

TUBUH, JIWA, DAN KEHIDUPAN: PERAN *ATMA* DALAM MENYATUKAN UNSUR KEHIDUPAN MANUSIA MENURUT AJARAN AGAMA HINDU

Oleh

Luh Putu Meidiantari¹, Gede Bayu Rustiana Wijaya²

Institut Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja ^(1,2)

E-mail: Meydiantari11@gmail.com¹, Bw0279411@gmail.com²

ABSTRACT

In Hindu teachings, humans are not merely regarded as physical beings, but as complete entities composed of interrelated physical, psychological, and spiritual aspects. Among these components, the atma or soul holds a central role as the eternal core of consciousness and serves as the primary driving force of life. The atma is believed to be a divine spark of Brahman, the ultimate reality and the source of all existence. This study aims to examine the understanding of atma within the structure of human existence, and to highlight its function in uniting the body and soul according to Hindu perspectives. The research was conducted using a qualitative method through literature study of sacred Hindu scriptures such as the Bhagavad Gita, Upanishads, and Brahma Sutra. The findings reveal that human existence is explained through the concept of Tri Sarira (gross body, subtle body, and causal body), and Panca Kosa (five layers of consciousness), all of which are energized and governed by the atma as the central force. Moreover, human behavior dynamics are also influenced by the Triguna— the three fundamental qualities of nature: Sattwa (purity), Rajas (activity), and Tamas (inertia). Understanding the concept of atma becomes crucial in addressing the challenges of modern life, which often places more emphasis on physical gratification. This article affirms that awareness of the atma not only has spiritual significance, but also serves as a practical foundation for shaping a harmonious, meaningful, and balanced life grounded in the values of dharma.

Keywords: *Atma, consciousness, human structure, Hinduism, spirituality.*

I. PENDAHULUAN

Menurut ajaran Agama Hindu, kehidupan manusia tidak semata-mata merupakan proses biologis yang digerakkan oleh tubuh jasmani, melainkan hasil dari perpaduan yang serasi antara tubuh (sarira), jiwa (manas), dan atma. Ketiga unsur ini secara bersama-sama menyusun struktur eksistensi manusia yang utuh, di mana atma memiliki peranan sentral sebagai sumber utama kehidupan serta kesadaran. Tubuh

dipahami sebagai wadah fisik yang bersifat sementara dan senantiasa berubah, jiwa sebagai pusat aktivitas mental seperti berpikir, merasakan, dan berkehendak, sementara atma merupakan aspek spiritual yang bersifat kekal, suci, dan tidak terpengaruh oleh perubahan duniawi (Krishna, 2022). Dalam kerangka ini, agama Hindu mengajarkan bahwa keseimbangan hidup hanya akan tercapai apabila ketiga unsur tersebut bekerja

dalam keharmonisan, dengan atma sebagai pemersatu dan pengarahnya.

Dalam kitab Bhagavad Gita, atma digambarkan sebagai suatu entitas yang tidak bisa dihancurkan, tidak bisa dibakar, tidak bisa dibasahi, maupun dikeringkan. Ia bersifat kekal, tidak dilahirkan, dan tidak mengalami kematian, melainkan berpindah dari satu tubuh ke tubuh lain dalam siklus kelahiran kembali atau samsara

(Saraswati, 2023). Atma disebut sebagai bagian kecil (amsa) dari Brahman, realitas absolut yang menjadi asal mula dari segala yang ada. Oleh sebab itu, dalam filsafat Hindu, atma bukan hanya menjadi sumber kehidupan, melainkan juga berperan sebagai jembatan antara manusia dan aspek ketuhanan. Ia memberikan arah moral, kesadaran rohani, serta dorongan batin yang mendalam bagi hidup manusia. Atma bertindak sebagai prinsip tuhan yang ada dalam diri setiap manusia dan memungkinkan berkembangnya kebijaksanaan, kasih sayang, serta kesadaran etis (Chandran, 2024).

Seiring Perubahan zaman modern saat ini telah menggeser cara pandang manusia terhadap kehidupan. Globalisasi, kemajuan teknologi, serta dominasi sistem ekonomi yang berorientasi pada konsumsitelah menciptakan gaya hidup yang individualistik dan materialistik. Nilai-nilai spiritual perlahan tergeser oleh pencapaian duniawi seperti kekayaan, status sosial, dan popularitas. Tubuh dipuja karena penampilannya, pikiran digunakan untuk produktivitas semata, sementara atma sebagai inti spiritual sering kali diabaikan atau bahkan tidak dikenal. Keadaan ini mencerminkan ketidakseimbangan antara dimensi lahiriah dan batiniah dalam diri manusia.

Situasi ini semakin jelas melalui maraknya gangguan kesehatan mental, kehilangan jati diri, dan krisis makna hidup, khususnya di kalangan generasi muda.

Oleh sebab itu, memahami konsep atma sebagai sumber spiritual yang kekal menjadi sangat penting dalam menghadapi dinamika kehidupan modern. Atma bukanlah gagasan abstrak semata, melainkan realitas batiniah yang mampu menuntun manusia ke arah hidup yang sadar, damai, dan bermakna. Dalam konteks tersebut, ajaran Hindu menawarkan pandangan filosofis yang mendalam dan sistematis tentang keberadaan manusia. Melalui kerangka Tri Sarira dan Panca Kosa, serta pengaruh dari Triguna, Hindu menjelaskan bagaimana manusia dapat mengenali hakikat sejatinya dan menjalani kehidupan yang selaras dengan hukum alam dan prinsip dharma.

Dengan demikian, artikel ini akan bertujuan mengkaji peran penting atma dalam menyatukan tubuh dan jiwa berdasarkan sudut pandang Hindu. Penjabaran ini akan dikaji melalui pemikiran-pemikiran dalam kitab suci seperti Bhagavad Gita, Upanishad, dan Brahma Sutra, untuk memperkuat pemahaman bahwa esensi keberadaan manusia berakar pada kesadaran akan atma. Ketika tubuh, pikiran, dan atma berjalan dalam keselarasan, maka manusia akan mampu menjalani hidup dengan keseimbangan, makna, dan nuansa spiritual yang mendalam. (Putra I, 2023).

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif untuk mengumpulkan data yang relevan dengan topik yang dibahas. Data diperoleh melalui artikel ilmiah, jurnal online, dan buku-buku terkait. Data yang terkumpul

kemudian diolah dan dianalisis untuk mengembangkan isu yang diangkat. Fokus analisis dalam karya ilmiah ini adalah pada “Tubuh, Jiwa, dan Kehidupan: Peran Atma Dalam Menyatukan Unsur Kehidupan Manusia Menurut Ajaran Agama Hindu”

III. PEMBAHASAN

3.1. Atma Sebagai Inti Kehidupan: Konsep Dan Sifat-Sifatnya Dalam Ajaran Hindu.

Dalam ajaran Hindu, atma dipahami sebagai inti spiritual yang menjadi sumber utama keberadaan hidup. Ia tidak hanya merupakan bagian dari struktur eksistensial manusia, tetapi juga kekuatan rohani yang menyatu dengan seluruh makhluk hidup. Atma dianggap sebagai percikan dari Parama Atman atau Tuhan Yang Maha Esa, yang hadir di dalam setiap makhluk hidup (*sarwa prani*) dan menjadi penyebab kehidupan bagi seluruh ciptaan. Dalam penggambaran simbolis, atma sering diumpamakan seperti cahaya matahari yang menyinari alam semesta, memantulkan sinar kehidupan yang berasal dari sumber ilahi yang tidak terbatas (Chauhan & Kumar, 2022). Tanpa kehadiran atma, tubuh hanyalah benda mati yang tidak dapat berpikir, merasakan, atau bergerak.

Dalam diri manusia, atma kerap disebut dengan berbagai istilah seperti roh, jiwa, *purusa*, atau *jiwatman*, yang masing-masing menandakan peran atma sebagai roh individu. Menurut filsafat Vedanta, atma merupakan realitas terdalam yang kekal, tidak berubah, dan memiliki hubungan hakiki yang tidak terpisahkan dengan Brahman realitas tertinggi yang transenden. Atma adalah kesadaran murni, substansi spiritual yang tidak dibatasi oleh ruang maupun waktu, tidak mengalami

perubahan, serta bebas dari kematian. Oleh sebab itu, pemahaman yang mendalam tentang atma menjadi awal dari perjalanan menuju kesadaran spiritual dan pembebasan atau *moksha*. Dalam perspektif ini, atma adalah hakikat sejati manusia, bukan sekadar pikiran, emosi, atau identitas fisik. Atma disebut sebagai roh karena ia merupakan percikan dari Tuhan yang agung (*Parama Atman*), dan disebut jiwa karena ia memberi kehidupan bagi tubuh jasmani. Ketika atma bersatu dengan tubuh dan unsur psikologis manusia, ia disebut sebagai *jiwatman* yakni roh yang mendiami tubuh dan menghidupinya, serta dikenal pula dengan identitas individual atau nama rupa (Chauhan & Kumar, 2022). Pemahaman ini ditegaskan dalam *Bhagavad Gita* (2.20) yang menyatakan:

*"Na jāyate mriyate vā kadācin
Nāyam bhūtvā bhavitā vā na
bhūyaḥ Ajo nityaḥ śāśvato 'yam
purāṇo Na hanyate hanyamāne
śarīre."*

Terjemahan:

"Atma tidak dilahirkan dan tidak mati. Ia tidak pernah muncul dan tidak akan lenyap. Ia tidak dilahirkan, kekal, abadi, dan purba. Ia tidak terbunuh meskipun tubuh dihancurkan" (*adhakrishnan*, 2022).

Sloka ini menegaskan bahwa atma adalah realitas yang abadi, tidak bisa dihancurkan oleh senjata, tidak terbakar oleh api, tidak dikeringkan oleh angin, dan tidak dibasahi oleh air. Pandangan ini juga diperkuat dalam *Maitri Upanishad*, yang menjelaskan bahwa meskipun atma berada dalam tubuh, ia tetap suci dan bebas dari pengaruh unsur duniawi. Ia tidak mengalami kelahiran, kematian, kerusakan, atau penuaan, serta tidak

bergantung pada keadaan fisik. Meskipun tinggal dalam raga, atma tetap pada martabat spiritualnya sebagai entitas murni dan terhormat.

Atma juga memiliki sifat cetana (kecerdasan), yang berfungsi sebagai penggerak dan pengatur tubuh dalam berbagai aktivitasnya. Maka, dapat disimpulkan bahwa atma berasal dari Parama Atman, dan manifestasi-Nya dalam tubuh makhluk disebut sebagai jiwatman. Meski raga jasmani (prakerti) bersifat fana dan akan musnah, atma tetap kekal. Hubungan antara atma dan tubuh inilah yang membuat manusia menjadi makhluk hidup dengan kesadaran dan kepribadian yang utuh. Sifat-sifat atma sebagaimana dijelaskan dalam Bhagavad Gita meliputi:

- a) Achedya – Tidak dapat dihancurkan oleh senjata apa pun, baik yang tajam maupun tumpul. Tubuh bisa dilukai, namun atma tetap utuh.
- b) Adahya – Tidak dapat dibakar oleh api, menandakan ketahanan terhadap penderitaan atau panas.
- c) Akledya – Tidak bisa dikeringkan oleh angin, mencerminkan kestabilan terhadap perubahan lingkungan.
- d) Acesyah – Tidak dapat dibasahi oleh air, menegaskan bahwa unsur material tidak mempengaruhi kesucian atma.
- e) Nitya – Kekal; tidak mengalami kelahiran ataupun kematian.
- f) Sarwagatah – Hadir di mana-mana, tidak terbatas oleh ruang dan waktu
- g) Sthanu – Tidak berpindah-pindah, tetap teguh dalam kemuliaan spiritualnya.

h) Acala – Tidak bergerak atau berubah; menjadi simbol kestabilan dan kesempurnaan batin.

i) Avyakta – Tidak termanifestasi secara fisik, tidak terlihat namun tetap eksis.

j) Acintya – Tak terpikirkan atau tidak dapat sepenuhnya dipahami oleh akal; hanya bisa

direalisasikan secara spiritu

k) Avikara – Tidak mengalami perubahan; tetap sempurna dalam bentuk aslinya.

l) Sanatana – Kekal abadi, tidak mengalami perubahan seperti halnya dunia material.

Sifat-sifat ini menunjukkan bahwa atma adalah realitas spiritual yang suci dan tidak berubah, sangat berbeda dengan tubuh fisik yang bersifat sementara dan terbatas. Dalam kehidupan manusia, pemahaman mengenai hakikat dan sifatsifat atma sangatlah penting karena menjadi dasar untuk menjalani hidup dengan berpijak pada nilai-nilai dharma, keseimbangan batin, dan kesadaran akan tujuan spiritual yang lebih tinggi. Ketika seseorang menyadari peran utama atma dalam dirinya, maka kehidupan yang dijalani tidak lagi berfokus pada dunia material, tetapi diarahkan pada kebijaksanaan, kedamaian batin, serta pencapaian pembebasan rohani sejati.

3.2 Atma Sebagai Penyatu Tubuh Dan Jiwa Dalam Menjalankan Kehidupan Manusia

Dalam pandangan agama Hindu, eksistensi manusia terbentuk dari perpaduan yang tidak dapat dipisahkan antara atma (jiwa), tubuh fisik (sthula sharira), dan unsur kehidupan lainnya. Atma diyakini sebagai sumber kesadaran

Tuhan yang menghidupkan tubuh, sehingga manusia mampu berpikir, berbicara, dan berperilaku. Tanpa kehadiran atma, tubuh manusia hanyalah materi tanpa daya hidup. Peran atma sangat penting sebagai kekuatan penggerak utama yang menjembatani tubuh dan kesadaran spiritual (cetana), membimbing manusia dalam mengenali nilai-nilai moral, serta membedakan tindakan yang baik dan buruk. Oleh karena itu, keseimbangan antara tubuh dan atma merupakan kunci agar kehidupan manusia berjalan selaras dengan dharma atau prinsip-prinsip kebenaran (Chuhan & Kumar, 2022). Atma juga berperan dalam siklus samsara, yakni rangkaian kelahiran, kematian, dan kelahiran kembali, yang dijalani atma sesuai dengan hasil karma dari kehidupan sebelumnya. Saat tubuh mengalami kematian, atma tidak musnah, melainkan melanjutkan perjalanannya ke dalam bentuk kehidupan baru. Pandangan ini menegaskan bahwa tubuh hanyalah sarana sementara, sedangkan atma adalah entitas kekal yang tidak dapat hancur. Atma merupakan percikan dari Brahman, realitas tertinggi yang abadi, dan ketika seseorang menyadari hakikat atma sebagai jati dirinya yang sejati, ia dapat mencapai moksha, yaitu kebebasan dari siklus kelahiran dan kematian.

Dalam kehidupan sehari-hari, peran atma tampak jelas dalam pengambilan keputusan moral. Misalnya, seorang anak yang memilih untuk mengembalikan dompet yang ditemukannya kepada pemiliknya, menunjukkan bahwa kesadaran moral dan dorongan kebaikan dari atma sedang bekerja aktif dalam dirinya. Meskipun atma bersifat murni dan abadi, selama berada dalam tubuh manusia, ia dapat terpengaruh oleh dorongan-dorongan

duniawi seperti lobha (keserakahan), krodha (kemarahan), dan kama (nafsu keinginan). Oleh sebab itu, penting bagi manusia untuk mengendalikan diri, agar tidak diperbudak oleh keinginan duniawi dan tetap berada pada jalur pengembangan spiritual. Berbagai praktik spiritual seperti yoga, meditasi, dan bhakti diyakini mampu menyelaraskan hubungan antara tubuh dan atma, sehingga tercipta ketenangan batin dan pemahaman yang lebih dalam tentang makna kehidupan. Hal ini juga ditegaskan dalam kitab suci Bhagavad Gita II.22, sebagai berikut:

*Vāsāmsi jīrṇāṇi yathā vihāya,
navāni grhṇātinaro 'parāṇi; tathā
śarīrāṇi vihāya jīrṇāṇi, anyāni
samyāti navāni dehī."*

Terjemahan:

Sebagaimana seseorang mengganti pakaian yang usang dengan yang baru, demikian pula atma meninggalkan tubuh lama dan memasuki tubuh yang baru (Sudharta, 2007).

Sloka ini menggambarkan bahwa jiwatman (atma yang berindividualisasi) berpindah dari satu tubuh ke tubuh lainnya berdasarkan hukum karmaphala. Setiap kelahiran membawa warisan karakter dan kecenderungan dari kehidupan sebelumnya. Misalnya, seseorang yang sejak kecil menunjukkan bakat musik atau sikap welas asih bisa diyakini membawa bekal dari kehidupannya yang lalu. Melalui kesadaran spiritual, jiwatman perlahan-lahan akan memahami hakikat sejatinya dan pada akhirnya terlepas dari awidya (ketidaktahuan), serta menyatu kembali dengan Parama Atman dalam kondisi moksha. Dan juga adapun contoh lainnya yaitu dalam kehidupan sehari-hari dapat terlihat dari seorang umat Hindu yang setiap pagi melakukan sembahyang

dan yoga secara disiplin. Melalui latihan ini, ia tidak hanya menjaga tubuh tetap sehat, tetapi juga menjaga pikirannya tetap jernih dan terhubung dengan suara batin. Ketika menghadapi tekanan hidup, ia tidak mudah terprovokasi atau terjatuh dalam emosi negatif karena telah melatih keterhubungan antara tubuh dan atma secara sadar.

Dalam beberapa kitab suci Hindu disebutkan bahwa atma bersumber dari Bhataara Siwa, sehingga sifat-sifatnya mencerminkan sifat Siwa itu sendiri yaitu abadi, suci, dan tak terikat. Bhataara Siwa pula yang menggerakkan pradhana (materi dasar pembentuk alam), menciptakan tubuh manusia, dan menyatukan Sang Hyang Atman ke dalamnya sebagai sumber kehidupan. Maka dari itu, fungsi atma dalam tubuh manusia sama seperti fungsi Tuhan, yakni memberi kehidupan pada semua aspek tubuh, pikiran, pancaindra, hingga perasaan (Sudharta, 2007). Hal ini dijelaskan juga dalam kitab suci

Bhagavad Gita III.42: "*Indriyāni*

parāṇy āhur,

indriyebhyaḥ param manah;

manasās tu parā buddhiḥ, yo

buddheḥ paratas tu saḥ."

Terjemahan:

Indra lebih besar daripada benda, pikiran lebih tinggi daripada indra, intelek lebih tinggi dari pikiran, dan atma lebih tinggi dari intelek (Sudharta, 2007).

Sloka ini menggambarkan tahapan kesadaran manusia. Semakin tinggi tingkat kesadaran yang dicapai, semakin mendekat pula seseorang pada atma yang murni. Namun karena pancaindra dikendalikan oleh atma, maka pengalaman duniawi seperti kenikmatan makanan atau hiburan juga bisa memengaruhi kesadaran

jiwa. Oleh karena itu, pengendalian diri menjadi aspek kunci dalam menjaga agar manusia tidak larut dalam kenikmatan duniawi, melainkan mampu mengembangkan kesadaran spiritual secara utuh.

Dengan demikian, dalam ajaran Hindu, atma diposisikan sebagai inti terdalam dan pusat kendali dalam diri manusia. Ia adalah penghubung utama antara tubuh dan jiwa, serta menjadi petunjuk menuju kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Pemahaman tentang peran atma tidak hanya mendorong manusia untuk hidup dalam keseimbangan fisik dan spiritual, tetapi juga membuka kesadaran bahwa tujuan tertinggi dalam hidup bukan sekadar memenuhi kebutuhan duniawi, melainkan mencapai moksha pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian. Inilah kebahagiaan sejati yang diperoleh dari penyatuan kembali atma dengan Parama Atman, sumber dari segala keberadaan (Surya, 2023).

3.3 Atma Sebagai Daya Penggerak Harmonis Tubuh Pikiran Dan Spiritualitas Dalam Kehidupan Manusia

Dalam ajaran Hindu Dharma, atma atau ātman dipahami sebagai inti spiritual yang paling esensial, yang menopang keseluruhan keberadaan dan memberikan identitas sejati pada setiap makhluk hidup. Atma bukan sekadar pelengkap jasmani, melainkan merupakan sumber utama kesadaran, daya hidup, serta kekekalan, yang menjadikan manusia dan makhluk lainnya mampu menjalani eksistensinya dalam lingkaran kelahiran dan kematian (samsara). Tubuh fisik hanyalah sarana sementara sedangkan atma adalah pengemudi sejati dalam perjalanan hidup. Hal ini disimbolkan dalam teks-teks suci

dengan analogi bahwa atma adalah kusir, dan tubuh diibaratkan sebagai kereta yang dikendalikannya (Sastra, 2020). Maka, atma dipandang sebagai kekuatan utama yang menghidupkan segala bentuk kehidupan (sarwa prani) di alam semesta. Atma juga dipahami sebagai pusat kesadaran yang membedakan makhluk hidup dari benda mati. Kemampuan untuk berpikir, merasakan, dan memahami realitas bukan berasal dari tubuh atau otak semata, melainkan bersumber dari atma. Sebagaimana ditegaskan dalam Katha Upanishad (2.2.13):

*“Tam eva bhāntam anubhāti
sarvaṁ, tasya bhāsā sarvaṁ
idaṁ vibhāti.”*

Terjemahan:

“Atma adalah cahaya di balik semua pengalaman. Tanpa atma, tidak ada yang bisa bersinar atau mengalami kesadaran.”

Sloka ini mempertegas bahwa tanpa atma, tubuh hanyalah wadah kosong yang tak memiliki kesadaran dan tidak mampu berfungsi. Dalam kehidupan sehari-hari, hal ini tampak jelas pada perbedaan antara manusia yang sadar dan penuh refleksi diri, dengan mereka yang menjalani hidup secara otomatis dan tanpa arah. Contohnya, seseorang yang mampu menenangkan diri ketika marah dan memilih untuk berdialog dengan empati menunjukkan bahwa kesadarannya telah dituntun oleh atma, bukan sekadar reaksi emosional biologis. Atma juga merupakan sumber energi kehidupan yang vital. Segala aktivitas biologis, psikis, dan spiritual manusia digerakkan oleh kekuatan yang berasal dari atma, yang merupakan percikan dari Brahman atau Kesadaran Agung. Hal ini ditegaskan

dalam kitab suci Bhagavad Gita (15.7) menyatakan bahwa: “

*Mamaivāṁśo jīva-loke, jīva-
bhūtaḥ sanātanaḥ”*

Terjemahan:

“Makhluk hidup di dunia ini adalah bagian dari-Ku sebagai atma yang kekal.”

Dari sloka ini, jelas bahwa atma adalah bagian dari Tuhan. Maka, ketika atma meninggalkan tubuh, kehidupan pun berakhir (Sharma, 2021). Atma bersifat kekal dan tidak mengalami kehancuran meskipun tubuh mati. Sebagaimana dijelaskan dalam kitab suci Bhagavad Gita (2.23–24) menyatakan bahwa:

*“Nainaṁ chindanti śastrāṇi,
nainaṁ dahati pāvakaḥ, na cainaṁ
kledayanty āpo, na śoṣayati
mārutaḥ.”*

Terjemahan:

“Atma tidak dapat dipotong oleh senjata, tidak dapat dibakar oleh api, tidak dapat dibasahi oleh air, dan tidak dapat dikeringkan oleh angin.”

Sloka ini menekankan sifat kekal dan tak terjamah dari atma. Dalam realitas hidup, kita melihat ini pada keteguhan spiritual seseorang yang tetap damai walaupun menghadapi penderitaan berat, seperti contoh seorang ibu yang tetap mendoakan anaknya meski ditinggal pergi sebuah tindakan yang menunjukkan bahwa kekuatan cinta dan kesadaran spiritual tidak bersumber dari tubuh fisik, melainkan dari daya kekal atma. Fenomena ini menunjukkan bahwa manusia bukan sekadar makhluk biologis, melainkan memiliki berbagai lapisan eksistensi yang saling berkaitan dan digerakkan oleh kekuatan spiritual.

Dalam perspektif ajaran Hindu, keberadaan manusia dipahami melalui

struktur metafisik yang menyusun seluruh aspek diri manusia, dari tubuh jasmani hingga kesadaran terdalam yang disebut sebagai atma. Dengan demikian, untuk memahami bagaimana atma berfungsi sebagai penggerak kehidupan, penting untuk mengkaji struktur keberadaan manusia secara komprehensif. Struktur keberadaan manusia dalam ajaran Hindu terdiri atas tiga dimensi utama atau Tri Sarira, yaitu:

1. Sthula Sarira (tubuh kasar atau fisik),
2. Suksma Sarira (tubuh halus yang terdiri atas pikiran, emosi, dan prana)
3. Karana Sarira (tubuh penyebab yang mengandung benih karma). Ketiganya dibungkus oleh panca kosa, yakni lima lapisan kesadaran yaitu:
 1. Annamaya Kosa (tubuh dari makanan)
 2. Pranamaya Kosa (energi kehidupan)
 3. Manomaya Kosa (lapisan pikiran)
 4. Vijñanamaya Kosa (kecerdasan dan intelek)
 5. Anandamaya Kosa (kebahagiaan rohani) (Sujata, 2022).

Atma menggerakkan dan menghidupkan seluruh struktur tersebut. Sebagai contoh nyata, ketika seseorang mengalami sakit fisik (Annamaya Kosa), namun tetap bahagia karena memiliki ketenangan batin dan kesadaran akan dharma (Anandamaya Kosa), itu menandakan bahwa kekuatan atma telah menyinari seluruh lapisan eksistensinya. Selain struktur tubuh, manusia juga dipengaruhi oleh Triguna atau tiga kualitas utama dalam sifat alam dan diri manusia yaitu :

1. Sattwa yaitu (keseimbangan, kebijaksanaan, kemurnian),

2. Rajas yaitu (ambisi, aktivitas, kegelisahan),
3. Tamas yaitu (kemalasan, ketidaktahuan, kegelapan).

Ketiganya saling berinteraksi dalam diri seseorang dan membentuk kepribadian serta kecenderungan perilaku. Jika dominasi Sattwa tinggi, individu akan cenderung bijaksana dan bertindak berdasarkan cinta kasih universal. Contoh dalam kehidupan nyata bisa dilihat pada pemimpin yang memilih berdiplomasi dan menghindari kekerasan demi menjaga perdamaian. Sebaliknya, dominasi Rajas akan mendorong seseorang untuk bersaing secara agresif, seperti dalam dunia kerja yang kompetitif dan penuh tekanan. Sementara Tamas memunculkan kemalasan dan kebingungan, seperti kecenderungan remaja yang kehilangan motivasi hidup akibat terlalu lama terjebak dalam kecanduan digital. Gabungan dari tiga guna tersebut mempengaruhi kehendak dan arah spiritual manusia. Bila Sattwa dan Rajas dikendalikan secara sadar, maka pikiran akan menjadi terang dan mampu menuntun atma menuju moksha. Maka dari itu, pemahaman tentang atma tidak hanya penting secara teoretis, tetapi juga praktis dalam membentuk gaya hidup yang selaras dengan dharma.

Dalam konteks modern yang didominasi nilai-nilai materialistik, pemahaman terhadap peran atma menjadi sangat penting. Ketika banyak individu terjebak dalam pencapaian duniawi semata, kesadaran akan atma menjadi kompas spiritual yang mengingatkan makna hakiki kehidupan. Misalnya, dalam dunia yang sibuk, seseorang yang rutin bermeditasi setiap pagi menunjukkan bahwa ia memberi ruang bagi atma untuk membimbing hidupnya secara utuh

menyeimbangkan aktivitas jasmani, kejernihan pikiran, dan ketenangan jiwa.

Dengan demikian, atma tidak hanya menjadi penggerak biologis melalui struktur Tri Sarira, tetapi juga menjadi pengarah psikis dan moral melalui Triguna, serta penuntun spiritualtransendental dalam hubungan langsungnya dengan Brahman. Atma adalah sumber kesadaran tertinggi yang tidak pasif, melainkan aktif membimbing manusia untuk hidup secara sadar dan bermakna. Kesadaran akan atma merupakan kunci bagi manusia dalam menempuh perjalanan menuju tujuan akhir hidup yaitu moksha, kebebasan dari kelahiran kembali dan bersatu dengan Kesadaran akan Brahman secara utuh.

KESIMPULAN

Dalam ajaran Hindu, atma dipahami sebagai inti dari kehidupan yang bersifat abadi, tidak dilahirkan, serta tidak bisa dimusnahkan. Atma tidak hanya dianggap sebagai unsur spiritual belaka, tetapi juga sebagai sumber utama yang menghidupkan tubuh, menggerakkan pikiran, serta membimbing manusia dalam menjalani kehidupan spiritual. Atma menyatu dan berfungsi dalam mengatur seluruh unsur kehidupan manusia melalui struktur Tri Sarira (badan kasar, halus, dan penyebab), lapisan Panca Kosa, serta melalui pengaruh tiga sifat Triguna (Sattwa, Rajas, Tamas) yang melekat dalam diri manusia. Kehadiran atma itulah yang memungkinkan manusia untuk berpikir, merasa, dan bertindak secara sadar serta menjalani kehidupan dengan arah spiritual yang benar dan selaras dengan dharma.

Sebagai percikan dari Brahman, atma juga menjadi penghubung antara keberadaan duniawi dan kesadaran spiritual, yang

membimbing manusia dalam perjalanannya menuju tujuan tertinggi, yaitu moksha. Dalam realitas kehidupan modern yang sering kali dipenuhi oleh kecenderungan materialistik dan ketidakseimbangan batin, kesadaran akan eksistensi atma menjadi dasar penting bagi manusia agar mampu menjalani hidup yang selaras antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Dengan demikian, pemahaman dan penghayatan yang mendalam terhadap hakikat atma bukan hanya memperkuat eksistensi manusia sebagai makhluk spiritual, tetapi juga menuntunnya untuk menjalani kehidupan yang penuh dengan kebijaksanaan, kedamaian, serta kesadaran yang lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandran, R. (2024). *Atma dan Kesadaran dalam Filsafat Hindu*. New Delhi: Veda Bhakti Publications.
- Chauhan, K. R., & Kumar, B. M. N. (2022). Konsep Atman (Diri) dalam Filsafat India: Sebuah Tinjauan. *Journal of Natural & Ayurvedic Medicine*.
- Easwaran, E. (2015). *Upanishad: Jalan Menuju Pencerahan Diri*. Jakarta: Pustaka Alvabet.
- Krishna, G. (2022). *Memahami Jiwa: Perspektif Hindu tentang Atma dan Kesadaran*. Varanasi: Sanatana Dharma Institute.
- Krishna, M. (2022). *Filsafat Hindu: Tubuh, Jiwa, dan Atma*. Jakarta: Dharma Widya Press.
- Narendra, I. W. (2019). *Kebijaksanaan Upanishad: Terjemahan dan Ulasan Filosofis*. Denpasar: Pustaka Hindu Dharma.
- Putra, I. W. S. (2023). *Konstruksi Teologi Hindu Dalam Upaya*

Menghilangkan Budaya Mengemis
Pada Masyarakat Munti Gunung
Kecamatan Kubu Kabupaten
Karangasem. *Sphatika: Jurnal
Teologi*, 14(2), 117-125.

Sudarsana, I. M. (2021). Filsafat Hindu
Tentang Manusia dan Alam
Semesta. Denpasar: Paramita.