

Aktualisasi Ajaran *Tri Hita Karana* pada Masa Pandemi Covid-19
Actualization of Tri Hita Karana's Teachings during the Covid-19 Pandemic

Lilik
Institut Agama Hindu Negeri Tampung Penyang Palangka Raya
lilik@gmail.com

Riwayat Jurnal
Artikel diterima : 03 Maret 2021
Artikel direvisi : 25 Maret 2021
Artikel disetujui : 11 April 2021

ABSTRAK

Tri Hita Karana merupakan tiga hubungan yang harmonis, yang terdiri dari parahyangan yaitu hubungan yang harmonis dengan Tuhan, Pawongan yaitu hubungan yang harmonis dengan sesama manusia dan palemahan yaitu hubungan yang harmonis dengan alam lingkungan. Ajaran tersebut sangat penting untuk diaktualisasikan secara optimal pada masa pandemic covid-19 yang memiliki berbagai dampak pada bidang kehidupan.

Parahyangan merupakan upaya lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta dengan berbagai aktivitas untuk dapat mencapai peningkatan spiritualitas, memohon perlindungan dan berdoa agar wabah ini segera berakhir. *Pawongan* merupakan dapat dilakukan dengan upaya untuk saling menjaga dengan menerapkan protokol kesehatan dan membantu sesama yang memutuhkan sebagai bentuk dari implementasi ajaran *tat twam asi*. *Palemahan* dapat dilakukan dengan membuang sampah pada tempatnya, mengurangi penggunaan sampah yang sulit terurai serta mengupayakan menanam pohon di sekeliling tempat tinggal sehingga akan tercipta lingkungan yang asri dan udara yang segar, selain itu pada masa pandemi dapat pula mengupayakan melaksanakan upacara-upacara yang diyakini dapat menghindarkan diri dari wabah sesuai dengan *desa kala* dan *patra*.

Kata Kunci : Aktualisasi, *Tri Hita Karana*, Covid-19

ABSTRACT

Tri Hita Karana is three harmonious relationships, which consist of parahyangan which is a harmonious relationship with God, Pawongan which is a harmonious relationship with fellow humans and Palemahan which is a harmonious relationship with the natural environment. This teaching is very important to be optimally actualized during the Covid-19 pandemic which has various impacts in the field of life.

Parahyangan is an effort to get closer to the creator with various activities to be able to achieve an increase in spirituality, asking for protection and praying that this epidemic will end soon. *Pawongan* can be done by taking care of each other by implementing health protocols and helping others in need as a form of implementation of

the teachings of governance. Palemahan can be done by disposing of garbage in its place, reducing the use of waste that is difficult to decompose and striving to plant trees around the residence so that it will create a beautiful environment and fresh air, besides that during the pandemic, it can also strive to carry out ceremonies that are believed to prevent themselves from the plague according to the villages of Kala and Patra.

Keywords: Actualization, Tri Hita Karana, Covid-19

I. Pendahuluan

Kehidupan manusia sebagai makhluk individu, sosial, religius maupun makhluk berbudaya menginginkan kehidupan yang penuh dengan kedamaian dan kebahagiaan. Upaya untuk mewujudkan keinginan manusia tersebut dibutuhkan kesadaran untuk menjalankan nilai-nilai keagamaan secara optimal dan secara terus menerus. Hal ini dilakukan mengingat banyaknya peran dan manfaat nilai tersebut bagi manusia terutama dalam kehidupan sosial masyarakat. Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat lepas dari keberadaan orang lain sebagai lawan dalam berkomunikasi dan untuk mengembangkan kerjasama, (Lilik & Mertayasa, 2019).

Manusia sebagai makhluk individu dan makhluk sosial dituntut untuk mampu menempatkan kepentingan bersama/kepentingan yang terkait dengan manusia sebagai makhluk sosial di atas kepentingan pribadi atau golongan. Sikap tersebut mampu mewujudkan kebahagiaan dan kedamaian dalam kehidupan manusia

sebagai anggota masyarakat. Keberadaan orang lain merupakan sesuatu yang mutlak yang bersifat kodrati yang sangat dibutuhkan oleh manusia, karena manusia tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain, manusia sudah ditakdirkan harus hidup bersama dengan orang lain untuk saling tolong menolong dan saling melengkapi. Seseorang untuk dapat mencapai kedamaian perlu adanya sikap saling menjaga diantara sesama, sehingga dengan keberadaan orang lain dapat memberi rasa tenang bagi orang lain, (Mertayasa, 2020).

Ketidakmampuan manusia untuk hidup sendiri, sehingga untuk melangsungkan dan mempertahankan hidupnya mereka akan saling berinteraksi. Saling interaksi ini akan menimbulkan yang disebut dengan kehidupan sosial, yang akan tercermin dalam suatu komunitas yang disebut dengan masyarakat. Kehidupan bermasyarakat setiap individu yang ada di dalamnya memiliki suatu tujuan bersama, sehingga dari setiap anggota masyarakat akan diatur sedemikian rupa untuk

mewujudkan suatu kebahagiaan, kedamaian dalam suatu masyarakat tersebut.

Kehidupan yang bahagia dan damai dalam masyarakat baik sebagai makhluk individu maupun makhluk sosial akhir-akhir ini terasa terganggu dengan adanya pandemi covid-19. Virus tersebut menjadikan beberapa aktivitas sosial tidak dapat berjalan dengan baik. Penyebaran virus yang dapat terjadi melalui droplet menjadikan individu untuk menjaga jarak sehingga dapat terhindar dari virus tersebut. Keadaan demikian menjadikan secara fisik setiap individu untuk menjaga jarak aman serta tetap menggunakan masker dalam melakukan aktivitas di luar rumah.

Mewabahnya covid-19 sangat cepat menyebar dan tidak dapat dihindarkan masuk pada wilayah-wilayah pedesaan di Indonesia. Penyebaran yang begitu cepat dan vaksin covid-19 juga belum sepenuhnya dapat menjangkau seluruh masyarakat Indonesia membuat masyarakat harus lebih sabar dalam menjalani kehidupan ditengah pandemi ini. Manusia sebagai makhluk individu dituntut untuk lebih meningkatkan keimanan kepada Tuhan sebagai sang pencipta dan penguasa alam semesta, karena hanya kehendak-Nya lah sehingga virus yang tidak tampak secara kasat mata ini dapat musnah. Penyerahan

diri kepada tuhan dilakukan dengan selalu mengupayakan memuja dan memohon perlindungan beliau.

Covid-19 merupakan virus yang penyebarannya terjadi dari manusia ke manusia lainnya. Covid-19 adalah virus mematikan yang menyerang sistem pernapasan manusia dan menular melalui percikan air liur (droplets), (Sari & Sutapa, 2020). Kepatuhan terhadap protokol kesehatan menjadi upaya berikutnya yang harus dilakukan seseorang pada masa pandemi covid-19. Hal tersebut dilakukan sesuai dengan anjuran pemerintah yaitu dengan tetap menggunakan masker terutama saat berada diluar rumah, menjaga jarak aman, selalu mencuci tangan dengan sabun, menghindari kerumuman dan sedapat mungkin untuk tidak keluar rumah (stay at home) jika tidak sangat dibutuhkan. Mewabahnya covid-19 di Indonesia menjadikan pemerintah mengeluarkan beragam kebijakan dan himabuan untuk tetap diam dirumah atau selalu mengikuti protokol kesehatan apabila karena keadaan tertentu mengharuskan untuk keluar rumah, bahkan hingga penetapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada beberapa wilayah, (Mertayasa, 2020a).

Faktor lingkungan juga turut menjadi hal yang perlu diperhatikan untuk

dapat terhindar dari paparan covid-19. Kebersihkan lingkungan sekitar harus tetap dijaga sehingga akan tetap bersih dan apabila memungkinkan dapat dilakukan penyemprotan disinfektan secara berkala pada bagian-bagian rumah yang paling sering tersentuh. Lingkungan rumah sedapat mungkin untuk tidak lembab dan mendapat sinar matahari yang cukup, karena droplet yang dijadikan media oleh virus tersebut akan lebih lama bertahan dalam keadaan yang basah/lembab.

Pada hakekatnya dalam situasi pandemi covid-19 dalam keyakinan agama hindu dibutuhkan peningkatan aktualisasi dari ajaran *Tri Hita Karana* yang merupakan tiga bentuk hubungan yang harmonis sehingga tercipta kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup. *Tri Hita Karana* mengandung filsafat keselarasan yang secara lebih hakiki untuk mencapai kebahagiaan baik jasmani dan rohani yang dalam pustaka suci Weda disebutkan “*moksartham jagadhita ya ca iti dharma*” artinya tujuan agama adalah untuk mencapai kesejahteraan jasmani dan kebahagiaan hidup rohani secara selaras dan seimbang. Konsep *Tri Hita Karana* inilah yang melandasi tata kehidupan masyarakat Hindu dalam mencapai kebahagiaan dan kedamaian hidupnya dimanapun berada.

Kata *Tri Hita Karana* berasal dari bahasa Sansekerta yaitu *Tri* artinya tiga, *Hita* berarti sejahtera, dan *Karana* berarti penyebab. Sehingga *Tri Hita Karana* dapat diartikan sebagai tiga macam hal yang menyebabkan kesejahteraan atau kemakmuran. Adapun ketiga bagian dari *Tri Hita Karana* adalah : (1) *Parahyangan* yaitu hubungan yang harmonis antara manusia dengan Sang Hyang Widhi Wasa (Tuhan), (2) *Pawongan* yaitu hubungan yang harmonis antara manusia dengan sesamanya, (3) *Palemahan* yaitu hubungan yang harmonis antara manusia dengan alam atau lingkungannya, (Jaman, 2006). Ajaran *Tri Hita Karana* mengajarkan bahwa adanya hubungan yang harmonis antara manusia dengan Sang Hyang Widhi Wasa (Tuhan Yang Maha Esa) dan antara manusia dengan sesamanya serta manusia dengan lingkungan, akan memungkinkan menikmati kesejahteraan, kebahagiaan dan kesehatan pada masa pandemi covid-19.

II. Pembahasan

Hakikat mendasar *Tri Hita Karana* adalah sebagai penyebab kebahagiaan dan diimplementasikan bukan hanya dalam situasi pandemi covid-19 namun dalam setiap gerak langkah manusia dalam kehidupan masyarakat. *Tri Hita Karana*

merupakan penyebab, sehingga kesejahteraan dan kebahagiaan tersebut bersumber dari masing-masing bagian *Tri Hita Karana* yang dapat terimplementasi dengan baik. Ketiga sumber kebahagiaan tersebut yaitu keharmonisan yang bersumber dari *Parahyangan*, yaitu keharmonisan hubungan antara manusia dengan sang pencipta; *Pawongan*, yaitu keharmonisan hubungan antara manusia dengan sesamanya; dan *Palemahan*, yaitu keharmonisan hubungan antara manusia dengan alam lingkungannya.

Penerapan ajaran *Tri Hita Karana* akan dapat menjadi salah satu usaha dalam membentengi diri dari pandemi covid-19, disamping sebagai usaha untuk melestarikan tradisi dan peningkatan pemahaman terhadap ajaran agama. Sebagai salah satu upaya dalam menghindari paparan covid-19 karena *Tri Hita Karana* memberikan petunjuk dan pedoman dalam membangun hubungan yang harmonis antara manusia dengan penciptanya, dengan sesama manusianya dan dengan alam lingkungannya.

Pandemi covid-19 dapat dijadikan momentum bagi seseorang untuk melihat kembali kedalam diri masing-masing (*mulat sarira*), sehingga dapat lebih mawas diri dan menuju perubahan kearah yang lebih

baik. Selain itu situasi pandemi menjadikan umat hindu perlu untuk menelisik lebih dalam kembali ajaran-ajaran leluhur yang relevan untuk diterapkan lebih intensif. Ajaran *Tri Hita Karana* meliputi *parahyangan* (berkaitan ketuhanan), *pawongan* (berkaitan manusia), *palemahan* (berkaitan dengan alam). Kehidupan masyarakat hindu dalam rangka penerapan Esensi *Tri Hita Karana* pada masa pandemi covid-19 dapat dituliskan sebagai berikut :

1. *Parahyangan*

Parahyangan yang mengatur hubungan manusia dengan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, (Rindawan, 2017). Manusia adalah makhluk religius yang memiliki keyakinan akan keberadaan Tuhan Yang Maha Esa. Dimensi spiritual pada manusia menunjukkan bahwa manusia pada hakikatnya adalah makhluk religius, manusia sebagai makhluk yang bertuhan, (Rochanah, 2018). Manusia meyakini akan kebesaran dan kemahakuasaan Tuhan yang menjadi sumber segala sesuatu yang ada di dunia. Keyakinan tersebut tercermin dalam bentuk agama yang dianut sebagai tata aturan dalam menjalankan keyakinannya.

Layaknya masyarakat pada umumnya umat hindu dikenal sebagai masyarakat yang religius, karena adat dan tradisi sangat tampak dimanapun masyarakat hindu bali itu tinggal. Kehidupan masyarakatnya akan membentuk sebuah perkumpulan desa adat untuk menangani permasalahan suka dan duka anggotanya. Pada lingkungan desa adat tersebut mengenal istilah *Nista*, *Madya* dan *utama* sebagai pedoman dalam menentukan skala kecil, sedang dan besar. Hal tersebut biasanya digunakan untuk menyebutkan suatu bentuk upacara yang akan dilaksanakan oleh umat hindu. Praktek-praktek upacara merupakan bagian usaha dalam menciptakan jalinan yang harmonis dengan Tuhan Yang Maha Esa. Praktek upacara tidak hanya berupa persembahan banten, akan tetapi lebih utama adalah kesadaran bhatin yang tinggi, dan persembahan budhi yang dilandasi dengan rasa tulus ikhlas.

Kitab bhagavad Gita IX:34 menyebutkan sebagai berikut
man-manā bhava mad-bhakto,
mad-yājī mām namaskuru,
mām evaiṣyasi yuktvaivam
ātmānaṁ mat-parāyaṇaḥ

Artinya :

Pusatkanlah segenap pikiran dan perasaanmu pada-Ku; berbaktilah pada-Ku; (tundukkan kepala ego) bersujudlah pada-Ku dengan semangat panembahan yang tulus; demikian, berlindung pada-Ku senantiasa, niscayalah kau meraih kemanunggalan dengan-Ku, (Krishna, 2018).

Pemusatan pikiran sebagai wujud bhakti kepada tuhan dengan didasari oleh rasa tulus akan mendapatkan hasil yang optimal berupa penyatuan dengan dengan Brahman. Oleh karena itu pelaksanaan setiap aktifitas yang dilakukan hendaknya didasari oleh rasa tulus dan sebagai wujud bhakti kepada sang pencipta. Demikian pula pemujaan kepada tuhan pada masa pandemi dibutuhkan ketulusan dalam berdoa dan berserah diri kepada-Nya.

Pada masa pandemi covid-19 berbagai upaya baik secara sekala maupun niskala telah dilakukan oleh umat hindu. Secara sekala yaitu dengan tetap menerapkan protokol Kesehatan sebagaimana dianjurkan pemerintah. Secara niskala dilakukan dengan berbagai bentuk ritual sesuai dengan *desa* (tempat), *kala* (waktu) dan *patra* (keadaan) masing-masing. Upaya-upaya tersebut sebagai bentuk usaha manusia agar dapat terhindar dari paparan pandemi covid-19. Upaya secara niskala dengan menggunakan sarana (*upakara*) tetap dilakukan disamping

sebagai bentuk upaya agar terhindar dari wabah juga sebagai bentuk pendekatan diri kepada sang pencipta. Hal tersebut sebagai wujud bhakti manusia kepada Tuhan yang telah memberikan segala anugerahnya sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik.

Pada hakekatnya Tuhan menciptakan alam semesta berdasarkan yadnya, oleh karena itu sudah sepatutnya manusia melaksanakan yadnya. Sebagaimana diungkapkan dalam kitab Bhagavad Gita III:10 sebagai berikut :

*saha-yajñāḥ prajāḥ sṛṣṭvā
purovāca prajāpatiḥ,
anena prasaviṣyadhvam
vo'stv iṣṭa-kāmadhuk*

Artinya :

Prajāpati Brahmā Sang Pencipta dan Penguasa makhluk-makhluk ciptaannya menciptakan umat manusia dengan semangat persembahan dan pesannya ialah, 'Berkembanglah dengan cara yang sama (berkarya dengan semangat persembahan) dan raihlah segala kenikmatan yang kau dambakan, (Krishna, 2018).

Pandemic covid-19 dapat menjadi sebuah momentum untuk lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta yang maha kuasa dan yang menentukan segala sesuatu yang terjadi di dunia ini. Mendekatkan diri kepada tuhan dapat dilakukan dengan *Catur Marga Yoga* yaitu

empat jalan menuju Sang Pencipta, (Budiadnya, 2018). Keempat jalan tersebut merupakan jalan yang perlu untuk lebih ditingkatkan pada masa pandemi sebagai bentuk penyerahan diri sepenuhnya dan memohon kesehatan serta terhindar dari paparan covid-19.

Aktualisasi konsep *parahyangan* pada masa pandemi dapat dilakukan melalui implelementasi ajaran *catur marga yoga* yaitu:

- Bhakti Marga Yoga*, merupakan kasih yang mendalam kepada Tuhan, diterapkan dengan jalan kepatuhan dan pelayanan tulus ikhlas;
- Karma Marga Yoga*, jalan kerja tanpa pamrih, bekerja demi kerja itu sendiri tanpa mengharapkan buah daripadanya;
- Jnana Marga Yoga*, jalan untuk menghubungkan diri dengan Tuhan melalui pengetahuan suci spiritual;
- Raja Marga Yoga*, jalan yang membawa penyatuan dengan Tuhan melalui jalan pengekanan diri dan pengendalian pikiran, (Dewi, 2012).

Pandemi covid-19 menjadikan meningkatnya kesadaran umat dalam mendekatkan diri pada Tuhan. Hal ini tampak dari aktivitas persembahyangan yang dilakukan dan bukan dilihat dari banyaknya yang melakukan sembahyang

namun seberapa sering persembahyangan dilakukan. Aktivitas secara niskala dengan mempersembahkan sarana juga mengalami peningkatan sebagai upaya dalam memohon keselamatan dunia (*kerahayuan jagat*). Upaya agar terhindar dari Covid-19 menurut konsep Hindu perlu melakukan upaya secara sekala dan niskala yang keduanya dilakukan sebagai bentuk bhakti kepada tuhan. Usaha dalam menanggulangi wabah virus corona umat hindu memiliki keyakinan selain secara sekala juga perlu dilakukan usaha secara niskala, mengikuti berbagai anjuran pemerintah dan ketaatan pada protokol kesehatan merupakan usaha secara sekala, sedangkan secara niskala dapat dilakukan dengan melaksanakan ritual/tradisi yang diwariskan oleh para leluhur, (Mertayasa, 2020).

Implementasi nilai-nilai agama tampak semakin meningkat pada masa pandemi covid-19, upacara korban dan lantunan doa lebih intens dilakukan seiring perkembangan wabah yang telah banyak menyebabkan korban jiwa. Hal tersebut sebagai bentuk meningkatkan hubungan manusia dengan Tuhan dalam bentuk penyerahan diri sepenuhnya, karena segala sesuatu yang terjadi termasuk pandemi covid-19 merupakan kuasa Tuhan. Penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan

dan selalu berupaya mendekatkan diri kepada-Nya merupakan jalan untuk meningkatkan spiritualitas seseorang.

2. Pawongan

Pawongan yaitu hubungan yang harmonis antara manusia dengan sesama manusia. *Pawongan* yang mengatur hubungan manusia dengan manusia itu sendiri, (Rindawan, 2017). Manusia adalah makhluk sosial yang dalam kehidupannya tidak lepas dari kerjasama dengan orang lain. Kehidupan tersebut menimbulkan adanya budaya untuk saling tolong menolong dan saling melengkapi. Hal inilah yang mendasari dari adanya budaya gotong royong dan falsafah ringan sama dijinjing dan berat sama dipikul. Hubungan antar manusia harus diatur dengan dasar *saling asah, saling asih dan saling asuh, sagilik, saguluk, salunglung sabayantaka* yang artinya saling menghargai, saling mengasihi dan saling membingbing, (Paramajaya, 2018).

Pandemi covid-19 memberikan banyak dampak pada kehidupan manusia termasuk dalam hubungan sesama manusia, hal ini terjadi karena virus ini dapat menyebar melalui perantara manusia. Keadaan tersebut akan berdampak pada hubungan atau interaksi antara manusia

akan terganggu. Agar terhindar dari paparan virus ini, seseorang harus selalu menjaga jarak aman dan menghindari kerumumuan serta memakai masker.

Setiap warga negara Indonesia dituntut untuk menerapkan protokol kesehatan dalam berbagai aktivitas, oleh karena itu hal tersebut sesungguhnya dapat dijadikan sebuah momentum untuk hidup saling menjaga antara yang satu dengan yang lainnya. Menjaga diri agar tidak terpapar virus dan menjaga orang lain agar terhindar dari paparan virus yang mematikan tersebut. Mengikuti protokol kesehatan hendaknya dimaknai sebagai upaya untuk saling menjaga dan melindungi antar sesama manusia.

Penggunaan masker sebagai salah satu protokol kesehatan memang akan mengganggu ketika seseorang melakukan komunikasi dengan orang lain. Karena mimik dan gaya penyampaian tidak tampak saat menyampaikan sebuah informasi. Secara etika juga akan berasa kurang etis dalam berbicara menggunakan masker karena tidak sesuai dengan kebiasaan masyarakat. Akan tetapi apabila dilihat dari cara penyebaran dari covid-19 akan sangat memberikan manfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Pemakaian masker yang benar akan mampu memutus

penyebaran virus ini. Apabila menggunakan masker ketika seseorang bersin atau berbicara droplet tidak akan menyebar dan terhirup oleh orang yang sehat. Oleh karena itu sesungguhnya jauh akan sangat bermanfaat, karena tidak akan mengancam jiwa orang lain, karena pada hakekatnya kehidupan sosial itu adalah melindungi sesama manusia.

Menciptakan hubungan yang harmonis dengan sesama manusia pada masa pandemi covid-19 dapat dilakukan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan, sebagai bentuk implementasi dari *mahawakya tat twam asi*. *Tat Twam Asi* adalah bagaimana menyayangi diri, sendiri demikian juga menyayangi orang lain, pokok ajarannya berupa adanya rasa kesamaan yang menjadi dasar timbulnya sikap saling menghormati, saling menghargai, rasa memiliki, rasa kekeluargaan dan merasakan penderitaan orang lain sebagai penderitanya, (Mertayasa, 2020b). Menerapkan protokol kesehatan adalah bagian dari melindungi orang lain dan melindungi diri sendiri. Secara spiritual dengan menerapkan protokol kesehatan sesungguhnya telah melindungi badan kasar tempat sang *atman*. Badan yang sehat akan mampu membawa *atman* pada penyatuan kepada *brahman*

(*moksa*), sebagaimana tujuan agama hindu *Moksartam Jagatdita Ya Ca Iti Dharma* yang dapat diterjemahkan untuk mencapai kebahagiaan hidup *sekala* dan *niskala*, (Rindawan, 2017).

Aktualisasi konsep *pawongan* pada masa pandemi covid-19 juga dapat tercermin dalam aktivitas untuk saling membantu bagi sesama yang membutuhkan. Pandemi covid-19 memberikan dampak pula pada bidang perekonomian sehingga beberapa perusahaan melakukan PHK dan mengistirahatkan karyawannya di rumah. Selain itu juga dalam sektor yang lain juga berdampak seperti pariwisata. Masyarakat yang menggantungkan kehidupan pada sektor pariwisata sangat terpukul dengan adanya pandemi covid-19 ini. Beberapa masyarakat yang bergerak disektor pariwisata tidak lagi dapat bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarganya. Oleh karena itu dalam situasi tersebut sudah sepatutnya untuk memberikan bantuan baik dalam hal memberikan semangat dan motivasi maupun dalam bentuk materi yang akan sangat berguna dalam menciptakan hubungan yang harmonis dengan sesama manusia.

Memberikan bantuan baik materi maupun non materi hendaknya

dilaksanakan secara tulus dan saat pandemic merupakan waktu yang tepat dalam memberikan bantuan, serta memberikan bantuan kepada orang yang memang membutuhkan. Persembahan yang demikian dalam kitab bhagavad gita disebutkan sebagai persembahan yang *satwika*.

*dātavyam iti yad dānam
dīyate 'nupakāriṇe
deśe kāle ca pātre ca tad
dānam sātṭvikam smṛtam*
B.G. 17:20

Artinya :

Berderma secara tulus, tanpa mengharapkan imbalan; pada saat dan tempat yang tepat; dan, kepada orang yang tepat layak untuk menerimanya disebut Sātṭvika, (Krishna, 2018).

Aspek *pawongan* memang tidak semuanya berorientasi pada bantuan materi semata, ada juga dalam bentuk pelatihan (*non materi*) baik formal dalam jaringan (*daring/online*) maupun non formal yang bertujuan untuk :

- a. Memberikan motivasi agar seseorang tidak depresi menghadapi situasi yang sangat sulit ini;
- b. Meningkatkan wawasan dan pengetahuan yang benar tentang pandemic covid-19.

- c. Memberikan keterampilan baru atau meningkatkan keterampilan yang telah dimiliki sehingga dapat menangkap peluang-peluang kerja yang ada pada masa pandemi.

Pemberian bantuan kepada orang lain dalam konsep ajaran agama hindu di kenal dengan Punia. Bantuan tersebut berupa materi yang akan diberikan kepada orang yang membutuhkan. Sebagaimana dalam kitab Bhagavad Gita VIII.28 disebutkan sebagai berikut :

*vedeṣu yajñeṣu tapaḥsu caiva
dāneṣu yat punya- phalaṁ pradiṣṭam
atyeti tat sarvam idaṁ
viditvā yogī param sthānam upaiti cādyam*

Artinya :

Seorang yogi yang sadar akan kebenaran mutlak, niscaya mencapai keadaan tertinggi melebihi apa yang dapat dicapai lewat pendalaman kitab-kitab suci, tapa brata, dan beramal saleh atau berdana punia, (Krishna, 2018).

Rasa kebersamaan diantara anggota masyarakat pada masyarakat hindu sangatlah tampak dan terjaga dengan baik. Hal ini tampak jelas pada pelaksanaan upacara-upacara keagamaan yang dilakukan atau digarap secara bersama-sama. Jiwa gotong royong masyarakat bali dimanapun berada masih terpupuk dengan baik karena setiap adanya kelompok masyarakat bali, maka akan membentuk

organisasi desa adat sebagai wadah aktivitas suka duka.

Pada masa pandemi covid-19, sangat dibutuhkan adanya kerjasama antar sesama manusia untuk dapat memutus penyebarannya. Setiap orang harus saling menyadari akan pentingnya untuk tetap menerapkan protokol kesehatan di masa pandemi. Mengingat penyebaran covid-19 melalui perantara manusia, maka dengan disiplin terhadap protokol kesehatan akan mampu menekan bertambahnya penyebaran virus ini.

Selain itu dibutuhkan kesadaran diantara masing-masing individu terutama yang telah terpapar untuk melakukan isolasi mandiri serta memiliki kesadaran untuk jujur memberikan informasi kepada dinas terkait agar memudahkan dilakukan *tracking* sehingga tidak menyebarkannya kepada orang lain. Hal ini merupakan bentuk rasa kasih sayang diantara sesama manusia yang perlu untuk dipertahankan dan dipupuk dengan baik. Sikap kasih sayang merupakan salah satu bagian esensi dari sebuah kebahagiaan. 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).

3. *Palemahan*

Palemahan yaitu hubungan yang harmonis antara manusia dengan alam lingkungannya. *Palemahan* yang mengatur manusia dengan lingkungannya, (Rindawan, 2017). Pelestarian alam lingkungan merupakan salah satu bentuk upaya manusia dalam menjaga hubungan dengan alam. Alam lingkungan perlu dijaga dan dilestarikan sehingga dapat memberikan manfaat yang optimal bagi kehidupan manusia. Apabila hal tersebut tidak mampu dilakukan oleh manusia maka alam akan dapat menjadi sumber bencana yang tidak dapat dihindari oleh seluruh mahluk di dunia.

Manusia sebagai mahluk yang memiliki kelebihan dibandingkan dengan mahluk ciptaan tuhan lainnya tentunya dapat memilah aktifitas-aktifitas yang pantas untuk dilakukan terhadap alam sekitarnya. Oleh karena itu manusia dalam kaitannya dengan kelestarian alam lingkungan hendaknya menggunakan *wiweka* sehingga kelestarian alam dapat tetap terjaga. Gunakanlah kelebihan yang dimiliki untuk selalu memelihara, dan menjalin hubungan yang harmonis terhadap lingkungan, (Paramajaya, 2018).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk dapat menjaga alam lingkungan,

diantaranya dengan tidak menebang pohon sembarangan, dan selalu mengupayakan menanam pohon pengganti apabila memang harus menebang pohon serta tidak melakukan eksploitasi. Selain itu ketertiban dalam membuang sampah juga menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Terlebih pada masa pandemi covid-19, yang mengharuskan masyarakat untuk bekerja dari rumah sehingga sampah rumah tangga menjadi meningkat. Kondisi pandemi berdampak pada meningkatnya timbunan sampah, terutama sampah plastik dan sampah medis, sampah plastik tersebut sebagian besar berasal dari penggunaan plastik sekali pakai dari makanan yang dikemas, sedangkan sampah medis berasal dari peralatan medis dan Alat Pelindung Diri (APD), termasuk sarung tangan dan masker, (Suryani, 2020).

Situasi yang demikian di atas menjadikan masyarakat untuk lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebersihan lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya dan mengurangi penggunaan sampah yang tidak mudah terurai. Adanya tumpukan sampah juga menyebabkan pencemaran udara yang berdampak buruk baik bagi kesehatan. Penyebaran virus covid-19 dapat terjadi dalam sirkulasi udara yang tidak baik.

Pemerintah telah mengingatkan masyarakat tetap menjaga lingkungan. Menjaga kualitas udara tempat kerja dengan mengoptimalkan sirkulasi udara dan sinar matahari masuk ruangan kerja, pembersihan filter AC, (Kepmenkes Nomor: HK.01.07/MENKES/328/, 2020).

Mengingat pentingnya udara yang segar dan bersih terutama pada masa pandemi covid-19 masyarakat hendaknya dapat selalu menjaga lingkungan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengupayakan penanaman pohon sebagai penyerap karbondioksida dan mengurangi penggunaan sampah yang tidak mudah terurai. Lingkungan yang bersih dan udara yang segar serta sinar matahari yang cukup akan mampu menghindarkan diri dari paparan covid-19.

Sesuai dengan ajaran agama hindu dalam usaha menjaga lingkungan dapat dilakukan secara sekala dan niskala. Menanam pohon dan membuang sampah pada tempatnya serta mengurangi penggunaan sampah yang tidak mudah terurai merupakan upaya secara sekala. Upaya secara niskala dapat dilakukan salah satunya adalah dengan melaksanakan *pecaruan* sebagai upaya untuk *menyupat* para *bhuta kala* atau menggunakan upacara

lain yang disesuaikan dengan *desa, kala* dan *patra*.

Aktifitas masyarakat selama pandemi covid-19 yang pada hakekanya merupakan upaya dalam menjalin hubungan yang harmonis dengan alam semesta. Hal tersebut terkadang dilakukan tanpa disadari dan dilakukan hanya sebagai bentuk mengisi waktu luang selama *Work From Home*. Banyak masyarakat yang mulai bercocok tanam disekitar rumah, berkreasi dengan tanaman hidroponik sehingga membuat lingkungan sekitar rumah menjadi lebih asri. Hal tersebut sesungguhnya merupakan upaya menjaga lingkungan dalam menciptakan udara yang segar dan sebagai penyerap karbondioksida.

Selama WFH masyarakat mengurangi aktifitas di luar rumah, hal ini berdampak pada pengurangan emisi karbon terutama dari asap kendaraan. Alam melalui pandemi covid-19 sesungguhnya memaksa manusia untuk menyadari akan pentingnya alam lingkungan. Manusia dipaksa untuk tidak keluar rumah dan melaksanakan segala aktifitas didalam rumah agar tidak terpapar virus ini. Pada sisi lain tanpa disadari sesungguhnya telah turut menyelamatkan alam ini dari polusi.

III. Penutup

Ajaran leluhur berupa *Tri Hita Karana* merupakan ajaran yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi, terlebih pada situasi pandemi covid-19 yang telah merubah berbagai bidang kehidupan manusia, karena ajaran tersebut sarat dengan nilai-nilai spiritual dan sosial. *Perahyangan* yaitu menciptakan hubungan yang harmonis dengan Tuhan sehingga dapat terlindungi dan terbebas serta wabah ini dapat segera berakhir. Upaya dalam mewujudkan parahyangan dilakukan dengan lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta dengan berbagai aktivitas untuk dapat mencapai peningkatan spiritualitas.

Pawongan merupakan hubungan yang harmonis dengan sesama manusia yang implementasinya pada masa pandemi dapat dilakukan dengan upaya untuk saling menjaga dengan menerapkan protokol kesehatan dan membantu sesama yang membutuhkan. Upaya tersebut sesungguhnya sebagai bentuk implelementasi dari ajaran *tat twam asi* yang mengajarkan bahwa seluruh manusia didunia ini adalah sama serta bersaudara (*vasudhaiva kutumbakam*).

Palemahan yaitu hubungan yang harmonis dengan alam lingkungan sehingga kebutuhan akan ketersediaan asupan oksigen dapat terpenuhi. Hal ini dapat

dilakukan dengan membuang sampah pada tempatnya, mengurangi penggunaan sampah yang sulit terurai serta mengupayakan menanam pohon di sekeliling tempat tinggal sehingga akan tercipta lingkungan yang asri dan udara yang segar. Selain itu pada masa pandemi dapat pula mengupayakan melaksanakan upacara-upacara yang diyakini dapat menghindarkan diri dari wabah sesuai dengan desa kala dan patra.

Daftar Pustaka

- Budiadnya, P. (2018). *Tri Hita Karana Dan Tat Twam Asi Sebagai Konsep Keharmonisan Dan Kerukunan*. *Widya Aksara Jurnal Agama Hindu*, 23(2), 1689–1699.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Dewi, I. A. P. (2012). *Kajian Nilai-Nilai Keutamaan Bhakti Marga Yoga Dalam Bhagavad Gita*. *Jurnal Pasupati*, 1(2), 52–67.
- Jaman, I. G. (2006). *Tri Hita Karana dalam konsep Hindu*. Pustaka Bali Post.
- Kepmenkes Nomor: HK.01.07/MENKES/328/. (2020). *Panduan Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) Di Tempat Kerja*

- Perkantoran Dan Industri Dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha Pada Situasi Pandemi.*
- Krishna, A. (2018). *Bhagavad-Gītā Transkreasi Baru untuk Zaman Baru*. Pusat Studi Veda & Dharma Indonesia. https://bhagavadgita.or.id/#daftar_isi
- Lilik, & Mertayasa, I. K. (2019). Esensi Tri Hita Karana Perspektif Pendidikan Agama Hindu. *Bawi Ayah: Jurnal Pendidikan Agama Dan Budaya Hindu*, 10(2), 60–80.
- Maharani, D. (2015). Tingkat Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(6), 1–14. <http://link.springer.com/10.1007/978-94-007-0507-4%0Ahttps://doi.org/10.1080/09766634.2011.11885545%0Ahttps://www.uniprot.org/citations/15056893%0Ahttps://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1672630818300830%0Ahttps://www.uniprot.org/citations/19901>
- Mertayasa, I. K. (2020a). Penggunaan Sawen Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Meko. *Dharma Duta: Jurnal Penerangan Agama Hindu*, 18(1).
- Mertayasa, I. K. (2020b). Tat Twam Asi : Landasan Moral Untuk Saling Asah , Asih Dan Asuh. In *Beragama Dalam Damai* (pp. 85–100). Jayapangus Press Books.
- Paramajaya, I. P. G. (2018). Implementasi Konsep Tri Hita Karana Dalam Perspektif Kehidupan Global : Berpikir Global Berperilaku Lokal. *Purwadita*, 2(2), 27–33. <https://media.neliti.com/media/publications/268211-implementasi-konsep-tri-hita-karana-dala-28de05c4.pdf>
- Rindawan, I. K. (2017). Peranan Awig-Awig Dalam Melestarikan Adat Dan Budaya Di Bali. *Jurnal Kajian Pendidikan Widya Accarya FKIP Universitas Dwijendra*, 7(1), 5–9.
- Rochanah, R. (2018). Implementasi Landasan Religius dalam Kegiatan Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Penanganan Dampak Masa Puber. *Journal of Guidance and Counseling*, 2(1), 21–42. <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i1.3884>
- Sari, D. P., & Sutapa, P. (2020). Efektifitas Pembelajaran Jarak Jauh dengan Daring Selama Pandemi COVID-19 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Seminar Nasional Olahraga*, 19–29.
- Suryani, A. S. (2020). Dampak Pandemi

Covid-19 Terhadap Lingkungan
Global. *Bidang Kesejahteraan Sosial*,
XII(13), 13–18.
[http://yayasanpulih.org/2020/04/damp
ak-pandemi-covid-19-bagi-
perempuan/](http://yayasanpulih.org/2020/04/dampak-pandemi-covid-19-bagi-perempuan/)