lain. Sesuatu yang jika ada, maka yang lainnya pasti akan selalu ada sebagai *balance*-nya. Ada siang ada malam, ada

sedih ada bahagia, ada tua ada muda, ada utara ada selatan, ada positive ada negative, ada proton ada electron, dan seterusnya, (Wirawan, tt: 1).

Realitanya setiap manusia menginginkan sesuatu yang baik, sesuatu yang menyenangkan, membahagiakan dan hal-hal baik lain dalam hidupnya. Akan tetapi keadaan yang terjadi terkadang berbeda dengan yang diharapkan, sehingga seseorang merasa memiliki nasib yang kurang beruntung ketika itu. Saat demikian dibutuhkan pemahaman dan pembelajaran bahwa setiap yang terjadi merupakan hasil dari proses yang dilakukan.

Keadaan yang terjadi merupakan hasil dari penyebab, karena dalam konsep Hindu segala sesuatu yang terjadi tidak lepas dari hukum *karma phala* atau hukum sebab akibat. Karma Phala berasal dari bahasa Sansekerta yaitu *Karma* dan *Phala*. Munidewi (2017: 55) menyebutkan *karma phala* berarti buah dari perbuatan, baik yang akan dilakukan maupun yang akan dilakukan. Setiap gerak atau perbuatan (*karma*) selalu menimbulkan akibat, *subha karma* adalah perbuatan baik, *asubha karma* adalah perbuatan buruk. Hasil atau hal yang baik akan selalu menjadi harapan dan tujuan dari kehidupan seseorang.

Setiap makhluk menginginkan kebahagiaan dalam kehidupannya. Kebahagiaan mutlak dalam ajaran agama Hindu yaitu apabila bersatunya Atman dengan Jiwatman. Atman sebagai jiwa/roh yang ada dalam diri sedangkan Jiwatman adalah Brahman, (Mertayasa, 2019: 107). Oleh karena itu orientasi kehidupan adalah kebahagiaan, yang dalam agama hindu dijadikan sebagai tujuan akhir manusia yaitu *moksartham jagathita ya ca iti dharma*.

Kebahagiaan merupakan keadaan jiwa yang dipenuhi dengan kegembiraan yang menurut Veda, ada peningkatan bertahap dalam kebahagiaan seperti kita berevolusi dalam kehidupan: kebahagiaan duniawi, kebahagiaan jiwa, kebahagiaan spiritual (Sunirmalananda, 2016). Beberapa komponen yang dipenuhi sehingga mendapat kebahagiaan yaitu terpenuhinya kebutuhan fisiologis (material), terpenuhinya kebutuhan psikologis (emosional), terpenuhinya kebutuhan sosial, terpenuhinya kebutuhan spiritual (Fuad, 2015:116).

Agama hindu mengajarkan umatnya untuk dapat mencapai kebahagiaan yang dilakukan dengan menjalankan Tri Hita Karana yaitu tiga hubungan yang harmonis. Gunawan (2011: 25) menyebutkan bahwa

Tri Hita Karana secara singkat dirumuskan sebagai tiga hal yang dapat menyebabkan manusia mencapai kesejahteraan, kebahagiaan, dan kedamaian.

Konsep dasar Tri Hita Karana merupakan konsep yang mengharapkan manusia untuk menjaga hubungan diantara ketiga unsur sehingga dapat mencapai kebahagiaan. Ketiga unsur tersebut berupa; 1). Hubungan yang harmonis antara manusia dengan Ida Sang Hyang Widhi Wasa (*Parhyangan*); 2). Hubungan yang harmonis antara manusia dengan sesamanya (*Pawongan*); dan 3). Hubungan yang harmonis antara manusia dengan lingkungannya (*Palemehan*), (Wardana dan Sudira, tt: 60).

Hubungan yang harmonis antara manusia dengan ketiganya yaitu Tuhan, sesama manusia dan alam sekitarnya, akan membawa manusia pada kebahagiaan, baik kebahagiaan ketika hidup di dunia maupun kebahagiaan pada kehidupan setelah mati (akhirat). Pencapaian sorga atau moksa merupakan sebuah kebahagiaan yang di capai oleh seseorang. Akan tetapi ketika pencapaian sorga, maka sang atman akan terlahir kembali, berbeda halnya dengan moksa, yang merupakan penyatuan atman

dengan Brahman sebagai kebahagiaan tertinggi.

Agama Hindu mengajarkan bahwa ketika atman masih berada di sorga atau neraka, maka akan mengalami kelahiran kembali, sehingga kebahagiaan itu akan habis saat terlahir kembali ke dunia. Sehingga kebahagiaan di sorga hanya sementara,

Bhagavad gita Bab IX. 21 menyebutkan:

Te tam bhuktva svarga-lokam Visalam ksine punye martya-lokam vishanti Evam trayi-dharmam anuprapanna Gatagatam kama-kama labhante.

Terjemahan:

Setelah menikmati dunia surgas tak terbatas, mereka kembali ke dunia fana, ketika pahala mereka telah habis; demikianlah sesuai dengan ajaran yang dinyatakan oleh ketiga kitab suci Veda dan keinginan akan kenikmatan, mereka memperoleh keadaan yang selalu berubah, (Maswinara, 2008: 322).

Kebahagiaan yang kekal abadi merupakan tujuan akhir yang didambakan, kebahagiaan sejati yaitu kebahagiaan spiritual. Kebahagiaan itu adalah ketika atman menyatu dengan brahman sebagai sumbernya. Keadaan tersebut disebut dengan moksa yang diartikan sebagai kebahagiaan tertinggi. Oleh karena itu tujuan akhir dari setiap kehidupan sesuai

dengan ajaran agama hindu yaitu mencapai kebahagiaan tertinggi (moksa). Kebahagiaan di dunina dan kebahagiaan sorga hanya bersifat sementara, tidak kekal, dan akan hilang seiring waktu. Sehingga kebahagiaan tertinggi merupakan idaman mahluk di dunia sesuai dengan ajaran agama hindu.

Terperangkap pada sesuatu yang bersifat maya, menjadikan manusia lupa akan hakekat kehidupannya di dunia. Kecenderungan manusia dewasa ini hanya mengejar materi dan itu dimaksudkan untuk dapat memenuhi kebahagiaan selama hidup di dunia, demikian seterusnya sehingga menjadi mengabaikan tujuan untuk mendapatkan kebahagiaan yang kekal. Hal tersebut menjadikan keterikatan akan hal-hal yang bersifat duniawi menjadi kuat. Pemenuhan hal-hal yang bersifat maya menjadi prioritas dengan mengesampingkan hal-hal yang bersifat spiritual, oleh karena itu diperlukan pemahaman yang komprehensif tentang Tri Hita Karana sebagai bagian dari proses pendidikan untuk dapat mencapai kebahagiaan.

II. Pembahasan

1. Tri Hita Karana Sebagai Penyebab Kebahagiaan

Tri Hita Karana merupakan tiga hubungan yang harmonis untuk mencapai kebahagiaan. Ketiga hubungan yang harmonis tersebut penting untuk dilakukan oleh manusia sehingga kehidupannya sesuai dengan tujuan dari kehidupan manusia di dunia secara agama hindu. Tri hita karana berasal dari kata tri yang artinya tiga, hita artinya kebahagiaan sejahtera dan karana artinya penyebab atau sebab. Sehingga secara etimologi dapat diartikan sebagai tiga penyebab kebahagiaan atau kesejahteraan.

Bahagia diartikan sebagai keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan); kebahagiaan diartikan kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin) baik dunia maupun akhirat; keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin (<https://kbbi.web.id>). Kebahagiaan (*jagadhita*) merupakan keadaan batin/jiwa yang merasakan ketentangan atau ketentrangan baik yang disebabkan oleh pemenuhan jasmani maupun rohani. Kebahagiaan terkait dengan rasa yang dimiliki oleh seseorang, yang sangat terkait dengan emosi jiwa seseorang dalam menjalani hidupnya.

Kebutuhan jasmani/rohani apabila dapat dipenuhi akan diperoleh *jagadhita*,

sehingga mendapatkan kedamaian dalam menjalani kehidupannya. Diponegoro dan Mulyono (2015: 16) mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan keadaan sejahtera dan kepuasan hidup yang dirasakan oleh individu. Kebahagiaan merupakan penilaian seseorang akan kualitas hidupnya yang ditandai dengan adanya emosi yang menyenangkan dan rasa puas dengan kehidupannya. (Patnani, 2012: 57).

Shaver dan Feedman mengungkapkan tiga esensi kebahagiaan adalah Sikap menerima, Kasih Sayang dan Prestasi yang di singkat dengan 3a yaitu *acceptance, affection, achievement*, (Maharani, 2015: 15). Ketiga esensi tersebut tidak terlepas dari keadaan pikiran, karena penyebab kebahagiaan secara lebih spesifik dapat dilakukan dengan mengarahkan pikiran pada perilaku atau pola-pola berpikir yang membawa manusia kepada keadaan damai dan sejahtera. Pikiran merupakan penentu dari kedamaian dan kebahagiaan karena kebahagiaan merupakan sebuah keadaan emosi jiwa dalam kehidupan seseorang.

Kebahagiaan terkait dengan rasa yaitu rasa senang dan rasa puas akan kehidupannya. Baik di sebabkan terpenuhinya kebutuhan Duniawi maupun

kebutuhan-kebutuhan rohani. Terpenuhinya kebutuhan jasmani yang memberi kebahagiaan tentunya bersifat sementara, karena hanya dapat dirasakan ketika kehidupan di dunia. Segala sesuatu yang bersifat jasmani akan ditinggalkan ketika manusia meninggalkan dunia ini. Oleh karena keadaan bahagia/kebahagiaan karena keadaan duniawi, tidak dapat selamanya diperoleh oleh jiwa manusia. Berbeda halnya dengan terpenuhi kebutuhan rohani terutama yang menyangkut kepuasan spiritual tentu akan memberi dampak kebahagiaan yang lebih lama dan akan dinikmati bukan hanya kehidupan di dunia, akan tetapi juga pada saat kehidupan di akhirat.

Kebahagiaan dapat dinilai secara objektif (*objective happiness*) dan subjektif (*subjective happiness*). Secara objektif, kebahagiaan seseorang dapat diukur dengan menggunakan standar yang merujuk pada aturan agama atau pembuktian tertentu. Secara subjektif, kita dapat mengukur kebahagiaan seseorang dengan bertanya kepadanya dengan singkat apakah ia bahagia atau tidak, (Fuad, 2015: 114). Penilaian kebahagiaan baik secara objektif maupun subjektif, keduanya menilai rasa yang dialami oleh seseorang. Secara objektif

menilai dengan pembuktian terhadap kebahagiaan yang telah dialami seseorang, sedangkan secara subjektif adalah dengan menanyakan keadaan seseorang, kemudian membuat penilaian akan kebahagiaan yang dialami seseorang.

Kebahagiaan pada dasarnya dapat dicapai oleh setiap manusia, karena diri manusia sendiri dapat menentukan apakah menginginkan kebahagiaan atau tidak dalam hidupnya. Apabila menginginkan, maka akan di arahkan pikiran pada sesuatu yang membahagiakan, demikian sebaliknya. Kemampuan manusia untuk menentukan itu dikarenakan manusia diciptakan memiliki kelebihan dibanding makhluk lainnya. Kelebihan yang dimaksud yaitu kelebihan karena memiliki pikiran/wiweka yang mampu memilah mana yang pantas dan tidak pantas dilakukan. Kelebihan tersebut dapat dijadikan sebagai sebuah alat bagi manusia untuk menuju pada kehidupan yang bahagia. Kelebihan-kelebihan tersebut hendaknya di maksimalkan guna mendapatkan kebahagiaan baik pada kehidupan ini maupun pada kehidupan setelah mati. Kutipan sloka kitab sarasamusscaya tersebut adalah sebagai berikut :

Iyam hi yonih prathama yam prapya jagatipat, atmanam cakyate tratum karmabhii cubhalaksanaih.

Apan iking dadi wwang, utama juga ya, nimittaning mangkana, wenang ya tunulung awaknya sangkeng sangsara, makasadhanang cubhakarma, hinganing kottamaning dadi wwang ika.

(SS. 4)

Terjemahan:

Menjelma menjadi manusia itu adalah sungguh-sungguh utama sebabnya demikian, karena ia dapat menolong dirinya dari keadaan sengsara (lahir dan mati berulang-ulang) dengan jalan berbuat baik; demikianlah keuntungannya dapat menjelma menjadi manusia, (Kajeng, 2010: 9).

Uraian sloka di atas mengungkapkan bahwa, manusia dapat menolong dirinya sendiri dalam memilih keadaan kehidupannya dengan menggunakan pikiran yang dimiliki. Keadaan kehidupan seseorang sangat ditentukan oleh pikiran, sehingga pikiran adalah merupakan sebuah penentu kehidupan seseorang. Kemampuan manusia untuk berpikir menjadikan manusia memiliki *wiwieka* yang tidak dimiliki oleh makhluk lain di bumi. Mertayasa (2019: 113) *wiweka* merupakan kemampuan manusia untuk memilah mana yang baik yang patut untuk dilakukan dan mana yang buruk untuk dihindari. Kemampuan memilah akan dilakukan oleh pikiran, karena pikiranlah

yang menjadi awal dari perkataan maupun perbuatan yang dilakukan oleh manusia.

Pikiran merupakan penentu dalam kehidupan, sebagaimana diungkapkan dalam kitab *Sarasamusscaya* berikut :

Manah nimittaning niscayajnana, dadi pwang niscayajnana, lumekas tang ujar, lumekas tang maprawrtti, matangnyan manah ngaranika pradhanan mangkana

SS. 79

Terjemahan:

Pikiranlah yang merupakan unsur yang menentukan; jika penentuan perasaan hati telah terjadi, maka mulailah orang berkata atau melakukan perbuatan; oleh karena itu pikiranlah yang menjadi pokok sumbernya, (Kajeng, dkk, 2010: 70).

Pikiran merupakan penentu, sehingga pikiran sudah semestinya untuk di jaga, dan setiap orang harus belajar untuk mengendalikan pikirannya. Pikiran tidak mudah untuk dikendalikan, diperlukan proses dan tahapan dalam pengendaliannya. Oleh karena itu dibutuhkan pembelajaran secara bertahap dan secara bersungguh-sungguh dalam melatih mengendalikannya.

Kesempatan yang dimiliki manusia sebagai makhluk yang memiliki kelebihan dibanding makhluk lain di bumi, sangat sulit untuk di dapatkan. Oleh karena itu menjadi manusia adalah merupakan kesempatan yang tidak mudah untuk di dapatkan, karena menurut keyakinan Agama Hindu manusia

terlahir melalui beberapa tahapan sehingga dapat terlahir menjadi manusia. Kutipan sloka kitab *sarasamusscaya* menyebutkan sebagai berikut :

*Sopanabhutan svargasya manusyam prapya
durlabham, tathatmanam samadayad
dhvamseta na punaryatha*

*Paramarthanya pengpenge ta pwa ka
temwaniking si dadi wwang, durlabha wiya
ta, saksat handaning mara ring swarga ika,
sani mittaning tan tiba muwahta pwa dame
lakena.*

(SS. 6)

Terjemahan:

Pergunakanlah dengan sebaik-baiknya kesempatan menjelma menjadi manusia ini, kesempatan yang sesungguhnya sulit diperoleh yang merupakan tangan untuk pergi ke sorga, segala sesuatu yang menyebabkan agar tidak jatuh lagi, itulah hendaknya dilakukan, (Kajeng, dkk, 2010: 10).

Pikiran hendaknya diarahkan untuk dapat mencapai kebahagiaan, karena hanya pikiran yang dapat menjadi kontrol dari setiap karma yang akan dilakukan. Kontrol diarahkan agar perbuatan dan perkataan mengarah pada karma baik sehingga dapat memberikan pahala yang baik. Pentingnya kontrol dalam berkarma disebabkan karena manusia pada dasarnya memiliki dua kencerungan, yang diungkapkan dengan *dvau bhuta-sargau loke smin daiva asura*

eva ca artinya Ada dua macam makhluk diciptakan di dunia ini, yaitu yang bersifat ilahi dan bersifat raksasa.

Adapun kecenderungan manusia yang *daiwi sampad* atau yang bersifat ilahi sebagaimana diungkapkan dalam kitab *Bhagavad gita* sebagai berikut:

*tejah ksama dhrtih shaucam adroho nati-
manita bhavanti sampadam daivim
abhijatasya bharata*

BG. XVI. 3

Berani, pemaaf, teguh, murni, bebas dari kedengkian dan kesombongan, yang semuanya ini, wahai Bharata (Arjuna) merupakan anugerah pada mereka yang lahir dengan sifat-sifat dewata, (Maswinara, 2008: 432).

*daivi sampad vimokshaya nibandhayasuri
mata ma sucah sampadam daivim abhijato
'si pandava*

BG. XVI. 5

Anugerah ilahi ini dikatakan untuk mencapai pelepasan dan sifat-sifat raksasa akan menuju keterikatan. Janganlah bersedih, wahai Pandava (Arjuna), engkau dilahirkan dengan sifat-sifat ilahi, (Maswinara, 2008: 433).

Uraian sloka di atas mengungkapkan bahwa manusia yang memiliki sifat-sifat kedewataan (*daiwi sampad*) memiliki sifat-sifat yang baik. Oleh karena itu untuk mendapatkan kebahagiaan maka sifat-sifat inilah yang harus dikembangkan, karena

sifat ini bisa saja akan tenggelam dan bahkan hilang apabila dalam diri manusia selalu di dominasi oleh sifat raksasa. Bhagavadgita mengungkapkan sifat raksasa (*Asuri Sampad*) sebagai berikut :

*pravrttim ca nivrttim ca jana na vidur
asurah na shaucam napi cacaro na satyam
tesu vidyate.*

BG. XVI. 7

Yang bersifat raksasa tidak mengetahui tentang jalan kegiatan kerja ataupun jalan penyangkalan kerja. Juga kemurnian, perilaku bajik dan kebenaran tak ada pada mereka, (Maswinara, 2008: 434).

Manusia yang dipengaruhi sifat raksasa didominasi oleh sifat-sifat yang buruk, tidak dapat membedakan mana perilaku yang baik dan perilaku yang buruk. Aktifitas yang dilakukan tidak berada pada jalan kebenaran dan kebajikan, namun dipenuhi dengan nafsu kehidupan dunia. Oleh karena itu kecenderungan sifat tersebut hendaknya ditinggalkan dengan mendominasi melakukan perbuatan-perbuatan yang mencerminkan kebenaran.

Manusia sebagai makhluk yang memiliki wiweka dengan waktu kehidupan di dunia hanya sementara perlu dimanfaatkan sebaik mungkin dengan terus mengembangkan sifat-sifat ilahi. Hal tersebut dapat membawa manusia pada pencapaian kebahagiaan yang kekal,

sebagaimana yang dicita-citakan. Pada hakekatnya manusia sendirilah yang dapat menentukan tentang kehidupannya melalui cipta, rasa, karsa dan karya yang dimiliki. Apabila manusia menginginkan kebahagiaan maka itu akan diperoleh dengan memilih untuk membangun sifat kedewataan akan tetapi sebaliknya akan menderita apabila memilih mengembangkan dan mempertahankan diri pada sifat keraksasaan.

2. Esensi Tri Hita Karana

Tri Hita Karana merupakan tiga hubungan yang harmonis sebagai penyebab kebahagiaan, ketiga hubungan tersebut adalah hubungan dengan Tuhan (*Parhyangan*), hubungan dengan sesama manusia (*Pawongan*), dan hubungan dengan alam sekitarnya (*Palemahan*). Hidup damai dan bahagia disesuaikan dengan keadaan pikiran, jika pikiran buruk maka tidak akan ada merasa bahagia, demikian sebaliknya, apabila mampu untuk mengarahkan pikiran pada hal-hal yang baik maka kebahagiaan akan datang. Oleh karena itu dalam hal ini manusia diharapkan untuk terus belajar untuk dapat mengendalikan pikiran sebagai penyebab kebahagiaan dan kedamaian. Proses pembelajaran dilakukan dengan

memahami dan mengaplikasikan jalan yang diajarkan agama untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.

a. Esensi Spiritual (*Parhyangan*).

Esensi spiritual merupakan aspek tinjauan terkait hal-hal dalam hubungan manusia dengan sang pencipta yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Hubungan manusia dengan Tuhan merupakan hubungan personal yang orang lain tidak dapat secara keseluruhan mengetahuinya kecuali dirinya sendiri dan Tuhan-nya. Manusia dengan Tuhan merupakan hubungan yang sangat pribadi karena berkaitan dengan tingkat keimanan seseorang. Walau demikian terdapat beberapa indikator yang lazim digunakan untuk mengetahui hubungan seseorang dengan sang pencipta. Indikator tersebut hanya untuk merupakan pedoman umum salah satunya yaitu ketaatan dalam melaksanakan semua perintah dan menjauhi larangan Agama.

Esensi spiritual (*Parhyangan*) suatu tinjauan dari sudut pandang ketika manusia melakukan hubungan yang harmonis dengan Tuhan yang menjadi penyebab rasa bahagia dan damai pada seseorang. Beragam cara yang digunakan manusia dalam menciptakan hubungan yang harmonis

dengan Tuhan, diantaranya yaitu melakukan pemujaan kepada Tuhan.

Pemujaan akan dapat memberikan rasa damai apabila dilakukan dengan tulus ikhlas (*lascarya*). Kata tulus diartikan sebagai kesungguhan dan bersih hati (benar-benar keluar dari hati yang suci); jujur; tidak pura-pura; tidak serong; tulus hati. Sedangkan tulus ikhlas merupakan keadaan yang secara bersungguh-sungguh dengan hati yang suci untuk melakukan sesuatu, tanpa mengharapkan imbalan atau pamrih atas apa yang dilakukannya. Ketulus ikhlasan dalam melakukan pemujaan kepada Tuhan merupakan proses untuk menjadikan pribadi-pribadi yang taat kepada Tuhan. Seseorang yang tekun dalam bhakti akan terbebas dari kelahiran kembali (*Punarbhawa*), hal tersebut diungkapkan dalam Bhagavadgita Bab XII.6-7.

ye tu sarvāṇi karmaṇi mayi sannyasya mat-parāḥ ananyenaiva yogena mām dhyāyanta upāsate

teṣām ahaṁ samuddhartā mṛtyu-saṁsāra-sāgarāt bhavāmi na cirāt pārtha mayy āveśita-cetasām

Terjemahan :

Tetapi orang yang menyembah-Ku, menyerahkan segala kegiatannya kepada-Ku, setia kepada-Ku tanpa menyimpang, tekun dalam pengabdian suci bhakti, selalu

bersemadi kepada-Ku, dan sudah memusatkan pikirannya kepada Ku cepat Ku selamatkan dari lautan kelahiran dan kematian, wahai putera Pr̥thā, (Maswinara, 2008: 380).

Pemujaan dilakukan dengan berserah diri sepenuhnya kepada sang pencipta sebagai penguasa alam dan penentu segala sesuatu yang terjadi. Pemujaan dilakukan sebagai bentuk rasa bhakti yaitu penyerahan diri total kepada Tuhan dengan penuh kecintaan dan kasih murni. Bhakti kepada Tuhan dilakukan dengan pemusatan pikiran sepenuhnya kepada Tuhan, dengan demikian akan diperoleh kesempurnaan, kebahagiaan dan kedamaian sebagaimana diungkapkan dalam kitab Bhagavadgita berikut:

*mayy eva mana ādhatsva mayi buddhiṁ
niveśaya nivasīsyasi mayy eva ata ūrdhvaṁ
na saṁśayah*

BG. XII.8

Terjemahan

Pusatkanlah pikiranmu kepada-Ku, Kepribadian Tuhan Yang Maha Esa, dan gunakanlah segala kecerdasanmu dalam Diri-Ku. Dengan cara demikian, engkau akan selalu hidup di dalam Diri-Ku, tanpa keragu-raguan, (Maswinara, 2008: 381).

Bhakti dilaksanakan dengan tulus tanpa mengharapkan hasil dan dilakukan sebagai wujud kasih kepada Tuhan. Apapun hasil yang diperoleh dari bhakti tersebut

diserahkan sepenuhnya kepada yang maha kuasa. Pada diri manusia bersemayam sang atman yang merupakan percikan terkecil dari Brahman, oleh karena itu sesungguhnya bhakti dilakukan oleh dan untuk Tuhan Yang Maha Esa.

Keterikatan akan hasil dari sesuatu yang dilakukan akan menjauhkan dari kebahagiaan, karena segala sesuatu yang terjadi termasuk hasil dari yang telah dilakukan tidak menutup kemungkinan tidak sesuai dengan apa yang di harapkan. Harapan yang tidak sesuai dengan realita akan menimbulkan sakit hati atau kesengsaraan. Akan tetapi apabila dilakukan dengan tulus ikhlas maka semua hasil tidak akan berpengaruh terhadap suasana hati seseorang.

Kitab Bhagavad Gita mengungkapkan sebagai berikut :

*yas tv indriyāṇi manasā niyamyārabhate
'rjuna karmendriyaiḥ karma-yogam asaktah
sa viśisyate*

B.G. III.7

Terjemahan :

Di pihak lain, kalau orang yang tulus ikhlas berusaha mengendalikan indera-indera yang giat dengan pikiran dan mulai melakukan karma-yoga tanpa ikatan, ia jauh lebih maju, (Maswinara, 2008: 202).

Sloka di atas mengungkapkan bahwa manusia akan dapat mencapai kemajuan

spiritual dengan mengendalikan semua indera dengan tulus ikhlas. Keikhlasan dalam segala bentuk kegiatan yang dilakukan memberi pengaruh terhadap emosi seseorang yang pada akhirnya akan berdampak pada keadaan bahagia atau tidaknya seseorang. Ketulusan dalam melakukan aktivitas dapat dilakukan dengan sempurna apabila segala aktivitas yang dilakukan sepenuhnya adalah untuk sang pencipta. Kerja yang dilakukan semata-mata adalah ditujukan kepada Tuhan dan menyerahkan hasilnya sepenuhnya kepada Tuhan. Hal tersebut merupakan wujud bhakti yang dilakukan dalam bentuk kerja/karma.

Manusia tidak dapat lepas dari karma, manusia tidak dapat hidup tanpa melakukan kerja/aktivitas. Keterikatan akan hasil kerja merupakan penyebab dari penderitaan, karena apa yang dilakukan hasilnya tidak mampu diserahkan sepenuhnya kepada Tuhan sebagai penyebab segala sesuatu yang ada di dunia. Segala aktivitas yang dilakukan serahkanlah hasilnya dengan tulus kepada Tuhan, sebagai wujud bhakti kepada Tuhan.

Setiap kerja yang dilakukan seseorang dijiwai dan digerakan oleh hukum alam, bukan di gerakan oleh ego semata. Kerja yang digerakkan oleh ego tidak akan

membawa pada kebahagiaan bagi pelakunya, justru akan membawa pada kesengsaraan. Ego menyebabkan keinginan yang tidak terkendali sehingga menjadikan manusia tidak memiliki rasa puas dan rasa syukur atas apa yang telah diterimanya.

Hukum alam merupakan pengerak dari setiap kerja yang dilakukan seseorang sehingga dalam pelaksanaan kerja seseorang dapat dengan tulus dan menerima hasil dari pekerjaannya dengan ikhlas. Pencapaian kebebasan atau kebahagiaan tidak dapat dilakukan tanpa dengan kerja yang tulus ikhlas, karena manusia tidak dapat terlepas dari kerja. Kesempurnaan tidak akan tercapai tanpa adanya kerja, akan tetapi kerja akan membawa manusia pada kebahagiaan.

Bahagavadgita mengungkapkan sebagai berikut :

Na hi kascit ksanam api Jatu tisthaty akarmakrit Karyate hy avasah karma Sarvah praktijair gunaih.

BG. III.5

Terjemahan :

Tidak seorangpun tidak bekerja walaupun untuk sesaat juga, karena dengan tiada berdaya manusia dibuat bertindak oleh hukum alam, (Maswinara, 2008: 201).

Bhagavadgita lebih lanjut mengungkapkan sebagai berikut :

*na karmanām anārambhān naiṣkarmyaṁ
puruṣo 'śnute na ca sannyāsanād eva
siddhiṁ samadhigacchati*

BG. III.4.

Terjemahan :

Seseorang tidak dapat melampaui (Hukum) Karma dengan cara tidak bertindak; ia tidak dapat meraih kesempurnaan lewat pelepasan diri dari segala tindakan (<https://bhagavadgita.or.id/percakapan-3/>).

Ketulusan dalam menerima segala bentuk hasil dari perbuatan sebagai hasil dari karma, akan mampu menumbuhkan sikap untuk ikhlas dalam segala hal. Keadaan tersebut akan membawa manusia pada meningkatnya keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan hasil dari karma. Untuk itu mengiklaskan dan mensyukuri segala yang terjadi sebagai kehendak dari sang pencipta merupakan jalan untuk dapat mencapai kebahagiaan yang sempurna.

Apapun hasil yang diterima dari aktivitas/karma yang dilakukan merupakan sebuah konsekuensi atas baik buruknya karma itu. Apa yang terjadi merupakan hasil dari karma yang telah dilakukan, sehingga apapun yang terjadi adalah bagian dari menjalani karma. Apabila banyak hal yang tidak baik terjadi pada diri, maka semakin banyak berkurangnya pahala buruk yang

harus dinikmati pada hari-hari berikutnya. Ketika mendapatkan sesuatu yang kurang menyenangkan atau tidak baik terkadang disikapi dengan tidak bersyukur, kecewa, sedih, dan melakukan tindakan yang tidak baik sehingga akan menyebabkan munculnya pahala-pahala buruk yang baru. Pada saat demikian diperlukan pemikiran/wiweka untuk menentukan jalan yang harus diperbuat sehingga dapat menambah phala baik dalam kehidupannya.

Baik atau buruk yang terjadi pada diri, selalu disyukuri sebagai bagian dari menikmati hasil perbuatan yang dilakukan. Seseorang terkadang merasa kurang beruntung ketika tidak mendapatkan sesuatu yang tidak diinginkan atau dalam kesusahan, tanpa menyadari bahwa kesusahan yang terjadi adalah proses pengurangan kesusahan-kesusahan dari beberapa kesusahan yang harus diterima sebagai pahala dari karma yang dilakukan. Oleh karena itu, sikap syukur patut dikembangkan pada saat menjalani kehidupan. Apapun yang terjadi harus selalu disyukuri dan sikapi dengan bijak, karena semua yang terjadi adalah proses pengurangan, baik itu phala baik ataupun yang buruk. Disamping mensyukuri apapun yang terjadi sebagai bagian dari pengurangan pahala, dalam hal

menyikapi sehingga phala yang buruk akan menjadi karma baik juga dan menghasilkan pahala baik.

b. Esensi Sosial (*Pawongan*)

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat lepas dari keberadaan orang lain sebagai lawan dalam berkomunikasi dan untuk mengembangkan kerjasama. *Pawongan* merupakan sudut pandang sosial akan sebuah penyebab kebahagiaan yang dialami seseorang. Lingkungan sosial yang harmonis menjadikan seseorang merasa bahagia hidup di dalamnya. Kehidupan yang demikian tentu akan menjadi tujuan dari kehidupan bermasyarakat.

*evam pravartitam cakram nanuvartayatītha
yah aghāyur indriyārāmo mogham pārtha
sa jīvati*

BG. III. 16

Terjemahan :

Demikian, roda kehidupan berputar terus, dengan makhluk-mahluk hidup saling menghidupi dan berbagi. Seseorang yang tidak melakukan hal itu arjuna, dan hidup untuk memenuhi nafsu indriyanya saja sesungguhnya hidup dalam kesia-siaan. (<https://bhagavadgita.or.id/percakapan-3/>).

Manusia sebagai makhluk sosial hidup untuk saling memenuhi kebutuhan dan sebagai tempat berbagi antar sesama makhluk. Hal tersebut sudah menjadi hakekat kehidupan manusia yang tidak dapat

ditentang. Sehingga bagi orang-orang yang tidak melakukan hal itu, dan lebih mengutamakan nafsu dalam lingkungan sosialnya, maka hakekat dari tujuan kehidupannya tidak akan dapat tercapai.

Kehidupan sosial melibatkan orang lain, sehingga dalam melakukan interaksi dengan orang lain dibutuhkan adanya perilaku atau menciptakan situasi yang mampu membuat diri sendiri dan orang lain merasa nyaman dan bahagia. Pola berpikir yang mampu untuk menciptakan suasana bahagia dalam kehidupan sosial dapat dilakukan dengan selalu berpikir yang baik (*positif Thinking*), dengan demikian tidak akan ada prasangka buruk kepada orang lain, sehingga tercipta kehidupan yang tentram dan damai.

Albrecht menyatakan berpikir positif sebagai perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran, (Irma dan Raudatussalamah, 2018: 116). Berpikir positif merupakan sikap yang memandang orang lain maupun semua makhluk atau kejadian yang terjadi dari sudut pandang kebaikan atau positif. Cara berpikir demikian dinilai sangat tepat untuk menghindari munculnya rasa kebencian dan kesombongan dalam diri. Pikiran positif

akan memberi kedamaian dan ketentraman jiwa yang menjadi impian setiap manusia.

Berpikir positif dapat diartikan sebagai berpikir yang baik, mengarahkan pikiran untuk memikirkan sesuatu yang baik dan benar. Pikiran yang baik berpengaruh kepada perilaku dan perkataan yang baik, oleh karena itu pikiran yang baik akan menghasilkan perilaku dan perkataan yang baik. Pikiran yang baik dalam Sarasamusscaya disebutkan :

Sarvam pasyati caksusman manoyuktena caksusa, manasi vyakule jate pasyannapi na pasyati.

SS. 82

Lawan tattwa niking manah, nyang mata wuwusanta, nag mulat ring sarwa wastu, manah juga sahaya ning mata nikan wulat, kunang yan wayakula manahny, tan ilu sumahayang mata, mulata towi niking wastu, tan katon juga ya de nika, apan manah ikang wawarengo ngaranya hinganyan pradhanang manah kalinganika.

Terjemahan :

Dan lagi sifat pikiran itu, bahwa mata dikatakan dapat melihat berbagai barang, tiada lain hanya pikiran yang menyertai mata itu memandang, (Kajeng, dkk, 2010: 71).

Pikiran menyertai setiap gerak aktivitas manusia, perilaku manusia di barengi dengan pikiran, sehingga pikiranlah yang berfungsi sebagai kontrol dari segala

aktivitas manusia. Termasuk dalam hal mencapai suatu kebahagiaan dan kedamaian hidup dalam lingkungan masyarakat. Harapan positif merupakan harapan akan terjadinya hal-hal yang baik dalam kehidupan. Dengan selalu berharap hal-hal yang baik, akan menjadikan pikiran terarah untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat bagi orang lain.

Kebahagiaan dan kedamaian dalam kehidupan sosial tidak hanya dapat diperoleh dengan berpikir yang positif, akan tetapi dapat juga dilakukan dengan mengembangkan sikap cinta kasih kepada sesama mahluk. Svami Vivekananda mengungkapkan bahwa Cinta kasih adalah daya penggerak, karena cinta kasih selalu menempatkan dirinya sebagai pemberi yang tanpa keterikatan dan bukan penerima (<http://majalahhinduraditya.blogspot.com>).

Hal ini mengisyaratkan bahwa cinta kasih seseorang kepada semua mahluk dilakukan dengan menempatkan posisi sebagai pemberi yang tanpa memiliki keterikatan akan hasil. Cinta kasih adalah ketika memberi bukan ketika menerima dari orang lain. Sesuatu yang diberikan kepada orang lain dilakukan semata-mata hanya karena cinta kasih, bukan disebabkan karena motif yang lain.

Kebahagiaan dapat diperoleh dengan mengembangkan cinta kasih kepada semua makhluk, pengembangan cinta kasih sebagai wujud bhakti kepada Tuhan Yang Maha Esa melalui atman yang ada dalam diri masing-masing makhluk. Hakekat penjelamaan perlu disadari dengan memberikan cinta kasih kepada semua makhluk. Saling mengasihi diantara makhluk ciptaan Tuhan merupakan wujud nyata penghargaan yang diberikan kepada sang atman yang ada dalam diri makhluk.

Kepedulian terhadap lingkungan sekitar terutama kepada orang-orang yang ada disekeliling merupakan penerapan rasa cinta kasih. Memiliki rasa peduli terhadap sekeliling menjadikan memiliki banyak sahabat, banyak rekan, dan tempat berbagi di kala suka maupun duka. Chandogya Upanisad VI. 14. 1 mengungkapkan dasar utama dari ajaran cinta kasih dengan menyebutkan istilah dalam bahasa sansekerta *Tat Twam Asi*, yang artinya aku adalah kamu, atau dapat dimaknai sebagai aku adalah dia, dia adalah aku, aku adalah mereka dan mereka adalah aku. Inti dari konsep ini adalah memandang bahwa semua makhluk adalah sama sebagai bagian dari Ciptaan Tuhan dan akan kembali kepada Nya.

Yajur Veda 26.2, disebutkan:

mitrasya ma caksusa sarvani bhutani samiksantam, mitarsya aham caksusa saruani bhutani samikse, mistrasya caksusa samisamahe.

Terjemahan :

Semoga semua makhluk memandang kami dengan pandangan mata seorang sahabat, semoga kami pandang memandang dengan pandangan mata seorang sahabat.

Hendaknya semua makhluk di pandang sebagai sahabat, tidak ada yang dipandang sebagai musuh. Memperlakukan semua makhluk sebagai sahabat, menyanyangi layaknya sahabat. Pandangan tersebut akan memberi kebahagiaan kepada diri maupun kepada orang lain. Pandangan menganggap bahwa semua makhluk adalah sama didasarkan pada kutipan dari upanisad yaitu *Brahman Atman Aikhyam*, artinya Brahman (Tuhan Yang Maha Esa) dengan Atman adalah tunggal.

Perilaku cinta kasih direalisasikan dalam wujud tidak menyakiti atau membenci, melainkan menganggap sebagai sahabat dalam suka maupun duka, serta memberi maaf kepada makhluk lainnya. Bhagavadgita mengungkapkan sebagai berikut :

*Advesta sarwa bhutanam, Maitrah karuna
eva ca Nirmano niraham karah, sama
dukha-sukhah ksami*

BG. XII. 13

Terjemahan:

Dia yang tidak membenci segala makhluk, bersahabat, dan cinta kasih Bebas dari keakuan dan keangkuhan, sama dalam suka dan duka, serta pemberi maaf. (Maswinara, 2008: 383).

Perilaku asih/cinta kasih akan menjadikan kehidupan menjadi rukun penuh dengan kedamaian dan keharmonisan. Keadaan tersebut menjadikan berkembangnya sikap untuk saling *asah*, *asih*, dan *asung*. Sikap *asah* adalah sikap saling menghargai antar sesama makhluk, *asih* sikap untuk saling mencintai dan *asuh* adalah saling menghormati antar sesama makhluk. Kerukunan, saling menghargai, mengasihi dan menghormati merupakan suasana yang diharapkan oleh seseorang dalam hidupnya. Kebahagiaan akan tercipta tatkala suasana itu ada dalam kehidupan sekitar, terhindar dari rasa benci dan fitnah yang menjauhkan diri dari rasa bahagia.

c. Esensi Alam Lingkungan (*Palemehan*).

Lingkungan alam sekitar memiliki peran penting dalam menciptakan suasana yang bahagia dan damai. Keadaan lingkungan yang indah mampu membuat

rasa nyaman dan rasa tenang, sehingga seseorang tidak merasa jenuh dan stress. Keadaan lingkungan alam sekitar patut dijaga dan dilestarikan agar tetap indah dan memberi rasa bahagia dan dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan manusia.

Sumber daya alam berfungsi menopang kebutuhan hidup manusia, sehingga memiliki peran penting dalam pembangunan dan keberlanjutan bangsa dan Negara. Kebutuhan manusia disediakan oleh alam karena alam sebagai penyedia kebutuhan pangan, air, energi dan merupakan penyangga ekosistem yang ada di bumi. Dalam upaya menjaga kelestarian alam lingkungan sehingga dapat memberikan kebahagiaan kepada makhluk hidup di bumi dalam konsep hindu yang dirumuskan dalam lontar Purana Bali di kenal dengan *Sad Kertih*, yaitu enam upaya untuk menjaga kelestarian lingkungan baik secara sekala maupun niskala. Adapun keenam hal yang harus dilakukan yakni: *Atma Kertih*, *Samudra Kertih*, *Wana Kertih*, *Danu Kertih*, *Jagat Kertih* dan *Jana Kertih*, (Paramita, 2018: 42).

Atma Kertih, yaitu upaya untuk menyucikan atma; *Samudra Kertih*, yaitu upaya untuk melestarikan samudra; *Wana Kertih*, yaitu upaya untuk melestarikan

hutan; *Danu Kertih*, yaitu upaya untuk menjaga kelestarian sumber air tawar di daratan; *Jagat Kertih*, yaitu upaya untuk melestarikan keharmonisan hubungan sosial; *Jana Kertih*, yakni upaya untuk menjaga kualitas individu, (<https://baliexpress.jawapos.com>). Dari keenam upaya tersebut tiga diantaranya merupakan upaya untuk melestarikan alam sekitarnya, yaitu *samudra*, *wana* dan *danu kertih*.

Samudra kertih merupakan wujud dalam melestarikan atau menjaga lautan yang dapat dilakukan dengan melakukan upacara-upacara keagamaan dan secara niskala dapat dilakukan dengan membersihkan areal pantai sehingga keindahan pantai tidak dicemari oleh sampah. Lautan diyakini sebagai pelebur segala bentuk mala atau kekotoran sehingga laut digunakan sebagai salah satu tempat untuk menyucikan diri. Laut merupakan sumber dari kehidupan manusia, karena dari laut diperoleh berbagai macam yang dibutuhkan untuk menjaga kelangsungan hidup manusia. Laut sebagai pemenuh kebutuhan manusia akan ikan, udang, garam dan kebutuhan lainnya. Terpenuhinya kebutuhan tersebut akan memberi rasa tenang dan rasa tentram bagi kehidupan

manusia. Ketentraman dan kenyamanan tersebut akan membawa manusia pada rasa bahagia, oleh karena itu laut patut dilestarikan sehingga akan terus memberi kebahagiaan bagi makhluk di dunia.

Selain lautan hutan (*Wana*) juga dapat menjadi penyebab kebahagiaan bagi makhluk. Namun tidak jarang juga hutan dapat menjadi penyebab penderitaan apabila tidak dirawat dan dilestarikan oleh manusia. Keberadaan hutan berfungsi menjaga keberlangsungan ekosistem yang ada didalamnya. Selain itu keberadaan hutan menjadi sumber oksigen yang sangat dibutuhkan oleh makhluk di bumi. Suplay oksigen oleh tumbuhan-tumbuhan yang mengolah karbondioksida menjadi oksigen yang sangat bermanfaat bagi makhluk hidup. Terpenuhinya kebutuhan akan oksigen sebagai kebutuhan pokok makhluk hidup termasuk manusia, menjadi sebuah kebahagiaan bagi manusia. Selain oksigen air juga merupakan kebutuhan vital bagi makhluk hidup, terlindunginya hutan sebagai sumber air yang sangat menunjang kelangsungan kehidupan makhluk hidup. Terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan manusia oleh alam menjadikan manusia merasa nyaman dan bahagia, karena hanya alam yang dapat menyediakan kebutuhan-

kebutuhan tersebut. Oleh karena itu hutan perlu untuk dilestarikan sehingga kebutuhan oksigen akan terpenuhi.

Bagian alam lain yang perlu dilestarikan sehingga dapat memberikan kebahagiaan bagi makhluk yaitu danau. *Danu kertih* merupakan pelestarian sumber-sumber air tawar yang akan menunjang kelangsung hidup makhluk di bumi. Keberadaan air tawar sangat berguna bagi makhluk, baik sebagai tempat hidup ikan dan binatang air tawar lainnya. Untuk itu kebutuhan manusia akan air tawar dan kebutuhan untuk konsumsi yang bersumber dari air tawar akan dapat terpenuhi.

III. Simpulan

Kebahagiaan dan kedamaian tercipta tergantung dari pikiran dalam menyikapi segala sesuatu yang terjadi baik jasmani maupun rohani. Pikiran harus selalu dilatih dan diarahkan untuk hal-hal yang baik dan benar sebagai bagian dari pembelajaran diri dalam pencapaian hakekat tujuan hidup di dunia.

Tri Hita Karana yaitu tiga hubungan yang harmonis sebagai penyebab kebahagiaan, bila dilihat sebagai bagian dari

pendidikan agama hindu memiliki esensi sebagai berikut :

- a. Esensi spiritual (*Parhyangan*) yaitu aspek tinjauan dalam hubungannya manusia dengan sang pencipta yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Pencapaian kebahagiaan dan kedamaian dilakukan dengan terus belajar untuk menyempurnakan hubungan yang harmonis dengan tuhan yaitu dengan melakukan bhakti secara tulus ikhlas (*Lascarya*) dan pasrah (*tyaga*).
- b. Esensi Sosial (*Pawongan*) yaitu manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat lepas dari keberadaan orang lain sebagai lawan dalam berkomunikasi dan untuk mengembangkan kerjasama. Esensi sosial adalah hakekat kehidupan social yang dapat membawa pada kehidupan yang tentram dan damai. Kebahagiaan dalam kehidupan bermasyarakat tercipta apabila manusia didalamnya mampu untuk terus belajar untuk mengembangkan rasa kasih sayang, pemaaf dan tidak berpikir buruk terhadap orang lain.
- c. Esensi Alam Lingkungan (*Palemahan*) yaitu lingkungan yang mampu membuat rasa nyaman dan rasa tenang, sehingga seseorang tidak merasa jenuh dan stress.

Keadaan lingkungan alam sekitar patut dijaga dan dilestarikan agar tetap indah dan memberi rasa bahagia dan dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan manusia.

Daftar Pustaka

- Aesijah, Siti. Dkk. 2016. Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu. *Jurnal Indigenous* Vol. 1, No. 1.
- Diponegoro, Ahmad Muhammad. 2015. Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten. *Jurnal Psikopedagogia*. Universitas Ahmad Dahlan. Vol. 4, No.1.
- Fuad, Muskinul. 2015. Psikologi kebahagiaan manusia. *Jurnal komunika*, Vol. 9, No. 1.
- Gunawan, Ketut 2011. Peran Falsafah Tri Hita Karana Bagi Pertumbuhan Dan Kinerja Lembaga Perkreditan Desa (Lpd) Di Bali. *Jurnal Analisis Manajemen* Vol. 5 No. 2
<https://bhagavadgita.or.id/percakapan-3/>
<https://kbbi.web.id>
- I Komang Mertayasa, 2019. Hoax Dalam Perspektif Hindu. *Satya Widya: Jurnal Studi Agama*. Volume 2 Nomor 1.
- Kajeng, I nyoman, Dkk. 2010. *Sarasamuccaya*. Paramita: Surabaya
- Kholidah, Enik Nur. 2012. Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi* Volume 39, No. 1.
- Maharani, Deviana. 2015. Tingkat Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Maswinara, I Wayan. 2008. *Bhagavad gita*. Paramita: Surabaya
- Munidewi, Ida Ayu Budhananda. 2017. Akuntabilitas Dalam Perspektif Ajaran Karma Phala Sebagai Pedoman Untuk Membangun Karakter Auditor. *Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Bisnis*, Vol. 12, No. 1.
- Paramita, I Gusti Agung. 2018. Bencana, agama dan kearifan lokal. *Dharmasmrti* Nomor 18 Vol. I.
- Patnani, Miwa. 2012. Kebahagiaan Pada Perempuan, *Jurnal Psikogenesis*. Vol. 1, No. 1.
- Puspa, Ida Ayu Tary. 2012. Aktualisasi Ajaran Tri Parartha dalam Kehidupan.
<http://majalahhinduraditya.blogspot.com/2012/09/aktualisasi-ajaran-tri-parartha-dalam.html>
- Raudatussalamah dan Riska Ade Irma. 2018. Hubungan Berpikir Positif dengan Kebahagiaan pada Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Psikologi*, Volume 14 Nomor 2.
- Sunirmalananda, Swami. 2016. Meraih Kebahagiaan yang Lebih Tinggi. I *Majalah Raditya* Edisi 223 - Februari 2016.
<http://phdi.or.id/artikel/meraih-kebahagiaan-yang-lebih-tinggi>
- Suyatra, I Putu. 2018. *KBS-Ace: Wujudkan Kesejahteraan dengan “Nangun Sad Kertih Loka Bali”*.
<https://baliexpress.jawapos.com/read/2018/01/28/44303/kbs-ace-wujudkan-kesejahteraan-dengan-nangun-sad-kertih-loka-bali>.
- Wardana, Wisnu Dan Sudira, Putu. Tt. Penerapan Tri Hita Karana Dalam Perancangan, Pembangunan Serta Operasi Dan Pemeliharaan Jaringan

- Irigasi Subak. Jurnal Agritech. Vol 19, No 2.
- Wirawan, I Gusti Ngurah.
<https://download.isi-dps.ac.id/index.php>
- Yulianti, Alma dan Harmaini. 2014. Peristiwa-Peristiwa Yang Membuat Bahagia. Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi Juni 2014, Vol. 1, No.2.