



Yoga Sebagai Upaya Menurunkan Angka Bunuh Diri Di Provinsi Bali

Wayan Sumarkandia
Universitas Ngurah Rai Denpasar
Email: markaganteng@gmail.com

ABSTRACT

Bali occupies the third highest position for suicide cases in Indonesia. The high suicide rate that occurs in Bali Province is a serious problem that must be addressed immediately. This research aims to determine the causes of the high number of suicide cases in Bali Province and provide an overview of the values and essence of yoga in an effort to reduce the high suicide rate in Bali Province. This research uses a qualitative descriptive method. This research uses primary data and secondary data. The data that has been collected is processed and analyzed using qualitative descriptive and interpretive descriptive. The high suicide rate in Bali Province is caused by various factors including love, economic, educational, family and work problems. A person's inability to manage the problems they face causes people to become stressed and then depressed and ultimately commit suicide. Yoga practice is one solution to overcome this problem. Yoga teaches how to control the mind, where the mind is the main key in overcoming various problems. Yoga has many benefits both physically, mentally and spiritually. The practice of yoga will also foster healthy living behavior, social behavior and spiritual behavior.

Keywords: Yoga; Effort; Lower; Suicide

ABSTRAK

Bali menempati posisi tertinggi ke tiga kasus bunuh diri di Indonesia. Tingginya angka bunuh diri yang terjadi di Provinsi Bali menjadi masalah serius yang harus segera ditangani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab tingginya kasus bunuh diri di Provinsi Bali serta memberi gambaran bagaimana nilai-nilai dan esensi yoga dalam upaya menurunkan tingginya angka bunuh diri di Provinsi Bali. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data yang telah terkumpul diolah dan di analisis menggunakan deskriptif kualitatif dan deskriptif interpretatif. Tingginya angka bunuh diri di Provinsi Bali disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya diantaranya masalah asmara, ekonomi, pendidikan, keluarga dan pekerjaan. Ketidak mampuan seseorang dalam mengelola masalah-masalah yang dihadapinya menyebabkan orang menjadi stres kemudian depresi dan pada akhirnya mengambil tindakan bunuh diri. praktek yoga menjadi salah satu solusi mengatasi masalah tersebut. Yoga mengajarkan tentang bagaimana mengendalikan pikiran, Dimana pikiran menjadi kunci utama dalam mengatasi berbagai masalah. Yoga memiliki banyak manfaat baik secara fisik, mental maupun spiritual. Praktek yoga juga akan menumbuhkan perilaku hidup sehat, perilaku sosial dan perilaku spiritual.

Kata kunci: Yoga; Upaya; Menurunkan; Bunuh Diri

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri), ada 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023. Peringkat pertama Jawa Tengah dengan 356 kasus, urutan ke dua Jawa Timur dengan 184 kasus dan Bali menempati posisi ke tiga dengan 94 kasus (Databoks, 18/10/2023). Menurut Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) cabang Denpasar, I Gusti Rai Putra Wiguna memprediksi kasus bunuh diri di Bali lebih banyak dari data yang tercatat di kepolisian, bahkan bisa empat kali lipat, akibat under reporting (Bali Post, 17/9/2023 dalam Widana 30/9/2023).

Dari data tersebut di atas menunjukkan bahwa tingginya angka bunuh diri di Indonesia dan khususnya di Bali sangat tinggi, sehingga menjadi hal serius yang mesti segera ditangani dan dicarikan Solusi. Tingginya kasus bunuh diri di Bali seolah kontradiktif dengan realitas Bali yang dijuluki dengan pulau surga yang dikenal dengan kerukunan dan ketaatan masyarakatnya menjalankan ajaran-ajaran agama serta nilai budaya yang luhur, ditambah lagi dengan keindahan alamnya (Widnya, I. K. 2008). Dalam agama Hindu bunuh diri merupakan suatu hal yang sangat dilarang karena bertentangan dengan ajaran-ajaran agama. Bunuh diri atau kematian yang disengaja dalam Hindu disebut *ulah pati* yang nantinya pada saat meninggal menyebabkan *sang roh* masuk ke dalam alam neraka. Banyak hal yang menyebabkan orang mengambil tindakan bunuh diri tersebut misalnya: yang bersangkutan mengalami masalah ekonomi, sosial, keluarga, pekerjaan, pendidikan, asmara dan lain-lain yang akhirnya berdampak pada psikologis dalam bentuk depresi atau stres. Pada kenyataannya tidak banyak orang yang mampu terbebas dari tekanan stres baik ringan, sedang maupun berat yang akhirnya berujung prustasi sehingga akhirnya memilih jalan pintas yaitu bunuh diri. Dalam ajaran yoga stres sama halnya dengan penyakit pikiran, pikiran yang tidak mampu dikendalikan sehingga menyebabkan dirinya sakit. Pikiran hendaknya dikelola sehingga tidak sampai menyebabkan kita sakit. Kemampuan masing-masing orang dalam mengelola pikirannya tentu berbeda sesuai dengan keperibadiannya. Bagi orang yang tidak memiliki kemampuan dalam menerima, menghadapi dan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi itulah yang menjadi penyebab munculnya rasa prustasi. Orang Bali yang dikenal memiliki tingkat bakti yang tinggi dengan berbagai aktivitas ritual yang dilaksanakan setiap hari seakan tidak mampu menyelesaikan masalah ini. Semestinya dengan Tingkat bhakti yang

tinggi orang bali bisa lebih ikhlas dan sabar dalam menghadapi semua masalah yang menimpa dirinya.

Perlu kita ketahui bahwa pikiran merupakan salah satu sumber yang menyebabkan kita menjadi sakit. Dalam Yogaśutra, (I:12-17) Mahārṣi Patañjali mengatakan bahwa pikiran sebagai penyebab utama orang menjadi sakit atau bahagia. Hanya mereka yang mampu mengendalikan atau mengatur pikirannya secara baik dan benar saja yang dapat hidup sentosa. Disamping itu ada penelitian yang membuktikan bahwa 80 % penyakit disebabkan oleh pikiran. Adapunciri- ciri orang yang terkena penyakit pikiran, antara lain: cepat marah, mudah tersinggung, sering gelisah, muncul rasa takut tanpa sebab yang jelas, rasa khawatir yang berlebihan, cepat putus asa, selalu tergesa-gesa dalam bertindak, sering menyesal dan merasa bersalah, ragu dalam mengambil keputusan, tidak percaya diri dan susah tidur. Emosi negative tersebut akan menimbulkan berbagai keluhan sakit, seperti: maag, jantung, ashma, hati, kencing manis, asam urat, reumatik, migraine, vertigo, tekanan darah, stres dan stroke.

Agama hindu banyak memiliki ajaran- ajaran yang berkaitan dengan etika dan spiritual, diantaranya adalah ajaran yoga. Sistem yoga diperkenalkan pertama kali oleh Maha Rsi Patanjali dalam bukunya Yoga Sutra. Secara riil tujuan orang belajar yoga adalah agar menjadi manusia yang *rahayu* : sehat dan bahagia lahir batin, tidak saki-sakitan, terhiindar dari penderitaan, dan menjadi manusia sadar, yaitu dapat melaksanakan kewajiban hidup sebagaimana mestinya. Secara ideal orang belajar yoga yaitu untuk mendapat pengalaman religius, yakni mengetahui-memahami-dan mengalami kemanunggalan dengan Sang Jati Diri, yaitu menunggalnya *atman* ‘roh individu’ dengan *Atman* atau *Brahman* ‘Roh Semesta, Tuhan’ (Sukayasa dkk, 2018:6-10)

Yoga tidak terbatas hanya pada latihan- latihan fisik saja, yang berfungsi untuk kesehatan jasmani, tetapi juga mengajarkan tentang etika bagaimana kita bersikap dan bertingkah laku yang baik serta mengajarkan tentang spiritualitas bagaimana kita menghubungkan diri dengan Tuhan Hyang Maha Esa. Dengan mempraktekan yoga kita akan memperoleh kesehatan, ketenangan, kedamaian dan tentu kita akan terhindar dari penyakit pikiran yang mengakibatkan kita stres.

Berdasarkan pada latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Yoga Dalam Upaya Menurunkan Angka Bunuh Diri di Provinsi Bali. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan dalam menentukan kebijakan dalam upaya pencegahan dan penurunan angka bunuh diri yang terjadi di Provinsi Bali.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dibahas pada penelitian ini Adalah sebagai berikut:

1. Apa penyebab tingginya angka bunuh diri di Provinsi Bali?
2. Bagaimana Yoga sebagai upaya menurunkan angka bunuh diri di Provinsi Bali?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran tentang bagaimana nilai- nilai dan esensi yoga dalam upaya menurunkan angka bunuh diri di Provinsi Bali. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi pendidik dan peneliti dalam membentuk karakter peserta didik dan masyarakat pada umumnya.

D. Kajian Teori

Dalam penelitian ini ada 4 (empat) teori yang digunakan untuk membedah rumusan masalah yaitu teori yoga, teori psikoanalisis, teori behaviorisme, dan teori humanism. Teori yoga digunakan untuk membedah masalah yang berkaitan dengan nilai dan makna yoga sedangkan teori psikoanalisis, behaviorisme dan humanism digunakan untuk membedah masalah stres, depresi dan prustasi yang mengakibatkan bunuh diri.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang menguraikan yang sudah jelas tidak dapat memberikan bentuk berupa angka- angka , akan tetapi berbentuk kategori, yang menggunakan latar ilmiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan cara melibatkan berbagai metode. Penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang sifatnya umum terdapat kenyataan. Penelitian tersebut tidak ditemukan terlebih dahulu, tetapi didapatkan setelah melakukan analisis terhadap kenyataan yang menjadi fokus penelitian, yang dianalisis dengan metode deskriptif dan metode interpretatif. Berdasarkan tempat pelaksanaan penelitian ini termasuk penelitian lapangan, yang menunjukkan pada model penelitian dimana peneliti hanya mengkaji masalah- masalah dan fenomena-fenomena yang terjadi pada objek penelitian jadi peneliti tidak melakukan manipulasi data dalam hal ini menganalisis terkait yoga sebagai Upaya menurunkan angka bunuh diri di Provinsi Bali.

Lokasi penelitian ini berlokasi di Provinsi Bali. Peneliti memilih lokasi di Provinsi Bali karena umat Hindu di Provinsi Bali paling banyak dibandingkan di Provinsi lain yang

ada di Indonesia. Selain itu tingkat angka bunuh diri di Provinsi Bali menempati peringkat ke 3 (tiga) di Indonesia.

Sumber data pada penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh langsung dari orang-orang yang dianggap tahu dan memahami tentang permasalahan yang dikaji, yakni mengenai yoga sebagai Upaya menurunkan angka bunuh diri di Provinsi Bali. Data sekunder adalah buku-buku, hasil penelitian yang ada kaitannya dengan judul yang diangkat serta data-data yang berkaitan dengan penelitian ini.

Setelah semua data yang diperlukan terkumpul, dilakukan pengolahan data seperti pemilihan data dan validasi. Mengingat penelitian ini bersifat kualitatif, maka analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif dan deskriptif interpretatif. Hasil penelitian ini disajikan secara formal dan informal berupa deskripsi mengenai semua hal yang telah ditemukan dalam penelitian. Semua hal yang dimaksudkan adalah semua informasi yang dikumpulkan baik dari observasi, wawancara, atau sumber tertulis sejak awal penelitian yang telah dikondisikan untuk penyajian data-data dalam kajian kualitatif.

III. PEMBAHASAN

A. Penyebab Bunuh Diri

Berdasarkan data yang diperoleh ada banyak hal penyebab orang melakukan tindakan bunuh diri diantaranya: masalah asmara, ekonomi, pendidikan, keluarga, penyakit, dan pekerjaan. Ketidak mampuan seseorang dalam mengelola pikirannya terhadap masalah-masalah yang dihadapinya menyebabkan orang menjadi stres kemudian depresi dan pada akhirnya mengambil tindakan bunuh diri. Sementara menurut Ni Nengah Rasmiasti penyebab perbuatan bunuh diri misalnya karena kondisi psikis, emosi, mental dan spiritual seseorang kurang tangguh, tidak kokoh dan tidak kuat.

Pikiran merupakan salah satu sumber yang menyebabkan kita sakit. Adapun ciri-ciri orang yang terkena penyakit pikiran, antara lain: cepat marah, mudah tersinggung, sering gelisah, muncul rasa takut tanpa sebab yang jelas, rasa khawatir yang berlebihan, cepat putus asa, selalu tergesa-gesa dalam bertindak, sering menyesal dan merasa bersalah, ragu dalam mengambil keputusan, tidak percaya diri dan susah tidur. Emosi negative tersebut akan menimbulkan berbagai keluhan sakit seperti: maag, jantung, asma, hati, kencing manis, asam urat, reumatik, migraine, vertigo, tekanan darah, stres dan stroke.

Dalam lontar Werhaspati Tattwa dijelaskan ada tiga hal yang membuat kita sakit:

1) Adhyatmika Duhka : yaitu duka atau penyakit yang diakibatkan oleh pikiran yg tidak mampu kita kendalikan. Misalnya: ambisi yang berlebihan, nafsu yang berlebihan, pikiran yang suka membenci, marah, bingung, sakit hati, sedih, takut, cemas, khawatir dan lain-lain. 2) Adhidaiwika Duhka: duka atau penyakit yang diakibatkan oleh kutukan Dewa karena menentang rta, tidak ingat kawitan, menistakan orang suci, menistakan orang tua. 3) Adhibhautika Duhka : yaitu segala jenis duka atau penyakit yang disebabkan oleh bhuta. Bhuta adalah segala benda atau makhluk halus dan renik, seperti bakteri , virus, nyamuk, dan yang lainnya yang menyebabkan orang menjadi sakit. Misalnya sakit karena kena pisau, tertusuk duri, terjangkit virus, terkena racun, terkena ilmu hitam, kerasukan roh halus dan lain-lain.

Dalam lontar Werhaspati Tattwa juga dijelaskan tentang tiga laku spiritual yang harus diusahakan oleh orang yang berkeinginan untuk hidup Bahagia dan terlepas dari penderitaan:

1) Jnanabhayudireka: yaitu berusaha memiliki kebijaksanaan atau pengetahuan hakikat secara sempurna. 2) Indria Yoga Marga: yaitu berusaha untuk tidak terpesona nikmatnya duniawi dengan cara mengendalikan indria dengan jalan yoga. 3) Tresna Dosaksaya: yaitu dapat melenyapkan noda perbuatan baik atau buruk. Noda adalah tresna “cinta duniawi” keterikatan. Dengan cara abhiyasa “disiplin” dan wairagya “berbuat bijak”.

Untuk menangani penyakit pikiran diatas sesungguhnya tidak memerlukan obat-obatan baik kimia maupun herbal. Mengingat sumber penyakit tersebut ada pada pikiran maka pikiranlah yg perlu dibenahi. Untuk itu Mahārsi Patañjali mewariskan ajaran yoga untuk mengatasi permasalahan di atas. Menumbuhkan energi positif dalam diri dapat mengurangi penyakit pikiran. Energi positif dapat tumbuh melalui prilaku jujur, penyayang, semangat, selalu bersyukur, sabar, setia, rajin, suka menolong, bertanggungjawab, damai dan lain- lain. *Sembahyang* selain sebagai wujud bhakti kepada *ida Sang Hyang Widhi Wasa / Tuhan Yang Maha Esa* juga dapat memberikan ketenangan pada pikiran kita. Melantunkan gayatri mantra juga akan membuat pikiran kita menjadi tenang, menetralsir hal-hal negatif yang ada pada pikiran kita dan memberikan semangat pada pikiran kita sehingga kita terhindar dari penyakit pikiran.

Secara umum, istilah stres adalah suatu gangguan mental yang dihadapi seseorang karena tekanan dari diri sendiri, dari luar, atau lainnya. Orang yang menderita stres biasanya selalu cemas, tertekan, lelah, cemas, depresi dan mudah mengalami emosi yang meluap-luap. Pengalaman manusia terhadap stres mempunyai tiga aspek, yaitu: gangguan melalui aspek fisik, aspek berpikir atau aspek kognitif, dan aspek emosional. Stres

merupakan salah satu jenis reaksi psikologis yang biasanya terjadi ketika beban hi dup, seperti pekerjaan, meningkat. Stres ini juga menjadi peringatan bagi diri Anda sendiri bahwa terlalu banyak tekanan yang diberikan pada otak. Dalam situasi stres, tubuh bereaksi terhadap ancaman atau hal-hal yang tidak menyenangkan dengan memproduksi lebih banyak kortisol, hormon stress, sehingga detak jantung meningkat dan hati melepaskan lebih banyak glukosa untuk menggantikan energi tubuh. Stres bukan hanya masalah fisik, tapi juga psikologis (Martini, 2020)

Stres sering kali dipicu oleh tekanan berbagai masalah, seperti masalah dalam keluarga, hubungan asmara, ekonomi, pendidikan dan pekerjaan. Ketidakmampuan seorang dalam mengelola dan menyeimbangkan fisik, mental, dan pikiran dapat menyebabkan stres yang mengakibatkan depresi yang berujung bunuh diri. Masalah stres sesungguhnya hampir sama dengan penyakit pikiran karena sumbernya adalah pikiran sehingga pikiran lah yang harus dibenahi. Dengan membangun persepsi positif akan menumbuhkan energi positif yang mampu memperkuat pikiran kita sehingga mampu terlepas dari berbagai masalah yang menyebabkan stres. Latihan meditasi juga sangat membantu dalam menenangkan pikiran sehingga pikiran yang tenang akan mempermudah dalam menyelesaikan berbagai persoalan yang kita hadapi. Melalui energi yang muncul dari meditasi akan terserap kedalam seluruh sel tubuh dalam diri kita dan akan mampu menyembuhkan berbagai penyakit yang ada di dalam tubuh kita. Meditasi akan memberikan pengaruh yang luar biasa pada pikiran, saraf, sel-sel dalam tubuh dan seluruh organ tubuh kita. Energi ilahi Tuhan akan lebih mudah mengalir menuju berbagai sistem yang ada pada seseorang yang tekun melakukan meditasi. Melalui meditasi kita akan mendapatkan kedamaian, ketenangan pikiran, kepuasan, dan mampu mengendalikan amarah.

B. Yoga Sebagai Upaya Menurunkan Angka Bunuh Diri di Provinsi Bali

Ajaran yoga pertama kali diperkenalkan oleh Maha Rsi Patanjali dalam bukunya Yoga Sutra. Teks Yoga Sutra ini sangat populer dikalangan pencinta yoga. Yoga Sutra terdiri dari 195 sutra, yang disusun secara ringkas dan padat dalam bahasa sanskerta. Yoga Sutra dibagi menjadi empat bagian. Yang pertama disebut Samadhi Pada (51 sutra) yang berhubungan dengan hakekat dan tujuan konsentrasi, tujuan dan bentuk yoga. Yang ke dua Sadhana Pada (55 sutra) berhubungan dengan Kriya Yoga sebagai sarana mencapai samadhi dan juga menjelaskan klesa atau keadaan mental yang menyebabkan kebingungan, buah dari perbuatan, hakekat penderitaan, cara-cara menghilangkannya dan sarana untuk menghilangkan penderitaan tersebut. Yang ke tiga Vibhuti Pada (55 sutra) berkaitan dengan kekuatan-

kekuatan supra natural yang dapat diperoleh melalui yoga. Ke empat Kaivalya Pada (34 sutra) menjelaskan hakekat dan bentuk kebebasan dan realitas roh transcendental (Suamba, 2015).

Kata *yoga* berasal dari bahasa sansekerta dari akar kata “*yuj*” yang artinya menghubungkan atau hubungan yang harmonis dengan obyek yoga (sukayasa, 2018). *Yoga* juga merupakan pengendalian aktivitas pikiran dan penyatuan roh pribadi dengan roh tertinggi. Dalam Yoga Sutra disebutkan bahwa inti dari ajaran yoga yaitu *yogas citta vṛtti nirodhah* yang artinya mengendalikan gerak-gerik pikiran, pikiran menjadi kunci dalam berlatih yoga.

Dalam praktik yoga ada delapan tahapan atau tahapan yang mesti dilakukan yang disebut Astangga Yoga (delapan tahapan yoga) untuk membangkitkan pengetahuan Rohani sehingga mampu memperoleh energi/kekuatan Ilahi. Adapun delapan tahapan tersebut adalah: 1) Yama yaitu disiplin etika. Yama terdiri dari lima bagian, yaitu ahimsa (tidak menyakiti dan berperilaku kasar kepada sesama atau kepada makhluk lain, baik melalui pikiran, ucapan, maupun tindakan), satya (benar dalam segala tindakan), asteya (tidak melakukan perbuatan mencuri milik orang lain), brahmacharya (mampu mengendalikan nafsu asmara) dan aparigraha (hidup sederhana, tidak serakah dan tidak memiliki beban keinginan). 2) Niyama adalah aturan bertingkah laku yang diterapkan untuk disiplin individu, sementara didalam pengaplikasiannya yama bersifat universal. Niyama terdiri dari lima bagian yaitu: saucha (kebersihan lahir batin), santosa (menjagakesetabilan emosi agar selalu tenang arip dan damai), tapa (berusaha untuk tahan uji, melenyapkan ketidaksempurnaan diri dengan melakukan tapa, pantang menyerah, berpegang teguh pada dharma), svadhyaya (tekun mempelajari kitab suci), dan isvarapranidhana (bhakti dan tekun memuja Iswara/Tuhan). 3) Asana adalah sikap tubuh yang seimbang dan menyenangkan, duduk dalam posisi sempurna, latihan asana yang teratur membuat tubuh kuat, lentur, ringan, dan bercahaya secara spiritual. 4) Pranayama yaitu pengaturan nafas untuk mengendalikan pikiran dan tubuh. 5) Prathyahara yaitu menarik indria dari objek kesukaannya yang mampu menyebabkan kendali penuh atas organ-organ indra. 6) Dharana yaitu konsentrasi dalam bentuk memantapkan pikiran pada titik tertentu, berkonsentrasi pada objek meditasi. 7) Dhyana yaitu kontemplasi atau renungan yang mendalam, pikiran terkonsentrasi tak putus-putus pada objek meditasi. 8) Samadhi yaitu pemusatan pikiran pada objek tertentu, dalam konteks yoga objek sarannya adalah Tuhan Yang Maha Esa.

Yoga sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik, mental dan spiritual. Secara fisik melalui Gerakan-gerakan yoga tubuh akan dipijat dari ujung jari kaki sampai kepala sehingga tubuh

menjadi sehat, terhindar dari berbagai penyakit dan menumbuhkan kekebalan tubuh. Sehat merupa tujuan hidup manusia, oleh karena itu mempraktekan yoga salah satu cara merawat tubuh agar tetap sehat. Secara mental, melalui disiplin yoga, pengaturan nafas dan latihan konsentrasi akan mampu memperkuat mental sehingga mampu menghadapi sehingga mampu menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi, terhindar dari berbagai hal negative seperti: cemas, takut, sedih, khawatir yang berlebihan, tidak percaya diri dan lain-lain. Secara spiritual, melalui latihan konsentrasi, pemusatan pikiran dan melantunkan doa-doa akan mampu menumbuhkan kesadaran spiritual dan mendekatkan diri kepada Tuhan Hyang Maha Esa. Kesehatan spiritual yaitu kesadaran yang suci murni, seperti kejernihan kaca cermin yang bersih. Kesadaran yang suci murni yaitu kesadaran yang tidak mengikatkan diri pada apapun juga (Capra dalam artawan, 2015). Pada kesadaran yang suci murni atman akan muncul tanpa cacat dimana dirasakan adanya kesadaran dan atman tidak dapat dipisahkan. Untuk menyadari adanya jiwa dengan Brahman itu adalah melalui jalan yoga yang mengacu pada penggabungan jiwa individu dengan Brahman. Yoga merupakan jalan kesucian untuk menemukan, memahami dan mengalami kemanunggalan dengan Brahman. Kesadaran spiritual menurut yoga merupakan jalan untuk menyadari kenyataan jiwa yang bebas, yang suci dan murni. Yoga merupakan hubungan bagi yang ingin menginsapi kenyataan adanya roh sebagai asas yang bebas, bebas dari tubuh, indranya dan pikiran yang terbatas.

Melalui disiplin yoga akan menumbuhkan prilaku hidup sehat, prilaku sosial, dan prilaku spiritual. Prilaku hidup sehat dapat dilihat dari disiplin melakukan yoga, mampu mengatur pola makan yang sehat, dan sadar bahwa menjaga kesehatan itu sangat penting. Dalam praktek yoga prilaku sosial ditanamkan melalui nilai-nilai tri hita karana (tiga hubungan yang harmonis) yaitu hubungan yang harmonis antara manusia dengan Tuhan, manusia dengan manusia dan manusia dengan alam, sehingga terjadi keseimbangan antara ketiga unsur tersebut, yakni Tuhan, manusia dan lingkungan. Prilaku spiritual dapat dilihat dari kesadaran spiritual seseorang, Kesadaran spiritual akan dapat dicapai oleh seseorang apabila pengendalian dirinya telah sempurna. Maka dari itu kesadaran spiritual dapat dilaksanakan dengan jalan yoga untuk menjernihkan pikiran, serta membebaskan diri dengan membelenggu suka-duka duniawi. Dengan melaksanakan bagian-bagian dari ajaran yoga maka noda yang dapat mencemarkan pikiran perlahan-lahan menghilang dan kesadaran spiritual akan menjadi tenang bercahaya menuntun orang pada kesadaran berwiweka (Sura dalam artawan 2016).

Praktek yoga sangat baik diterapkan dari anak usia dini sampai lansia. Saat ini yoga sudah diterapkan di sekolah-sekolah, mulai dari taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah

menengah dan perguruan tinggi. Di Bali yoga lebih banyak diterapkan di pasraman-pasraman dan studio- studio yoga. Dalam kaitannya dengan Upaya penurunan angka bunuh diri di Provinsi Bali, yoga menjadi salah satu solusi mengatasi masalah tersebut. Sebagaimana telah diuraikan di atas, bahwa begitu banyak manfaat yang dapat dirasakan melalui mempraktekan yoga.

IV. PENUTUP

A. Simpulan

Penyebab tingginya angka bunuh diri di Provinsi Bali dilatarbelakangi berbagai masalah, diantaranya masalah asmara, ekonomi, pendidikan, keluarga, penyakit dan pekerjaan. Ketidakmampuan seseorang dalam mengelola masalah- masalah yang dihadapinya menyebabkan orang menjadi stres kemudian depresi dan pada akhirnya mengambil tindakan bunuh diri.

Dalam upaya menurunkan tingginya angka bunuh diri di Provinsi Bali, praktek yoga menjadi salah satu solusi mengatasi masalah tersebut. Yoga mengajarkan tentang bagaimana mengendalikan pikiran, Dimana pikiran menjadi kunci utama dalam mengatasi berbagai masalah. Yoga memiliki banyak manfaat baik secara fisik, mental maupun spiritual. Praktek yoga juga akan menumbuhkan perilaku hidup sehat, perilaku sosial dan perilaku spiritual.

B. Saran

Dalam penelitian ini penulis memberikan saran kepada pihak-pihak terkait, utamanya pemerintah Provinsi Bali agar lebih serius menangani masalah bunuh diri yang angkanya begitu tinggi, mencarikan solusi atas permasalahan tersebut.

Dalam upaya pencegahan bunuh diri penulis merekomendasikan agar yoga dapat dimuat dalam kurikulum pembelajaran atau dimasukkan dalam kegiatan ekstra kurikuler yang wajib bagi sekolah dasar, menengah dan menengah atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Sumarkandia, W. (2023). Pelatihan Hatha Yoga Bagi Lansia Di Banjar Jurang Asri Desa Peguyangan Kangin Kecamatan Denpasar Utara Kota Denpasar. *Jurnal AKSES*, 15(2).
- Sumarkandia, W. (2021). Nilai-Nilai Pendidikan Agama Hindu Yang Ditanamkan Melalui Pelatihan Hatha Yoga Bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai Denpasar. *WIDYALAYA: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 105-113.

- Sumarkandia, W. Implikasi Ekstrakurikuler Yoga Dalam Pengembangan Fisik Mental dan Spiritual Siswa Di SMP Negeri 12 Denpasar.
- Sena, I. G. M. W., Martini, N. L. A., & Nugraheni, N. L. P. D. (2020). Implementasi Ajaran Astangga Yoga Dalam Manajemen Stres Anak Dengan Membentuk Pola “Team”. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(2), 126-137.
- Widnya, I. K. (2008). Bunuh diri di bali: Perspektif budaya dan lingkungan hidup. *Bumi Lestari Journal of Environment*, [SI], 8(1).
- Artawan, I. N. (2016). *Nilai-nilai Pendidikan Agama Hindu Dalam Yoga Bali Pada Pasraman Markandiya Yoga di Denpasar*. Denpasar: Pasca Sarjana Universitas Hindu Indonesia.
- Suamba, I. B. (2015). *Yoga Sutra Patanjali*. Denpasar: Widya Dharma.
- Sukayasa, I. W. (2018). *Yoga Marga Rahayu*. Denpasar: Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia.
- Rasmiasti N. N. (2023). Bunuh Diri Dalam Pandangan Hindu. Diakses pada 21 Juni 2024 dari [Bunuh Diri dalam Pandangan Hindu \(kemenag.go.id\)](https://kemenag.go.id)
- Widana I G. K. (2023, September 30). Bali Nomor 3 Kasus Bunuh Diri; Prestasi Atau Prustasi?. Bali Post.