



DHARMA SMRTI

JURNAL ILMU AGAMA & KEBUDAYAAN

Vol. 22 Nomor 1 April 2022

Terakreditasi Sinta 4 ISSN: (p) 1693 - 0304 (e) 2620 - 827X

OTORITAS PEREMPUAN DAN RELIGIUSITAS GAYATRI RAJAPATNI	1	Dharmika Pranidhi Widjanti M Santoso Mia Siscawati
HIPERREALITAS DI MEDIA SOSIAL DALAM PERSPEKTIF SIMULAKRA JEAN BAUDRILLARD (Studi Fenomenologi pada <i>Trend Foto Prewedding</i> di Bali)	9	Gede Agus Siswadi
WUJUD AKULTURASI BUDAYA PADA ARSITEKTUR MENARA KUDUS DI JAWA TENGAH	19	Achmad Habibullah Muqima Adinda Siti Aisyah Lusi Nur Azizah Hoerunnisa
<i>CHARACTER BUILDING</i> MELALUI AJARAN AGAMA BUDDHA	28	Arif Muzayin Shofwan
PLURALISME UMAT BERAGAMA DI DESA EKASARI, KECAMATAN MELAYA, KABUPATEN JEMBRANA	38	Ni Made Sukrawati Desak Nyoman Seniwati I Gusti Ayu Ngurah
NILAI-NILAI KEINDONESIAAN DALAM AGAMA SIKH	47	Satria Adhitama
KOMODIFIKASI <i>BARONG NGLAWANG</i> DI DESA PAKRAMAN UBUD, KECAMATAN UBUD, KABUPATEN GIANYAR	61	A A Anom Putra
POSISI PEREMPUAN BALI DALAM PERKAWINAN BEDA KASTA	73	Ni Putu Ganis Pradnyawati Widjanti Mulyono Santoso Mia Siscawati
MUSIK SEMAR PEGULINGAN MENURUNKAN KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI SILOAM HOSPITALS BALI	86	I Wayan Artana Ni Putu Dian Yuniantari
YOGA <i>INNER BEAUTY</i> SEBAGAI GAYA HIDUP PEREMPUAN DI ASRAM GHANTA YOGA DESA KERTALANGU, DENPASAR TIMUR	93	Ni Nengah Karuniati A A Putu Sugiantiningsih

DHARMA SMRTI	Vol. 22	No. 1	Hal. 1 - 101	Denpasar April 2022	ISSN (p) 1693 - 0304 (e) 2620 - 827X
--------------	---------	-------	--------------	------------------------	--

PROGRAM MAGISTER ILMU AGAMA & KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HINDU INDONESIA



YOGA *INNER BEAUTY* SEBAGAI GAYA HIDUP PEREMPUAN DI ASRAM GHANTA YOGA DESA KERTALANGU, DENPASAR TIMUR

Oleh:

Ni Nengah Karuniati, Anak Agung Putu Sugiantiningsih

Stispol Wira Bhakti Denpasar

Email: gektien@gmail.com

Proses Review 15-28 April, Dinyatakan Lolos 29 April

Abstract

Yoga is a sacred teaching. According to Hindus, this teaching aims to connect oneself with God through the stages of astanga yoga. However, nowadays the yoga that is practiced is only the asanas and pranayama stages or often referred to as yoga asanas. Balinese women today want to feel more beautiful and acceptable in society. Therefore, women do yoga inner beauty which makes practitioners healthy, a person's beauty will be clearly radiated from within, such as attitudes, behavior, ethics, and morals that lead to a healthy and harmonious life. In addition, women also need self-actualization in the form of career paths. Based on this phenomenon, this article discusses inner beauty yoga at the Ghanta Yoga Asram Denpasar in overcoming life problems. This study uses a qualitative-analytic method with an interactive approach. The results obtained are as follows: the reason why women choose inner beauty yoga at Asram Ghanta Yoga Denpasar is because women believe that practicing inner beauty yoga and meditation every day can radiate inner beauty energy, making the body healthy, beautiful, and youthful. The process of applying inner beauty yoga for women at the Ghanta Yoga Asram Denpasar is starting from socialization, initiation process, worship, the process of yoga implementation is carried out from level 1 to level 5 and level of purification.

Keywords: *Yoga Inner Beauty, Lifestyle, Women*

Abstrak

Ajaran yoga merupakan ajaran sakral. Menurut umat Hindu, ajaran ini bertujuan untuk menghubungkan diri dengan Tuhan melalui tahapan *astangga yoga*. Namun, dewasa ini yoga yang dipraktikkan adalah tahapan *asanas* dan *pranayama* saja atau sering disebut dengan yoga *asanas*. Perempuan Bali masa kini ingin merasa lebih cantik dan dapat diterima di masyarakat. Oleh karena itu, perempuan melakukan yoga *inner beauty* yang membuat para praktisi menjadi sehat, kecantikan seseorang akan terpancar dengan jelas dari dalam, seperti sikap, perilaku, etika, dan moral menyebabkan hidup sehat lahir batin dan harmonis. Di samping itu, perempuan juga membutuhkan aktualisasi diri berupa jenjang karier. Berdasarkan fenomena tersebut, artikel ini membahas yoga

inner beauty di Asram Ghanta Yoga Denpasar dalam mengatasi permasalahan hidupnya. Penelitian ini menggunakan metode analisis-kualitatif dengan pendekatan interaktif. Hasil yang didapat adalah sebagai berikut: alasan kalangan perempuan memilih yoga *inner beauty* di Asram Ghanta Yoga Denpasar adalah karena kalangan perempuan meyakini bahwa melaksanakan yoga dan meditasi *inner beauty* setiap hari dapat memancarkan energi *inner beauty*, tubuh menjadi sehat, cantik, dan awet muda. Proses penerapan yoga *inner beauty* bagi kalangan perempuan di Asram Ghanta Yoga Denpasar adalah dimulai dari sosialisasi, proses inisiasi, *penglukatan*, proses pelaksanaan yoga dilakukan dari level 1 sampai dengan level 5 dan level pemurnian.

Kata Kunci: Yoga *Inner Beauty*, Gaya Hidup, Perempuan

I. PENDAHULUAN

Menurut umat Hindu, ajaran yoga merupakan ajaran sakral dan ajaran kelepasan yang bertujuan untuk menghubungkan diri dan menunggal dengan Tuhan melalui tahapan *astangga yoga*. Pada dasarnya yoga merupakan sebuah cara atau jalan hidup untuk mengendalikan pikiran, yaitu seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol pancaindranya dan tubuhnya secara keseluruhan. Oleh karena itu, seorang praktisi yoga juga harus memiliki dasar moral dan disiplin yang tinggi. Pada zaman sekarang banyak perempuan yang secara teratur melakukan yoga. Hal ini tidak terlepas dari perempuan lebih mudah stres dan mengalami gangguan psikis. Untuk menghilangkan permasalahan yang ada pada diri perempuan dilakukan melalui jalan yoga, yaitu yoga *inner beauty* yang dipercaya dan diyakini akan dapat mengurangi permasalahan dibandingkan dengan pria.

Perempuan Bali masa kini mengikuti tren modern artinya banyak perempuan melakukan aktivitas yang membuat mereka merasa lebih cantik dan dapat diterima di masyarakat. khususnya bagi kalangan perempuan yang selama ini cenderung hanya dianggap bersumber dari kecantikan fisik semata, justru melalui yoga dapat ditawarkan kecantikan dan keterpesonaan yang muncul dari dalam diri perempuan itu sendiri yang disebut *inner beauty*. Berangkat dari kenyataan selama ini di mana kecantikan fisik yang cenderung menghegemoni dan mendominasi pandangan masyarakat umum atas kecantikan seorang perempuan, justru di Asram Ganta Yoga ditawarkan sebuah keyakinan yang berbeda, yakni kecantikan seorang perempuan tidak hanya bisa didapat dari kesempurnaan

fisik yang dimiliki oleh perempuan bersangkutan, tetapi kecantikan itu juga bisa dimunculkan dari dalam diri perempuan itu sendiri dengan memberdayakan potensi supranatural yang ada dalam setiap tubuh manusia.

Dari permasalahan di atas, perlu dilakukan kajian atau penelitian lebih lanjut tentang yoga *inner beauty* yang dilakukan oleh perempuan. Dalam hal ini perempuan peserta yoga *inner beauty* tersebut sebelumnya memiliki masalah yang ada pada diri berupa masalah psikis, seperti pekerjaan mereka, peran mereka di keluarga, dan kemampuan mereka untuk menghidupi keluarga mereka sendiri. Di samping itu, perempuan juga membutuhkan aktualisasi diri berupa jenjang karier bagi mereka. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut. Pertama, mengapakah kalangan perempuan memilih yoga *inner beauty* di Asram Ghanta Yoga Denpasar dalam mengatasi permasalahan hidupnya? Kedua, bagaimanakah proses penerapan yoga *inner beauty* bagi kalangan perempuan di Asram Ghanta Yoga Denpasar?

II. METODE PENELITIAN

Pemilihan lokasi penelitian (*setting* penelitian) berkaitan erat dengan fokus penelitian, yaitu yoga *inner beauty* sebagai gaya hidup baru di kalangan perempuan. Lokasi penelitian di *setting* di Asram Ghanta Yoga, Desa Kertalangu, Kecamatan Denpasar Timur, Kota Denpasar. Asram ini dipilih sebagai lokasi penelitian dengan pertimbangan peserta yoga *inner beauty* di Asram Ghanta Yoga kebanyakan dari kalangan perempuan yang mempunyai masalah pribadi. Oleh karena itu, menarik untuk diteliti berbagai

alasan perempuan yang memiliki masalah pribadi memilih asram Ghanta Yoga sebagai solusi dalam mengatasi masalah pribadi mereka. Data yang dikumpulkan dan disusun dalam penelitian ini adalah data yang berhubungan dengan latihan yoga di Asram Ghanta Yoga. Adapun teknik yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah melalui teknik observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif naratif.

IV. PEMBAHASAN

3.1 ALASAN PEREMPUAN MENGIKUTI YOGA INNER BEAUTY

1. Alasan Filosofis

Siswa di Asram Ghanta Yoga diberikan suatu kepercayaan oleh gurunya tentang apa saja hasil-hasil yang didapat apabila secara rutin melakukan meditasi (yoga). Hal ini dilakukan oleh guru untuk memberikan atau penyaluran keyakinan tentang filosofi dari Asram Ghanta Yoga, yaitu selalu melakukan meditasi dan latihan-latihan sehingga dapat memancarkan *taksu* yang ada dalam diri mereka. Di samping itu, ditemukan alasan bahwa melakukan yoga atau meditasi *inner beauty* secara rutin setiap hari dapat membuat keyakinan seseorang akan dapat menumbuhkan keyakinan bahwa dengan melaksanakan yoga dan meditasi *inner beauty* setiap hari dapat mengatasi permasalahan dalam dirinya sendiri. Selain itu juga memancarkan energi *inner beauty*, tubuh menjadi sehat, cantik, dan awet muda. Dilihat dari segi perubahan gaya hidup, perilaku, jauh berbeda karena dapat dikatakan mempunyai nilai lebih, yaitu bergaya dengan cara mengenakan busana dan bisa bersolek mempunyai makna nilai estetika, yaitu keindahan dengan menggunakan busana yang pantas dan cantik.

2. Alasan Ideologis

Makna tindakan perempuan perlu juga dipahami dengan menggunakan pikiran. Pemahaman ini memberikan kejelasan tentang alasan-alasan yang melatari perempuan melakukan tindakan. Di samping itu, dalam sebuah tindakan akan terselip suatu tujuan (*goal*) yang ingin dicapai. Hal tersebut juga berlaku bagi perem-

puan yang mengikuti yoga *inner beauty*, yang mempunyai asumsi-asumsi dasar mengapa kaum perempuan memilih yoga *inner beauty*. Secara umum tujuan yoga *inner beauty* adalah "kecantikan, keharmonisan, dan kedamaian". Artinya, tujuan yoga *inner beauty* adalah untuk mencapai kesehatan psikis, kesehatan mental, kecantikan, keluwesan, keharmonisan, kedamaian, kebahagiaan, dan merasa mendapatkan *taksu swagina*. Hal ini berarti bahwa untuk mencapai kehidupan yang lebih dari hasil *swagina* yang dikerjakan oleh perempuan juga disebut mencapai kebahagiaan material dan rohani sesuai dengan hasil perbuatan, yaitu sikap dan perilaku dalam kehidupan setiap orang, masyarakat, dan negara. Selain itu, yang lebih utama sering melakukan persembahyangan ke Pura Taksu Bhuwana Taman Pengajaran Sidemen. Di pura ini siswa mendapatkan *taksu swagina* dengan pekerjaan apa pun yang dilakukan sesuai dengan *swagina* masing-masing. Pura *taksu* yang diyakini oleh para siswa perempuan peserta yoga *inner beauty* yang mempunyai sikap dan keyakinan untuk mendapatkan *taksu* kecantikan, karismatik, dan *swagina* di dalam dirinya.

3. Alasan Psikologis

Yoga *inner beauty* sangat digemari di kalangan perempuan. Dalam hal ini sangat diyakini dapat membawa suatu perubahan sikap dan perilaku ke masa depan. Perempuan yang mengikuti yoga atau meditasi *inner beauty* di samping sebagai sosialita, juga menginginkan tampil cantik dan memesona serta dapat menghilangkan masalah-masalah beban pikiran, mental, dan penyakit. Yoga *inner beauty* yang berada di Asram Ghanta Yoga merupakan suatu pilihan, yang memang percaya dan keyakinan untuk dilakukan dengan teratur dan disiplin sehingga dapat bermanfaat dan berguna bagi dirinya. Mengikuti yoga *inner beauty*, lebih mendekatkan diri ke atas, yaitu kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* diyakini bahwa seolah-olah mendapatkan sinar yang terang apa yang dilakukan dan dikerjakan seperti *me-taksu*.

4. Alasan Kesehatan

Penyistematiasian dan kontekstualisasi yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan kesehatan masyarakat memang sedang marak dilaku-

kan saat ini. Secara tidak langsung, upaya kontekstualisasi dan redefinisi tujuan yoga ini justru dilakukan oleh tokoh-tokoh dan praktisi yoga. Hal ini akan berdampak pada semakin praktis dan pragmatisnya orang-orang yang mengikuti pelatihan yoga. Motivasi orang mengikuti pelatihan yoga murni kebutuhan akan kesehatan dan kebugaran tubuh. Di sini dapat ditegaskan bahwa kontekstualisasi yoga dengan kebutuhan masyarakat akan kesehatan menjadi salah satu pemicu terjadinya pergeseran makna yoga dari spiritualitas menjadi sekadar gaya hidup sehat. Di sini dapat dipahami bahwa yoga menjadi harapan kesehatan masyarakat kota. Sebenarnya hal ini dapat dibaca sebagai retradisionalisasi atau renaturalisasi. Artinya, masyarakat merindukan hal-hal yang berbau tradisional dan natural dibandingkan dengan yang kimia modern sebagaimana dalam pengobatan medis. Kejenuhan mereka akan hal-hal yang berbau modern disebabkan oleh dianggap tidak mampu memberikan harapan kesehatan dan memiliki risiko yang lebih besar. Hal ini berbeda halnya dengan pengobatan tradisional.

5. Alasan Waktu Luang

Mengingat perempuan pada zaman modern mempunyai kesibukan cukup banyak, seperti bekerja di kantor, mempunyai bisnis dan sebagai ibu rumah tangga sehingga untuk meluangkan waktu sangat sulit. Banyak kaum perempuan sangat tertarik mengikuti yoga *inner beauty* di Asram Ghanta Yoga, karena yoga dimulai pada sore, yaitu sekitar pukul 19.00 WITA. Perempuan yang bekerja dapat meluangkan waktunya untuk mengikuti yoga *inner beauty* setelah selesai bekerja. Yoga atau meditasi *inner beauty* dapat membuat kaum perempuan menjadi sehat, luwes, anggun, cantik, elegan, tersenyum, berseri, segar, dan ayu. Bagi kaum perempuan, yoga adalah gaya hidup sehingga yoga menjadi suatu kewajiban dalam hidup. Kemajuan yang dicapai perempuan karier juga telah membawa perbaikan pada kualitas pemeliharaan diri di samping karena tuntutan lingkungan karier juga karena kemampuan ekonomi memungkinkan untuk melakukan hal itu. Akibatnya, dengan kondisi (tubuh) perempuan yang diikhhlaskan untuk dijadikan etalase kapitalis, daya tarik perempuan akan menjadi sangat can-

tik dan menarik di mata laki-laki.

3.2 PROSES PELAKSANAAN YOGA INNER BEAUTY

1. Proses Sosialisasi Keberadaan Asram Ghanta Yoga

Perempuan yang mengikuti sosialisasi diberikan pemahaman tentang energi Ghanta, yakni energi yang mampu memancarkan kemukjizatan Tuhan untuk dapat memancarkan potensi *taksu* dalam diri seorang perempuan. Praktisi Ghanta Yoga mengasah energi Ghanta untuk dapat memancarkan *taksu* profesinya. Setiap perempuan memiliki potensi dalam diri dan dengan mengasahnya *taksu* dapat dipancarkan dan memudahkan seseorang dalam menjalani kehidupan. Setelah mendengarkan sosialisasi kalangan perempuan merespons karena yoga *inner beauty* tersebut dapat memancarkan *taksu* kecantikan dan *taksu swagina*, mereka merasa tertarik untuk mengikutinya.

2. Proses Pelaksanaan Rekrutmen Yoga Inner Beauty

Setelah mengikuti sosialisasi dan perform yoga *inner beauty*, peserta sosialisasi merasa yakin dan tertarik untuk mengikuti yoga *inner beauty* tersebut. Di samping dorongan dari dirinya sendiri, dorongan dari keluarga juga dapat memengaruhi keinginan perempuan untuk mengikuti yoga *inner beauty* di Asram Ganta Yoga. Dalam proses rekrutmen ini pun terjadi pertukaran uang dan jasa, yaitu peserta yoga memberikan *dana punia* sebelum menjadi anggota definitif. Semakin baik cara atau strategi pemasaran Asram melalui produk yoga *inner beauty*, terutama melalui sosialisasi (pemahaman) untuk meyakinkan para peserta sosialisasi, berimbas pada semakin banyak peserta yang direkrut. Hal itu berarti bahwa pendapatan akan semakin banyak.

3. Proses Inisiasi Yoga Inner Beauty

Inisiasi dilakukan oleh seorang guru kepada siswa yang baru mulai memasuki tahap pertama belajar atau berlatih yoga. Inisiasi bertujuan untuk menghilangkan segala kotoran dan unsur-unsur negatif yang ada di dalam diri. Hal ini dapat dimaknai bahwa inisiasi merupakan penyucian diri. Jadi tujuan inisiasi ini adalah agar

mempunyai pikiran dan hati yang bersih. Artinya, para siswa yang telah mendapatkan inisiasi agar berkata yang benar, berpikir yang baik, mempunyai etika, dan sopan santun berperilaku yang baik dan benar.

4. Proses Pelaksanaan *Penglukatan Yoga Inner Beauty*

Proses pelaksanaan *penglukatan yoga inner beauty*, yaitu setelah siswa perempuan diinisiasi dilakukan proses *penglukatan* untuk melebur *mala* dan menghilangkan kotoran yang ada di dalam tubuh. *Penglukatan* dilakukan di Griya Guru Nabe di Jalan Pulau Serangan Denpasar. Perempuan lebih cenderung stres karena perempuan lebih cepat lelah. *Penglukatan* memberikan ketenangan pikiran, jiwa, dan kesegaran tubuh. Setelah *melukat* ditambah dengan adanya keyakinan akan turunnya berkah lewat *melukat*.

5. Proses Pelaksanaan Yoga *Inner Beauty* di Asram Ghanta Yoga di Desa Kertalangu, Denpasar Timur

Penerapan yoga dilakukan secara sistematis yang memiliki tuntunan bertahap. Tuntunan itu dapat memberikan arah yang jelas dalam melakukan kegiatan yoga meditasi *inner beauty* Ghanta untuk mengaktifkan *taksu* kecantikan serta terpancarnya kecantikan dari dalam diri perempuan Artinya, mereka mampu bergerak secara teratur dan saling mendukung antara kecantikan dan kesehatan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Adapun tuntunan dalam melakukan meditasi *inner beauty* Ghanta secara bertahap diawali dengan fase persiapan dan pendahuluan. Fase ini meliputi persiapan lahiriah dan batiniah sehingga tidak mengalami hambatan yang menyebabkan gangguan pada fisik dan pikiran. Fase ini sangat menentukan kenyamanan dan ketenangan dalam berlatih. Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh seorang perempuan dalam fase persiapan, yaitu mandi saat baru bangun pagi, sarapan ringan, mengenakan pakaian yang nyaman dan praktis tanpa perhiasan. Persiapan matras atau alas untuk latihan dan letakan di tempat yang nyaman. Sembahyang dilakukan bersama di tempat suci areal asram dengan sikap duduk sempurna dan dilaksanakan sesuai dengan

keyakinan dan kepercayaan masing-masing.

Tahapan pelaksanaan yoga *inner beauty* dimulai pada level 1 sampai dengan level 5. Siswa belajar melalui tahapan-tahapan berlatih. Pada awalnya sulit untuk duduk dalam satu sikap untuk waktu yang sangat lama. Bagaimanapun siswa tidak boleh putus asa, tetapi tetap gigih dengan latihan-latihan premeditasi. Di luar dugaan siswa merasa bahwa sikap-sikap meditasi menjadi memungkinkan duduk dalam waktu yang singkat. Pada tahap ini siswa makin lama akan makin menambah durasi pelaksanaan setengah menit setiap hari. Pada akhir sesi latihan dilakukan evaluasi oleh instruktur. Hasil evaluasi adalah siswa dianggap mempunyai kemampuan dan disiplin, tekun, dan yakin untuk belajar yoga dapat lanjut ke level selanjutnya dan memberikan *dana punia* yang telah ditentukan atau siswa menambah durasi latihan agar dapat memantapkan latihan level tersebut. Setiap siswa di Asram Ghanta Yoga tidak terkecuali siswa yang sudah diberikan pembekalan, pemantapan, dan pemahaman tentang tata cara belajar dan melatih diri dalam meditasi. Artinya setiap siswa di Asram Ghanta Yoga secara spiritual telah diberikan pemahaman dalam pelatihan yoga *inner beauty*. Makna yang terkandung dalam meditasi yoga *inner beauty* bahwa dalam pelatihan yoga dibutuhkan kedisiplinan, keyakinan, dan ketulusikhlasan. Tujuan belajar yoga di Asram Ghanta Yoga, Desa Kertalangu, Denpasar Timur adalah untuk dapat memancarkan *taksu inner beauty* dan *taksu swagina* karena merupakan suatu hal yang paling penting dalam menata kehidupan keluarga yang lebih baik.

IV. PENUTUP

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dalam bab-bab sebelumnya ada beberapa simpulan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini.

Pertama, alasan kalangan perempuan memilih yoga *inner beauty* di Asram Ghanta Yoga Denpasar adalah untuk mengatasi permasalahan psikis dan mental pada dirinya. Secara filosofis, yoga *inner beauty* merupakan suatu *tarian rejang taksu buana* yang mempunyai makna dapat menyembuhkan penyakit, sehat jasmani, dan rohani serta dapat mengalirkan energi *inner*

beauty. Perempuan yang terlihat cantik dan menarik akan membuat seseorang menjadi lebih percaya diri dan menaikkan status sosialnya di masyarakat. Di samping itu, yoga *inner beauty* yang dilakukan secara teratur membuat seorang perempuan menjadi tenang dan sabar sehingga membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bahagia. Karena manfaat yang besar dari yoga *inner beauty*, para perempuan pun perlu memberikan waktu khusus atau waktu luang untuk melakukan yoga *inner beauty* secara teratur yang biasanya dilakukan saat selesai melakukan pekerjaannya.

Kedua, proses penerapan yoga *inner beauty* bagi kalangan perempuan di Asram Ghanta Yoga Denpasar adalah dimulai dari sosialisasi yang dilakukan oleh Asram Ghanta Yoga untuk mengenalkan apa yang dimaksud dengan yoga *inner beauty*. Selanjutnya dilakukan proses inisiasi

bagi peserta yoga *inner beauty* oleh guru nabe. Hal ini dilakukan untuk mengetahui potensi apa yang dimiliki oleh tiap-tiap peserta yoga *inner beauty* itu sendiri. Tahap selanjutnya adalah proses *penglukatan*. Dalam hal ini siswa yang telah diinisiasi wajib melakukan *penglukatan* untuk melebur *mala* dan menghilangkan kotoran yang ada di dalam diri. Setelah *penglukatan*, dilakukan proses pelaksanaan yoga secara rutin dengan panduan dan tuntunan. Yoga *inner beauty* memiliki beberapa level, yaitu dari level 1 sampai dengan level 5 dan level pemurnian. Setiap level memiliki rentang waktu tertentu dan memberikan *dana punia* dengan besaran yang telah ditentukan oleh pihak Asram Ghanta Yoga. Pada level terakhir, yaitu level pemurnian, seseorang sudah mengetahui pekerjaan atau keahlian yang cocok dengan dirinya dan memberikan manfaat kepada orang di sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, Ni Wayan Satri. 2017. "Pengembangan Wisata Yoga Melalui Tren Wisata Babymoon di Ubud, Bali". Denpasar: Institut Hindu Dharma. *Online* <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/PB/article/view/834/691>
- Ahmadi, Abu. 1990. *Psikologi Sosial*. Semarang: PT Rineka Cipta
- Alwasilah, Chaedar A. 2002. *Pokok Kualitatif: Dasar-Dasar Merancang dan Melakukan Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Dunia Pustaka Jaya
- Ambara, Janice. 2014. "Penerimaan Pemirsa Perempuan terhadap Pesan Gaya Hidup dalam Iklan-Iklan Kopi dengan Endorser Perempuan". *Jurnal. Jurnal E-Komunikasi Vol 2*. No. 1. Program Studi Ilmu Komunikasi. Universitas Kristen Petra Surabaya.
- Andriani, Tuti. 2015. "Media Massa dan Konstruksi Gaya Hidup Perempuan. Tuti Andriani". *Jurnal Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau*, Vol 10, No. 2, pp 1 – 16.
- Annunaki. 2010. Yoga dan Kesehatan. Dalam: <https://annunaki.me>. Diakses pada 28 Januari 2021.
- Anonim. Manawa Darma Sastra.
- Anonim. Bimbingan dan Konseling. Universitas Sanata Dharma. https://repository.usd.ac.id/20018/2/051114018_Full.pdf. Online. Diakses pada tanggal 20 November 2019.
- Antary, Ni Made Yunitha Asri, 2019. "Kecantikan Wanita dalam Teks Rukmini Tattwa". *Jurnal Prodi Teologi Hindu*, STAHN Mpu Kuturan, Singaraja, 2019. Hal 81 – 87.
- Aprillianti, Putu Ratih Kartika Dewi. 2020. "Pengaruh *Melukat* terhadap Penurunan Stress". Diploma thesis, Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
- Ardiana, I.B. Putu. 2019. *Yoga Inner beauty*. Denpasar: Asram Ghanta Yoga.
- Ardiana, I.B. Putu. 2020. *Ghanta Yoga Dari Tuhan Bersama Menuju Tuhan*. Denpasar: Asram Ghanta Yoga.
- Artana, I Wayan. 2019. "Ideologi Bhakti Yoga di Pasraman Sri Sri Radha Rasesvara Sibang Gede". *Dissertasi*. Denpasar: Universitas Hindu Indonesia. Tidak dipublikasikan.

- Assael, H. 1992. *Consumer Behavior an Marketing Act*. 4th edition. Boston: PWS-KENT.
- Cleopatra, Maria. 2015. "Pengaruh Gaya Hidup Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika". *Jurnal Formatif* 5(2): 168 – 181. Online <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/Formatif/article/view/336/321>
- Darmayasa, I Gede Sukra. 2013. *Belajar Yoga Asanas untuk Kesehatan Jasmani dan Rohani*. Denpasar: Pustaka Bali Post.
- Davidow, William H. & Bro Uttal. 1989. *Total Customer Service The Ultimate Weapon*. New York: The Free Press.
- Dewi, I Gusti Ayu Agung Silvia Wulan dan David Hizkia Tobing. 2019. "Kualitas Hidup Pascastrok Peserta Yoga pada Komunitas Ambarashram, Ubud, Bali". *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol 6, No. 2 ,Hal 347 – 356. Denpasar: Universitas Udayana.
- Dewi, Komang Ayu Purnama, dkk. 2017. Persepsi dan Sikap Mahasiswa STIKES Bali tentang Yoga. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, Oktober 2017, hal 73 – 76. Denpasar: STIKES Bali.
- Dinata, Windo Wiria. 2015. "Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Melalui Senam Yoga". *Jurnal Olahraga Prestasi* Volume 11 Nomor 2 Juli 2015. Online <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/5730/4948>
- Handayani, Arri. 2013. "Keseimbangan Kerja Keluarga pada Perempuan Bekerja: Tinjauan Teori Border". *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* ,Volume 21, No. 2, Desember 2013: 90 – 101.
- Harry, Purnama. 2014. "10 Fakta dan Mitos Yoga di Indonesia". Online. <https://www.kompasiana.com/harry-uncommon/54f74c7fa33311392d8b45c3/10-fakta-dan-mitos-yoga-di-indonesia>. Diakses pada 20 Mei 2020.
- Hasyim, Muhammad. 2002. *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hawari. 2013. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hendraningrum, Retno dan M. Edy Susilo. 2008. "Fashion Dan Gaya Hidup : Identitas dan Komunikasi". *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Volume 6, Nomor 2, Mei – Agustus 2008. Ilmu Komunikasi FISIP UPN "Veteran" Yogyakarta.
- Hermalini, Kadek. 2018. "Yoga sebagai Lifestyle Masyarakat Postmodern di Bintaro Jaya". Disertasi. Universitas Hindu Indonesia. Tidak dipublikasikan
- Hidayaturrahman, Muhammad dkk. 2020. *Teori Sosial Empirik – Untuk Penelitian Ilmiah (Skripsi, Tesis, dan Disertasi)*. Malang: Edulitera
- Husserl, Edmund. 1962. *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology*. New York: Macmillan.
- Indar. 1994. *Filsafat Pendidikan*. Surabaya: Karya Abditama.
- Jalaluddin. 2002. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Jarvis, Matt. 2006. *Teori-Teori Psikologi: Pendekatan Modern untuk Memahami Perilaku, Perasaan, dan Pikiran Manusia (Terjemahan)*. Bandung: Nusa Media.
- Kaelan. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat*. Yogyakarta: Paradigma.
- Krisna, Anand. 2018. *Yoga Sutra Patanjali*. Jakarta. Yayasan Anand Ashram
- Kurniawan, I Nyoman. 2015. *Keheningan: Atma Tattwa/Kesadaran Atma*. Denpasar: Rumah Dharma Hindu Indonesia.
- Kurniawan, I Nyoman. 2020. *Catur Yoga*. Denpasar: Tidak Dipublikasikan.
- Kurniawan. 2019. "Dari Yoga Warisan Leluhur sampai Disiplin Yoga Modern". Online. <https://www.superprof.co.id/blog/kelas-yoga-di-barat/>. Diakses pada 19 Mei 2020.
- Laksono, Stefanus Sedy. 2012. "Survei Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Siswa-Siswi Kelas VIII SMP Kanisius Pakem Tahun Ajaran 2011/2012 Ditinjau dari Teori Kebutuhan Maslow". Skripsi. Yogyakarta.
- Leopold Von Wies dan Howard Becker. 1990. *Systematic Sociology*. New York: J. Wiley & Sons.
- MacMillan, J.H. and Schumacher, S. 2001. *Research in Education. A Conceptual Introduction. 5th Edition*. Boston: Longman.

- Margono. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Marx, Frederick, Engels. 2000. *Their Contribution to Democratic Breakthrough*. New York: State University of New York Press.
- Miles, M.B. dan Huberman, A.M. 1992. *Analisis Data Kualitatif* (Edisi Terjemahan oleh Tjejep Rohendi Rosidi). Jakarta: UI Press.
- Miranti, Putri. 2005. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persepsi Perempuan tentang Kecantikan dalam Iklan Pemutih Kulit di Televisi". *Jurnal Thesis*, Vol IV, No. 2 pp 160 – 168.
- Putrawan, Nyoman. 2013. *Cantik Menurut Hindu Sisi Lain dari Ajang Miss World*. Denpasar: Majalah Raditya, Edisi 195, Oktober 2013.
- Putri, Dewa Ayu Nyoman. 2019. "Kanda Pat dalam Mengaktifkan Taksu Kecantikan". Tesis. Denpasar: Universitas Hindu Indonesia. Tidak dipublikasikan.
- Putri, Oktaviani Nidya dan Rudi Saprudin Darwis. 2015. "Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga". *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, Vol 2, No. 2 (2015) hal 279 – 283. *Online*. <http://journal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/13538>. Diakses pada tanggal 19 Mei 2020.
- Rahima, Swara. 2013. "Perempuan Bekerja, Dilema Tak Berujung?". Artikel. Kementerian Pemberdayaan Perempuan. *Online*. <http://blog.ub.ac.id/irfan11/files/2013/02/Perempuan-Bekerja-oleh-Swara-Rahima.docx>. Diakses pada tanggal 19 Mei 2020
- Rahmaniyah, Istighfarotur. 2010. *Pendidikan Etika: Konsep Jiwa dan Etika Perspektif Ibnu Maskawaih*. Malang: Aditya Media.
- Ritzer, George dan Douglas J. Goodman. 2009. *Teori Sosiologi Modern*, Jakarta: Prenada Media
- Ritzer, George. 2004. *Teori Sosiologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rospita, Indri Oktavia dan Made Diah Lestari. 2014. "Penyesuaian dan Kepuasan Perkawinan pada Perempuan Bali yang Tinggal di Keluarga Inti dan Keluarga Batih". *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Cultural Health Psychology*, 117 – 124. Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana.
- Salam, Burhanuddin. 2000. *Etika Individual: Pola Dasar Filsafat Moral*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, John W.(2009). *Perkembangan Anak*. Edisi 11. Jakarta. Erlangga
- Saraswati, Swami Satyananda. 2002. *Asana, Pranayama, Mudra, dan Bandha* (Terjemahan). Surabaya: Paramita.
- Saskara, Ida Ayu Nyoman, dkk. 2012. "Tinjauan Perspektif Ekonomi dan Nonekonomi Perempuan Bali yang Bekerja di Sektor Publik: Studi Konflik Peran". *Jurnal Aplikasi Manajemen*, Vol. 10 No. 3 September 2012.
- Suamba, IB Putu. 2015. *Yoga Sutra Patanjali Terjemahan Sansekerta-Indonesia*. Denpasar: Program Pascasarjana UNHI.
- Suasmini, I Dewa Ayu Sri. 2019. "Kebaya sebagai Busana ke Pura Jagadnatha dalam Representasi Perempuan Kontemporer di Kota Denpasar". Disertasi. Universitas Udayana.
- Suda, I Ketut. 2009. *Merkantilisme Pengetahuan dalam Bidang Pendidikan*. Surabaya: Paramita.
- Suda, I Ketut. 2017. *Kastanisasi Pendidikan Ketika Pelajaran Agama Terpinggirkan*. Denpasar: Program Pascasarjana UNHI.
- Sudharta, Tjok Rai. 2007. *Ajaran Moral dalam Bhagawad Gita*. Surabaya: Paramita.
- Suka Yasa, I Wayan, dkk. 2008. *Roga Versus Yoga Perspektif Ayurveda*. Denpasar: Universitas Hindu Indonesia.
- Suka Yasa, I Wayan dan I Gusti Bagus Wirawan. 2018. *Yoga Marga Rahayu*. Denpasar: Universitas Hindu Indonesia.
- Susanto, A., 2018. *Filsafat Ilmu, Suatu Kajian dalam Dimensi Ontologis, Epistemologis, dan Aksiologis*. Cetakan 9. Jakarta: Bumi Aksara.
- Susanto. 2013. "Membuat Segmentasi Berdasarkan *Life Style* (Gaya Hidup)". *Jurnal JIBEKA*, Volume 7, No. 2, Agustus 2013 : 1 – 6. Universitas Ma Chung Malang.
- Wiasti, Ni Made. 2011. "Perempuan Berpeluh Yang Tak Mengeluh: Studi Tentang Perempuan Ped-

- gang Sayur Di Pasar Baturiti, Tabanan, Bali". *Jurnal PIRAMIDA*. Fakultas Sastra Universitas Udayana. Online. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/piramida/article/view/3007> diakses pada 19 Mei 2020.
- Widiastono, T. D. 2004. *Pendidikan Manusia Indonesia*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas
- Widiastuti, Tuti. 2005. "Konstruksi Realitas Perempuan dalam Program Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi". *Jurnal KOMUNIKA*. Jakarta: LIPI
- Widodo, Selamat. 2009. "Analisis Peran Perempuan Dalam Usaha Tani Tembakau". *Jurnal Embryo*, Vol. 6, No. 2, Desember 2009 pp. 148 – 153.
- Wikipedia. 2019. "Beauty". *Online*. <https://en.wikipedia.org/wiki/Beauty>. Diakses pada 20 Desember 2019.
- Winani, Rina Wahyu. 2010. "Representasi Kecantikan Perempuan dalam Iklan". *Jurnal Dieksis*, Vol 02, No. 02, pp 134 – 152
- Wirawan, Made. 2020. *Yoga Neotantra 69 Cara Hidup Sehat dan 22 Jenis Tips Kesehatan dengan Tantra Herbal*. Surabaya: Paramita.
- Wirawan, I Gusti Bagus. 2018. *Surya Namaskara Benefits for Physical Health*. <http://sciencescholar.us/journal/index.php/ijssh>. *Jurnal*. Jil. 5, No. 2, Maret 2018, pp 43 – 55.
- Wirawan. 2014. *Evaluasi Kinerja Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Salemba Empat
- Wortman, Camille., Loftus, Elizabeth & Weaver, Charles. 2004. *Psychology* (5th Edition). Boston: McGraw-Hill
- Zahra, Divana. 2019. "Kartini Era Modern". *Online*. <https://muda.kompas.id/baca/2019/05/05/kartini-era-modern/>. Diakses pada 19 Mei 2020.