

ATMA TATTWA DAN DIMENSI KEGHAIBAN: TELAAH TEOLOGIS TENTANG HAKIKAT JIWA DALAM PERSPEKTIF HINDU

Oleh:

Ni Putu Dian Pratiwi¹, Luh Putu Listya Utami²

^{1,2}Institut Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan

dian.jenong2310@gmail.com¹, putulistyautami27@gmail.com²

ABSTRACT

This article examines the concept of Atma Tattwa in Hinduism, which explains the nature of Atma as the eternal soul in every individual and ecosystem with Brahman as the source of universal consciousness. This study uses a qualitative approach with a literature study method, which not only explores the understanding of the mystical nature of Atma, but also discusses in depth the concept of Atma Tattwa as an essential element that connects individuals with the universe and higher reality. Atma, which is the smallest spark of Brahman, is essentially holy and pure, and has an eternal nature that is not affected by worldly changes. As part of Brahman, Atma has the potential to do everything that Brahman itself can do. The mystical nature of Atma is shown in its ability to be unaffected by weapons, fire, wind, or air, and its existence is not limited by space and time. Understanding Atma Tattwa teaches individuals to overcome worldly peace and achieve spiritual enlightenment (moksha) through spiritual practices such as Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, and Dhyana Yoga. By realizing the true nature of Atma, an individual can let go of the ego, attain inner peace, and live a life in harmony with dharma. This article emphasizes the importance of Atma Tattwa as the primary guideline in achieving the higher spiritual goal of life.

Keywords: *Atma Tattwa; Brahman; Spiritual Enlightenment; Mystical Nature of Atma*

I. PENDAHULUAN

Di balik segala realitas yang tampak di dunia ini, terdapat suatu esensi yang tak terlihat namun sangat mendalam, yang menggerakkan setiap makhluk hidup untuk merasakan kehidupan. Esensi itu adalah *Atma*, jiwa atau roh yang menjadi sumber kehidupan sejati. Dalam agama Hindu, *Atma* bukanlah sekadar bagian dari tubuh atau pikiran, melainkan inti hakiki yang kekal dan tidak terpengaruh oleh waktu, kelahiran, maupun kematian.

Istilah *Atma* berasal dari bahasa Sanskerta yang memiliki makna "jiwa" atau "roh". *Atma* dianggap sebagai substansi abadi yang ada dalam setiap individu, yang melampaui batas-batas tubuh fisik dan berhubungan langsung dengan kekuatan universal. *Atma* adalah

bagian yang berasal dari *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*, yang menjadi asal mula kehidupan bagi setiap makhluk. Sebaliknya, kata *Tattwa* berasal dari bahasa Sanskerta yang memiliki makna 'esensi' atau 'kebenaran yang hakiki'. *Tattwa* adalah ajaran yang menjelaskan tentang apa yang menjadi dasar atau asal dari segala sesuatu di alam semesta, dan menunjukkan bahwa ada kebenaran yang lebih tinggi di balik semua yang terlihat. Dalam konteks spiritual, *Tattwa* menyimbolkan kebenaran esoterik yang membimbing kita untuk memahami hakikat kehidupan dan alam semesta.

Atma Tattwa, yang berarti hakikat jiwa, merupakan ajaran spiritual yang menjelaskan bahwa *Atma* adalah inti sejati dari setiap makhluk hidup, yang berfungsi sebagai penghubung antara individu dan alam semesta. Ajaran ini mengajarkan bahwa *Atma* bukan hanya terbatas pada tubuh fisik, tetapi merupakan manifestasi

suci dari *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*. Setiap makhluk hidup membawa sifat-sifat *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* dalam dirinya melalui *Atma* yang menjadi asal mula kehidupannya. Di dalam keheningan jiwa, *Atma* dapat menyadari keberadaannya yang abadi, bebas dari penderitaan duniawi, dan merasakan kedamaian serta kesadaran yang tak terhingga.

Dalam *Bhagavad Gita*, *Atma* dijelaskan sebagai jiwa, kesadaran, roh, diri, dan sumber dari kehidupan itu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa *Atma* merupakan inti dari setiap individu, melampaui dimensi fisik dan terhubung dengan kekuatan ilahi yang lebih tinggi. Seperti yang disampaikan oleh Patanjali dalam *Yoga Sutra* bahwa *Atma* adalah esensi abadi dari setiap makhluk hidup, dan pemahaman tentang sifat sejatinya adalah kunci untuk pembebasan akhir. Hal ini menegaskan bahwa *Atma* adalah esensi yang tidak terpengaruh oleh perubahan duniawi, dan merupakan bagian dari kekuatan ilahi yang lebih tinggi. Dalam artikel ini, kita akan menggali lebih dalam mengenai *Atma Tattwa*, sifat-sifat luhur *Atma*, dan bagaimana pemahaman tentang keagungannya dapat membantu kita menemukan tujuan hidup yang lebih bermakna serta mencapai pencerahan spiritual.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan fokus pada kajian filsafat melalui literatur. Objek material dari penelitian ini adalah konsep *Atma Tattwa* dan Kegaiban *Atma*, yang dianalisis menggunakan pendekatan filsafat, khususnya filsafat ketuhanan, sebagai objek formal. Pengumpulan data dilakukan dengan metode studi pustaka, yang mendalami esensi *Atma* dan *Atma Tattwa* dalam konteks spiritualitas Hindu, dengan mengumpulkan berbagai sumber dan referensi yang relevan dengan ajaran tersebut. Tujuan dari analisis ini adalah

untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan objektif tentang *Atma Tattwa* serta Kegaiban *Atma* sebagai inti kehidupan yang melampaui realitas duniawi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk deskriptif-naratif untuk menggambarkan pokok ajaran *Atma Tattwa* dan hubungannya dengan pencapaian pencerahan spiritual.

III. PEMBAHASAN

3.1 *Atma Tattwa*

Agama Hindu mengenal lima ajaran pokok yang menjadi landasan utama keyakinan umat, yang disebut dengan *Panca Sradha*. Kelima ajaran ini mencerminkan prinsip-prinsip dasar spiritual yang diyakini dan dijalankan dalam kehidupan keagamaan. *Panca Sradha* meliputi kepercayaan terhadap *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* (Tuhan Yang Maha Esa) yang disebut sebagai *Widhi Tattwa*, keberadaan roh atau *Atman* yang dikenal dengan *Atma Tattwa*, keyakinan terhadap hukum sebab-akibat (*karmaphala*) yang disebut *Karmaphala Tattwa*, keyakinan akan proses kelahiran kembali (*punarbhawa*) yang disebut *Punarbhawa Tattwa*, serta keyakinan akan pencapaian kebebasan sejati (*moksha*) yang dikenal dengan *Moksha Tattwa*. *Atma Tattwa*, sebuah konsep inti dalam agama Hindu, membahas tentang hakikat diri sejati, yang disebut *Atman*. Secara sederhana, *Atma Tattwa* adalah pengetahuan tentang *Atman*, yaitu esensi spiritual yang ada dalam setiap makhluk hidup. *Atman* berasal dari bahasa Sanskerta dan diartikan sebagai percikan kecil dari *Brahman*, sumber kehidupan. *Atman* juga dikenal sebagai *Jiwatman*, yaitu percikan suci atau bagian terkecil dari *Brahman*. *Atman* berasal dari akar kata 'an' yang berarti bernapas, sehingga setiap makhluk yang bernapas diyakini memiliki *Atman* sebagai sumber kehidupannya. (Titib, 2003).

Atman bersifat kekal dan tidak terpengaruh oleh perubahan, meskipun tubuh jasmani terus mengalami transformasi hingga akhirnya mati. Konsep ini berhubungan dengan ajaran *samsara* (siklus kelahiran kembali) dan *moksha* (pembebasan dari siklus tersebut). *Atman* tidak terikat oleh hal-hal duniawi dan pada dasarnya murni, tetapi pengalaman hidup dan *karma* dapat menutupi kesadaran seseorang akan hakikat *Atman*. Memahami *Atma Tattwa* sangat penting untuk mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi dan *Moksha*, yaitu bersatunya *Atman* dengan *Brahman*. Ajaran *Atma Tattwa* menekankan bahwa *Atman* dalam setiap makhluk adalah sama, sehingga memupuk nilai-nilai kasih sayang, hormat, dan kesadaran akan kesatuan semua makhluk hidup. Pemahaman ini menjadi dasar untuk menjalani kehidupan yang penuh kebajikan, selaras dengan ajaran *dharma*. (Karetny, 2010).

Walaupun pada hakikatnya suci, *Atman* dapat terpengaruh oleh *maya* setelah menyatu dengan tubuh jasmani. *Atman* kemudian mengalami kenikmatan duniawi dan merasakan berbagai suka dan duka dalam kehidupan. Kitab suci Hindu menggambarkan *Atman* sebagai bebas dari kejahatan, usia tua, kematian, kesedihan, kelaparan, dan kehausan, yang keinginannya adalah kebenaran, dan pikirannya adalah kebenaran. *Atman* tidak terikat pada jenis kelamin, namun ia terhubung dengan tubuh yang dimilikinya. *Atma Tattwa* adalah inti dari keberadaan manusia. Dalam *Brhadaranyaka Upanishad* (4.4.5), dikatakan bahwa:

Atman adalah cahaya di dalam hati,
yang tak terikat oleh dunia luar.

Ini menunjukkan bahwa *Atman* adalah sumber kesadaran sejati yang melampaui tubuh dan pikiran.

Wrhaspati Tattwa menjelaskan bahwa *Cetana* (kesadaran) dan *Acetana* (ketidaksadaran) adalah asal dari segala sesuatu. *Cetana* terbagi menjadi tiga jenis: *Paramasiwa Tattwa*, *Sadasiwa Tattwa*, dan *Siwatma Tattwa*, yang mewakili tiga

tingkat kesadaran dari *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*. Pada tingkat *Siwatma Tattwa*, pengaruh *Maya* menyebabkan hilangnya kesadaran asli dan munculnya kebodohan (*Awidya*). *Atman* dapat kembali bersatu dengan sumbernya jika mengikuti ajaran-ajaran seperti *Catur Iswarya*, *Panca Yama Brata*, *Panca Nyama Brata*, dan *Astasiddhi*. (Sudharta, 2001).

Catur Iswarya, *Panca Yama Brata*, *Panca Nyama Brata*, dan *Astasiddhi* adalah prinsip-prinsip penting dalam ajaran Hindu yang menjadi panduan untuk hidup dengan baik, baik secara rohani maupun moral. *Catur Iswarya* mencakup empat aspek utama yang membawa kebahagiaan lahir dan batin, yaitu *Dharma* (kebenaran dan perbuatan baik), *Jnana* (pengetahuan atau kebijaksanaan), *Wairagya* (sikap tidak terikat pada kemewahan duniawi), dan *Aiswarya* (kesejahteraan yang diperoleh melalui cara yang benar). Adapun *Panca Yama Brata* merupakan lima prinsip moral yang wajib dijalankan oleh umat Hindu, yaitu *Ahimsa* (tidak melakukan kekerasan), *Satya* (jujur dalam ucapan dan tindakan), *Asteya* (menghindari pencurian), dan *Brahmacharya* (menjaga pengendalian diri), dan *Aparigraha* (tidak serakah). Di sisi lain, *Panca Nyama Brata* menekankan lima praktik disiplin spiritual untuk membantu individu mencapai kesadaran yang lebih tinggi, yaitu *Sadhana* (latihan spiritual), *Dhyana* (meditasi), *Pranayama* (pengaturan napas), *Sankalpa* (keinginan baik dalam setiap tindakan) dan *Seva* (pengabdian atau pelayanan kepada orang lain). Selain itu, *Astasiddhi* menggambarkan Kedelapan kemampuan ini meliputi: *Anima* (kemampuan untuk mengecil hingga sangat kecil), *Laghima* (menjadi sangat ringan), *Mahima* (menjadi sangat

besar), *Prapti* (mampu mendapatkan apa pun yang diinginkan), *Isitwa* (mampu mengendalikan segala sesuatu), dan *Prakamyā* (kemampuan mewujudkan keinginan dengan mudah) *Vashitwa* (menguasai elemen alam), dan *Yatramawasayitwa* (berada di mana saja tanpa batasan ruang dan waktu). Konsep-konsep ini saling melengkapi dan menjadi landasan bagi umat Hindu untuk menjalani kehidupan yang harmonis, penuh kebajikan, serta selaras dengan prinsip-prinsip *dharma*. (Suatmika, 2019).

3.2 Hubungan Atma Dan Brahman

Dalam ajaran Hindu, hubungan antara *Brahman* dan *Atman* sangatlah dekat, diibaratkan seperti air terjun dan setetes air. Meskipun setetes air berasal dari air terjun, ia tetaplah setetes air dan tidak dapat mengklaim dirinya sebagai air terjun. Menurut penjelasan dari Pasraman Ganesha, ungkapan '*Aham Brahma Asmi*' mengandung makna bahwa diri kita sejatinya adalah *Brahman*. Jiwa adalah elemen kecil dari *Atman* yang berasal dari *Brahman*, dan memiliki tugas untuk memberi kehidupan pada setiap makhluk. (Titib, 2003).

Atman dan *Brahman* memiliki sifat yang serupa, yakni kekal, abadi, tidak tampak, dan bersifat spiritual. Perbedaananya, *Atman* adalah bagian dari *Brahman*, sementara *Brahman* adalah sumber dari *Atman*. Walaupun berbeda dalam tingkat keberadaannya, keduanya tetap memiliki sifat yang sama. Selama *Atman* terikat pada keduniawian, ia akan tersesat dalam *samsara*. Selama *Atman* masih dipengaruhi oleh tubuh dan segala hal yang bersifat duniawi seperti indera, ego, dan pikiran, ia tidak bisa memperlihatkan jati dirinya yang sejati sebagai bagian suci dari *Brahman*.

(Sudharta, 2001). Orang yang berkembang secara spiritual dapat mewujudkan *Atman* melalui cinta kasih yang tulus (*prema*), yang pada gilirannya memengaruhi sekitarnya dan membangun rasa persaudaraan (*vasudhaiva kutumbakam*).

Persamaan antara *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* dan *Atman* dijelaskan melalui konsep '*Brahman Atman Aikyam*', yang mengandung makna bahwa keduanya adalah satu, karena *Atman* adalah bagian dari *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*. Dalam *Bhagavad Gita*, dijelaskan bahwa *Atman* memiliki sifat-sifat khusus, seperti tidak terbatas jumlahnya, tidak dilahirkan, tidak mengalami kematian, bersifat kekal, dan ada secara merata di dalam setiap makhluk. Dalam ajaran Hindu, ungkapan "*tat tvam asi*" diartikan sebagai "kamu adalah aku, aku adalah kamu", yang menekankan pentingnya kesatuan antara individu. Manusia hendaknya saling menghormati, menyayangi binatang, dan menjaga lingkungan. (Karetny, 2010). Tindakan *asusila* dan kriminal terjadi karena ketidaksadaran akan kesatuan manusia sebagai Tuhan (*jivatman*).

Atman tidak dibatasi oleh ruang dan waktu, keberadaannya meliputi segalanya, dan ia memiliki pengetahuan yang tidak terbatas. *Atman* tidak terlibat dalam tindakan maupun kenikmatan. Keberadaannya meliputi seluruh makhluk hidup. *Atman* sejatinya abadi dan penuh kebahagiaan, tetapi dalam diri manusia, *Atman* tampak berbeda dari *Brahman* karena ketidaktahuan kita tentang kebenaran sejati. Sementara itu, hakikat asli *Atman* adalah abadi dan penuh dengan kebahagiaan. Namun, karena keterikatannya dengan dunia materi, *Atman* mengalami penderitaan serta harus menjalani siklus kelahiran kembali atau reinkarnasi.

Selama *Atman* masih dipengaruhi oleh hal-hal duniawi, ia akan terus mengalami kelahiran dan kematian secara berulang dalam siklus kehidupan yang

tidak pernah berhenti, yang disebut *samsara*. Ikatan dengan tubuh, indra, ego (*ahamkara*), pikiran (*manas*), kecerdasan (*buddhi*), dan kesadaran batin (*citta*) menyebabkan *Atman* kehilangan kemurnian dan cahayanya yang sejati. Oleh karena itu, pembebasan dari keterikatan duniawi menjadi hal yang penting agar *Atman* dapat kembali bersinar dan mencapai kesadaran sejati.

Atman memiliki sifat yang sama dengan *Yang Maha Esa*, *Brahman* itu sendiri. Seseorang yang telah berkembang secara spiritual akan lebih mudah menyadari keberadaan *Atman* dalam dirinya. Kesadaran ini tumbuh melalui cinta kasih sejati (*prema*) yang berkembang dan memberikan pengaruh positif terhadap lingkungan. Dengan memahami bahwa semua makhluk adalah bagian dari satu kesatuan besar (*vasudhaiva kutumbakam*), manusia dapat menyadari bahwa hakikat sejati *Atman* dalam dirinya identik dengan *Brahman*.

Atma sering berada dalam keadaan tidak sadar, sehingga lupa bahwa dirinya yang murni sebenarnya adalah satu dengan *Brahman* (*Sang Hyang Widhi Wasa*). Hal ini disebabkan oleh pengaruh kuat *Tri Guna* yang terikat erat pada *Atma*, yang berasal dari *maya tattwa*. Oleh karena itu, *Atman* perlu dibangun kesadaran untuk selalu mengikuti ajaran *dharma*, karena *dharma* itulah yang akan membawa *Atma* menuju kesadaran yang murni. Dalam Kitab *Sarasamuccaya*, Sloka 14 dinyatakan sebagai berikut:

*dharma evaplavo nanyah
samabhivāñchatam,sa svargam ca
naurpvanijasstatam jaladheh
pāramicchatah*

Terjemahan:

Dharma diibaratkan sebagai alat untuk mencapai surga, seperti perahu yang digunakan seorang pedagang untuk menyeberangi samudra. (Sudharta, 2001)

Dalam konsep *Catur Purusa Artha*, *Dharma* berperan sebagai dasar utama dalam setiap tahapan kehidupan atau *Catur Asrama*. *Atma* diibaratkan seperti penumpang dalam perahu yang bernama *dharma*. Air yang dilalui perahu melambangkan harta (*artha*), angin yang mendorong perahu menggambarkan keinginan (*kama*), dan tujuan akhirnya adalah *moksa*, yaitu kebebasan sejati yang ingin dicapai. Kesuksesan *atma* dalam menghadapi hidup sangat bergantung pada kemampuan mengendalikan pikiran, yang bertindak sebagai pengendali yang memimpin perjalanan hidup.

3.3 Kegaiban Sifat *Atma*

Atma adalah unsur utama dalam diri setiap makhluk yang tidak terlihat dan tidak dapat disentuh karena bersifat gaib. Dalam ajaran Hindu, *Atma* dipercaya sebagai sesuatu yang kekal, tidak lahir dan tidak mati, walaupun tubuh manusia bisa mengalami perubahan bahkan kematian. *Atma* tetap ada meskipun tubuh tidak lagi hidup.

Karena sifatnya yang abadi, *Atma* dianggap sebagai bagian dari kesadaran tertinggi atau *Brahman*, yang tidak terikat oleh hal-hal duniawi. *Atma* tidak dipengaruhi oleh rasa senang maupun sedih, karena ia berada di luar pengalaman fisik. Misalnya, saat seseorang sedang menghadapi masalah besar, *Atma* dalam dirinya tetap tenang dan tidak tergoyahkan oleh keadaan tersebut.

Atma juga tidak memiliki wujud atau ukuran tertentu, sehingga tidak bisa dirasakan dengan pancaindra. Keberadaannya hanya bisa dipahami melalui pengalaman batin seperti meditasi atau perenungan mendalam. Contohnya, saat seseorang bermeditasi dengan tenang dan merasa sangat damai, itu bisa menjadi pengalaman menyadari keberadaan *Atma*.

Meskipun tubuh dapat mengalami rasa sakit, proses penuaan, atau perubahan dalam pikiran, keberadaan *Atma* tetap tidak berubah. *Atma* bersifat tetap dan tidak ikut berubah meskipun tubuh dan perasaan terus mengalami perubahan. Seperti yang dijelaskan oleh (Sudharta 2001), *Atma* itu tidak dilahirkan, tidak mati, dan tidak dapat dimusnahkan.

Sebagai sumber kesadaran, *Atma* adalah inti dari segala aktivitas kehidupan baik pikiran, perasaan, maupun tindakan. *Atma* bersifat bebas dan tidak bergantung pada hal-hal duniawi. Dalam berbagai ajaran spiritual, *Atma* dianggap sebagai jati diri sejati yang perlu dikenali agar manusia dapat mencapai kebijaksanaan dan kedamaian sejati. Ada berbagai cara untuk menyadari keberadaan *Atma* dalam diri, seperti meditasi, berbuat baik tanpa mengharapkan balasan, dan mendekatkan diri kepada Tuhan.

Dalam agama Hindu, *Atman* dianggap sebagai jiwa atau diri sejati yang ada di dalam setiap makhluk hidup. Meskipun bersifat tidak kasat mata dan tidak dapat dibuktikan melalui alat indra, *Atman* diyakini benar-benar ada karena menjadi sumber dari kehidupan itu sendiri. Tanpa adanya *Atman*, tubuh hanyalah wadah yang tidak memiliki daya hidup. Berbeda dengan tubuh yang dapat hancur dan mengalami kematian, *Atman* bersifat abadi dan tidak mengalami proses kelahiran maupun kematian. *Bhagavad Gita* (II.20) mengajarkan bahwa *Atman* adalah bagian dari *Brahman* atau *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*, yang hadir dalam setiap makhluk sebagai perwujudan dari kekuatan suci Tuhan. Oleh karena itu, kepercayaan terhadap *Atman* tidak hanya menjadi bagian dari sistem keyakinan, tetapi juga membentuk dasar perilaku dan laku spiritual umat Hindu. Kesadaran akan

keberadaan *Atman* mendorong individu untuk menjalani hidup secara benar dan bijak (*dharma*), demi mencapai kebebasan rohani tertinggi (*moksha*), yaitu bersatunya *Atman* dengan Tuhan atau *Brahman* sebagai sumbernya. (Titib, 2003; Suatmika, 2019).

Karena *Atma* bersifat gaib dan tidak tampak, keberadaannya tidak bisa dipahami hanya dengan berpikir secara logis atau menggunakan akal semata. Untuk benar-benar memahami *Atma*, seseorang perlu menempuh perjalanan batin, yaitu dengan memperdalam kesadaran diri melalui latihan spiritual seperti meditasi, tapa, atau kontemplasi. Pengalaman batin itulah yang membuka pemahaman tentang keberadaan *Atma* yang sejati.

Ketika seseorang mulai menyadari adanya *Atma* dalam dirinya, ia akan mengerti bahwa kehidupan tidak hanya terbatas pada tubuh dan pikiran. Kehidupan ternyata memiliki dimensi yang lebih dalam, yaitu kesadaran yang kekal, yang tidak berubah walaupun tubuh mengalami penderitaan, sakit, atau bahkan kematian. *Atma* menjadi sumber dari kehidupan itu sendiri, bukan sekadar bagian dari fisik atau emosi.

Pemahaman tentang *Atma* ini membawa dampak besar dalam kehidupan seseorang. Orang yang sadar akan keberadaan *Atma* biasanya lebih mampu mengendalikan dirinya, tidak mudah terikat oleh keinginan duniawi, dan tidak mudah goyah oleh penderitaan. Ia bisa hidup dengan lebih tenang, lebih damai, dan tidak lagi mencari kebahagiaan semu dari hal-hal luar. Sebaliknya, ia menemukan kedamaian sejati dari dalam dirinya sendiri, karena ia telah menyentuh hakikat kehidupannya yang paling dalam, yaitu *Atma*.

Atma memiliki sifat yang gaib dan tak terlihat, sebagaimana dijelaskan dalam *Brhadaranyaka Upanishad* (3.7.23) sebagai berikut:

Ia yang melihat tanpa terlihat, yang mendengar tanpa terdengar, yang berpikir tanpa terpikirkan, yang memahami tanpa dapat dipahami, itulah *Atman*.

Ini menunjukkan bahwa *Atma* adalah kesadaran murni yang tidak dapat dicapai oleh indra biasa. Penjelasan tentang sifat-sifat *Atma* juga tercermin dalam *Bhagavad Gita* (II.23–25) sebagai berikut:

Nai nam chindanti śastrāṇi nai nam dahati pāvakah na caiman kledayanty apo na śoṣayati mārutah. Bhagavad Gita II.23.

Artinya:

Kekuatan senjata tak dapat melukainya, kobaran api tak kuasa membakarnya, hembusan angin tak mampu mengeringkannya, dan derasnya air tak sanggup membasahinya. (Radhakrishnan, 2009)

Achchhedyo 'yam adāhyo 'yam akledyo 'sosa eva ca nityaḥ sarvagataḥ sthāṇur acalo 'yam sanātanah. Bhagavad Gita II.24

Artinya:

Ia tak bisa terluka oleh senjata manapun, tak terpengang oleh api yang membara, tak tergerus oleh waktu yang mengeringkan, dan tak terbasahi oleh air; Ia adalah yang kekal dan universal, tak pernah berubah atau bergerak, serta abadi tanpa akhir. (Radhakrishnan, 2009)

Avyakto 'yam acintyo 'yam avikāryo 'yam ucyate tasmād evam viditvainaṁ nānuśocitum arhasi. Bhagavad Gita II.25

Artinya:

Dia tidak bisa digambarkan dengan kata-kata, tidak dapat dipahami atau dijelaskan, dan tetap tidak berubah; oleh karena itu, dengan memahami hal ini, engkau tidak perlu merasakan kesedihan. (Radhakrishnan, 2009)

Penjelasan rinci sifat-sifat *Atma* berdasarkan ayat-ayat tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Achchhedya* : Tidak dapat dilukai oleh senjata.
2. *Adahya* : Tidak dapat terbakar oleh api.
3. *Akledya* : Tidak dapat dikeringkan oleh angin.
4. *Acesyah* : Tidak dapat dibasahi oleh air.
5. *Nitya*: Langgeng, abadi, selalu ada.
6. *Sarvagataḥ* : Ada di mana-mana.
7. *Sthanu* : Tidak berpindah-pindah.
8. *Acala* : Tidak bergerak.
9. *Sanatana* : Tetap sama, tidak berubah.
10. *Avyakta* : Tidak terlahirkan, tidak tampak.
11. *Achintya* : Tidak dapat dipikirkan oleh akal manusia.
12. *Avikarya* : Tidak berubah.

Sifat-sifat *Atma* yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa *Atma* adalah esensi yang kekal, tidak berubah, dan tidak terpengaruh oleh dunia fisik. *Atma* melampaui segala perubahan duniawi dan menjadi sumber kesadaran yang menghubungkan setiap individu dengan kesadaran tertinggi.

3.4 Atma Tattwa Sebagai Jalan Menuju Pencerahan

Atma Tattwa adalah ajaran spiritual dalam agama Hindu yang menekankan pemahaman tentang hakikat sejati manusia sebagai jiwa yang kekal, tidak terikat oleh dunia material, dan merupakan inti dari kesadaran. Dalam ajaran ini, *Atma* dipandang sebagai percikan dari *Paramatma* (Roh Agung) yang bersifat abadi, tidak dilahirkan, dan tidak mengalami kematian. Tubuh dan pikiran hanya merupakan lapisan luar yang mengalami perubahan dan kehancuran, sedangkan jati diri sejati adalah *Atma* yang murni dan bebas dari keterikatan duniawi. Dengan menyadari hakikat *Atma*, seseorang akan memahami bahwa Tuhan atau realitas ilahi tidak berada di luar dirinya, melainkan ada di dalam setiap individu. Oleh karena itu, pencarian spiritual sejati tidak hanya berfokus pada pemujaan eksternal, tetapi lebih pada penggalian kesadaran batin melalui introspeksi mendalam. (Kiswantoro, 2013).

Kesadaran akan adanya *Atma* dalam diri merupakan langkah awal yang penting menuju pencerahan spiritual. Pencerahan di sini bukan sekadar pemahaman intelektual tentang *Atma*, tetapi lebih kepada pengalaman langsung akan kesatuan antara *Atma* sebagai diri individu dan *Brahman* sebagai realitas tertinggi. Untuk mencapai kondisi ini, seseorang harus mengembangkan kesadaran murni yang terbebas dari ilusi duniawi (*maya*) dan melepaskan segala bentuk keterikatan, baik pada kesenangan maupun penderitaan. Ini mengajarkan kita untuk melepaskan keterikatan pada tubuh dan pikiran, serta menyadari bahwa diri sejati adalah *Atma*, yang kekal dan tidak berubah. (Sura, 2008).

Dalam ajaran agama Hindu, terdapat berbagai jalan spiritual atau yoga yang dapat ditempuh untuk menyadari *Atma* dan mencapai pencerahan. *Jnana Yoga* adalah jalan kebijaksanaan yang mengandalkan

refleksi mendalam dan pencarian kebenaran melalui studi kitab suci, kontemplasi, serta introspeksi. Seseorang yang menempuh jalan ini berusaha membedakan antara yang nyata (*Atma*) dan yang tidak nyata (*maya*) serta menghilangkan kebodohan (*avidya*) yang menghalangi kesadaran sejati. (Sudharta, 2001). *Bhakti Yoga* adalah jalan pengabdian dan cinta kasih yang tulus kepada Tuhan sebagai cara untuk mencapai hubungan yang lebih dekat dengan-Nya. Dengan mengembangkan rasa bhakti yang tulus, seseorang dapat menyadari kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan dan akhirnya mengalami kesatuan dengan-Nya. (Sura, 2008).

Karma Yoga merupakan ajaran yang menekankan pentingnya bertindak dengan tulus, yaitu menjalankan tugas dan tanggung jawab dengan penuh kesadaran tanpa mengharapkan balasan atau hasil tertentu. Dalam *Bhagavad Gita* II. 47 dijelaskan sebagai berikut:

karmany evadhikāras te mā phaleṣu kadācana mā karma-phala-hetur bhūr mā te sango 'stv akarmani

Terjemahan:

Lakukanlah tugasmu karena itu adalah tanggung jawabmu, bukan karena ingin mendapatkan hasil. Jangan menjadikan hadiah atau keuntungan sebagai alasan untuk bekerja, dan jangan juga memilih untuk tidak melakukan apa-apa. (Radhakrishnan, 2009)

Dari *Sloka* di atas dapat kita pahami bahwa dengan melepaskan keterikatan pada hasil, seseorang dapat mencapai kebebasan dari ego dan menemukan kesadaran *Atma* dalam setiap tindakan. Sementara itu, *Dhyana Yoga* atau jalan meditasi menekankan ketenangan pikiran sebagai sarana untuk menyadari *Atma*. Melalui latihan meditasi yang konsisten, seseorang dapat mengendalikan indra, menenangkan pikiran, dan mengalami

kesadaran murni yang tidak terpengaruh oleh dunia luar. Dalam keadaan meditasi yang mendalam, seseorang dapat mengalami kesatuan dengan *Atma* dan *Brahman*, yang merupakan puncak dari pencerahan spiritual.

Pemahaman tentang *Atma Tattwa* membawa transformasi besar dalam cara seseorang memandang kehidupan. Kesadaran bahwa dunia ini bersifat sementara dan merupakan *maya* (ilusi) membantu seseorang melepaskan keterikatan pada kesenangan maupun penderitaan duniawi. Dengan memahami bahwa *Atma* adalah kekal dan tidak terpengaruh oleh perubahan fisik, seseorang dapat mengatasi rasa takut terhadap kematian dan menjalani hidup dengan penuh kedamaian serta kebijaksanaan. *Brhadaranyaka Upanishad* (4.4.23) mengajarkan bahwa:

seseorang yang memahami *Atman* sebagai hakikat sejati akan mampu melepaskan diri dari siklus kelahiran dan kematian, atau yang dikenal sebagai *samsara*.

Hal ini menunjukkan bahwa penyadaran akan *Atma* adalah jalan menuju kebebasan sejati. Ketika seseorang telah benar-benar memahami dan mengalami *Atma* dalam dirinya, ia tidak lagi terikat oleh hukum *karma* yang menyebabkan kelahiran kembali. Dengan demikian, ia akan mencapai *Moksha*, yaitu pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian (*samsara*) serta bersatu dengan realitas tertinggi, yaitu *Brahman*. (Sudharta, 2001).

Selaras dengan ajaran tersebut, Haruddin (2010) menjelaskan bahwa proses kelahiran kembali akan terus berlangsung hingga *Jiwatman* menyadari esensinya sebagai *Atman* yang murni, bebas dari belenggu *awidya* (ketidaktahuan), dan mencapai *Moksha* yakni keadaan kebahagiaan sejati dan kedamaian abadi yang ditandai dengan penyatuan kembali ke asal spiritualnya. Ia

juga menambahkan bahwa hakikat tertinggi dari kehidupan manusia adalah pencapaian *Moksa*, yakni kelepaan sempurna di mana *Atman* kembali bersatu dengan *Brahman*. Pernyataan ini menggarisbawahi bahwa inti dari perjalanan rohani setiap individu adalah menuju pemahaman yang mendalam terhadap jati dirinya yang sejati, yaitu *Atman*, yang merupakan refleksi langsung dari *Brahman*. Dalam pencapaian kesadaran ini, kehidupan memperoleh makna spiritual yang mendalam sebagai proses kembali menyatu dengan sumber ilahi yang kekal dan transenden.

Selain menempuh berbagai jalan spiritual, kemampuan untuk mengendalikan diri juga berperan besar dalam mencapai pencerahan melalui pemahaman *Atma Tattwa*. Tantangan utama dalam mencapai kesadaran *Atma* adalah pengaruh ego (*Ahamkara*) dan kebodohan (*avidya*) yang membuat seseorang terikat pada dunia material. Untuk mengatasi hambatan ini, seseorang perlu melakukan introspeksi mendalam guna menghilangkan pengaruh ego dan ilusi duniawi. Dalam proses ini, disiplin spiritual yang kuat sangat diperlukan, termasuk mengendalikan indra, mengontrol pikiran, dan menjalani kehidupan sesuai dengan prinsip *dharma*. Dalam konteks ini, *Dharma* merujuk pada prinsip kebenaran universal dan norma moral yang berfungsi sebagai pedoman hidup dalam upaya mencapai pencerahan spiritual. Dengan hidup selaras dengan nilai-nilai kebijaksanaan, kasih sayang, dan pengabdian, seseorang dapat mencapai kedamaian batin serta mengalami langsung realitas *Atma* yang abadi.

Atma Tattwa merupakan panduan utama bagi manusia dalam menemukan jati dirinya sebagai bagian dari realitas ilahi yang tak terpisahkan. Pemahaman tentang *Atma* tidak hanya memberikan wawasan intelektual, tetapi juga membawa perubahan mendalam dalam cara seseorang menjalani hidup. Dengan melepaskan

keterikatan pada dunia material dan menyadari hakikat sejati sebagai *Atma* yang kekal, seseorang dapat mencapai *moksha*, yaitu kebebasan sejati dari penderitaan dan keterikatan duniawi. Dengan menjalani kehidupan yang berlandaskan kebijaksanaan, kasih sayang, dan disiplin spiritual, seseorang dapat menyadari *Atma* dalam dirinya dan mencapai pencerahan sejati. Dalam kesadaran tertinggi ini, individu tidak lagi melihat perbedaan antara dirinya dan dunia, melainkan mengalami kesatuan yang sempurna dengan *Brahman*, sumber dari segala kehidupan.

Pemahaman *Atma Tattwa* sebagai inti kesadaran yang kekal dan tidak terikat oleh aspek duniawi menjadi jalan menuju pencerahan spiritual serta membawa individu pada kesatuan dengan *Brahman*. Namun, untuk memahami realitas spiritual ini secara menyeluruh, perlu ditelusuri lebih lanjut perbedaan antara *atman*, *jivatman*, dan *roh*, serta bagaimana pengaruh sifat-sifat alam (*Triguna*) dan *karma* membentuk pengalaman spiritual manusia dalam siklus kelahiran dan kematian (*samsara*). (Sura, 2008)

Dalam ajaran Hindu, setiap makhluk hidup memiliki *Atman*, yaitu percikan suci dari *Brahman*, Tuhan Yang Maha Esa. *Atman* adalah inti yang kekal, tidak dilahirkan atau mati, dan tidak terpengaruh oleh perubahan-perubahan yang terjadi dalam dunia fisik. Namun, dalam perjalanannya di dunia, *Atman* dipengaruhi oleh tiga sifat alam yang disebut *Triguna*, yaitu *Satwam* (kebaikan dan kesadaran), *Rajas* (nafsu dan ambisi), dan *Tamas* (kebodohan dan kegelapan). Ketika *Atman* dibungkus oleh *Rajas* dan *Tamas*, maka muncullah *jivatman* atau jiwa individual yang terikat oleh *karma* dan siklus kelahiran kembali (*samsara*). Jiwa inilah yang menjalani proses reinkarnasi, mengalami suka dan duka sesuai dengan perbuatan dalam kehidupannya.

Di tingkat yang lebih rendah, terdapat *roh*, yaitu entitas spiritual yang belum mengalami pembebasan atau *moksha*. Contohnya adalah roh leluhur atau roh seseorang yang meninggal secara tidak wajar, seperti *ulah pati*, yang masih mencari *pratisentana* (wadah atau tubuh baru) karena belum mencapai pencerahan, sehingga roh tersebut terjebak dalam siklus kelahiran kembali dan belum bebas dari penderitaan *samsara*. Walaupun *atman*, *jivatman*, dan *roh* bersumber dari asal yang sama, ketiganya memiliki fungsi, tugas, dan tingkat spiritual yang berbeda.

Tindakan *ulah pati* sangat bertentangan dengan *dharma* karena dianggap sebagai bentuk pelanggaran terhadap kehendak alam (*rta*) dan jalan hidup yang seharusnya dijalani sebagai manusia. Kehidupan adalah anugerah dari *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*, dan oleh karena itu harus dijalani dengan penuh tanggung jawab, bukan diakhiri secara sepihak. Banyak orang yang memilih *ulah pati* karena mereka percaya bahwa kematian akan mengakhiri penderitaan yang mereka alami. Namun secara teologis, hal ini adalah pemahaman yang keliru. Setelah kematian, *atman* memang tidak mati, tetapi jiwa yang belum tersucikan karena tindakan *ulah pati* akan menghadapi akibat *karma* yang berat.

Dalam teks-teks seperti *Sarasamuccaya* dan ajaran *Atma Prasangsa*, dijelaskan bahwa roh orang yang meninggal karena bunuh diri akan mengalami penderitaan di alam rendah seperti *preta loka*, gentayangan tanpa arah, tidak mendapatkan tempat layak di alam spiritual, dan tidak bisa menjalani proses *sanggaskara* (penyucian roh) secara sempurna. Roh tersebut akan mengalami siksaan batin seperti kebingungan, rasa menyesal mendalam, dan penderitaan tak berujung sampai karmanya habis. Maka dari itu *ulah pati* bukan akhir dari segala masalah yang ada, melainkan awal baru tersiksanya roh orang yang melakukan *ulah pati* tersebut. *Ulah pati* merupakan

salah satu bentuk kematian yang tidak wajar, bukan hanya menyisahkan duka di dunia nyata, tetapi juga menyisahkan energi buruk yang mengguncang alam niskala. Dari banyaknya kisah *ulah pati* mengajarkan bahwa hidup bukan lari dari penderitaan, tapi bagaimana menghadapinya dengan kebijaksanaan. Dari kematian tragis akibat *ulah pati* membawa kesadaran baru bahwa karma tidak bisa ditipu. Bahwa kita bukan hanya bertanggung jawab atas hidup kita tapi juga kehidupan setelah kematian. Jika kita menyakiti diri sendiri ataupun orang lain, kita bukan hanya menyimpang dari ajaran *dharma*, kita juga mengganggu tatanan semesta dan itu akan ditanggung oleh roh kita sendiri.

Dari contoh perbuatan *ulah pati* tersebut, bukan hanya tentang roh yang tersesat dan mengalami hukuman penderitaan akibat perbuatannya, melainkan tentang kita yang masih hidup yang setiap harinya dihadapkan pada pilihan yaitu menjalani hidup dengan penuh kesadaran dan ketulusikhlasan atau menyerah pada kegelapan. Jika kamu pernah mengalami hidup terlalu berat, ingatlah bahwa setiap beban adalah bagian dari ujian menuju kesucian jiwa, jangan biarkan keputusan membunuh terang dalam dirimu. Karena ketika ajal tiba hanya satu yang menyertaimu yaitu *karma*. Hidup bukan tentang berapa lama kita bertahan, tapi seberapa benar kita menjalaninya

Meskipun dalam filsafat Hindu *atman* dikatakan abadi dan tidak pernah mati, banyak orang masih merasa takut menghadapi kematian. Hal ini terjadi karena kesadaran mereka masih tertutupi oleh pengaruh *rajas* dan *tamas*, sehingga lebih teridentifikasi dengan tubuh fisik dan keakuan (*ahamkāra*), bukan dengan kesadaran sejatinya sebagai *atman*. Ketakutan terhadap kematian muncul karena ketidaktahuan (*avidya*) tentang hakikat diri sejati, sehingga manusia melihat kematian sebagai akhir dari

segalanya, bukan sebagai proses kelahiran kembali atau pembebasan. Oleh karena itu, umat Hindu diajarkan untuk membangun kesadaran spiritual melalui praktik *dharma*, *yajna*, *tapa*, dan meditasi agar dapat membedakan antara diri sejati yang kekal (*atman*) dan identitas sementara yang terikat oleh dunia.

Dalam tradisi Hindu, terdapat berbagai nilai yang berfokus pada etika dan spiritualitas, salah satunya adalah ajaran tentang Yoga. Maharshi Patanjali merupakan tokoh yang menyusun ajaran yoga secara sistematis untuk pertama kalinya melalui karyanya yang monumental, *Yoga Sutra*, yang kemudian menjadi fondasi dasar dalam filsafat serta pelaksanaan yoga hingga masa kini. Tujuan utama belajar yoga adalah untuk mencapai kondisi tubuh dan jiwa yang sehat, bebas dari penderitaan, serta mampu menjalani kehidupan dengan kesadaran penuh dan rasa tanggung jawab. Yoga tidak hanya dianggap sebagai latihan fisik semata untuk menjaga kebugaran, tetapi juga sebagai proses pengembangan sikap hidup yang bermoral dan memperlakukan hubungan spiritual dengan Tuhan (*Brahman*).

Melalui praktik yoga, individu dapat memperoleh ketenangan batin dan kedamaian, sekaligus mengurangi gangguan psikologis seperti stres, yang sering menjadi faktor pemicu *ulah pati* (bunuh diri). Oleh sebab itu, yoga diyakini memiliki peran penting sebagai metode efektif dalam mencegah serta mengurangi kasus *ulah pati* di masyarakat (Sumarkandia, 2024). Dalam yoga, stres dianggap sebagai gangguan mental yang muncul ketika pikiran tidak terkendali, yang kemudian menimbulkan rasa sakit atau penderitaan. Pikiran hendaknya dikelola dengan baik agar tidak membawa diri pada kondisi sakit, baik secara fisik maupun mental. Hanya individu yang berhasil mengelola pikirannya dengan baiklah yang mampu menjalani hidup dengan damai dan jauh dari keputusan.

Sebagaimana dinyatakan dalam *Yoga Sutra* I.2 yaitu *Yogas citta vṛtti nirodhah* yang berarti Yoga adalah pengendalian fluktuasi pikiran dalam batin, ajaran ini menekankan bahwa ketenangan sejati lahir dari kemampuan mengendalikan pikiran yang gelisah (Sudharta, 2001). Sebagaimana tercantum dalam *Bhagavad Gita* VI.5, disebutkan pula bahwa:

*Uddhared atmanatmanam natmanam
avasadayet, Atmaiva hy atmano bandhur
atmaiva ripur atmanah.*

Terjemahan:

Biarlah dia mengangkat jiwanya dengan jiwanya sendiri, janganlah jiwanya menjerumuskan dirinya, sebab hanya jiwalah teman jiwanya dan hanya jiwalah musuh jiwanya. (Radhakrishnan, 2009)

Ajaran ini mempertegas bahwa kualitas hidup spiritual bergantung pada bagaimana seseorang mengelola dirinya sendiri, terutama pikirannya. Dengan demikian, ajaran yoga tidak hanya menjadi sarana penguatan mental dan spiritual, tetapi juga jalan menuju kesadaran diri yang lebih tinggi, di mana manusia diajak untuk memahami hakikat hidup secara utuh, mengolah penderitaan menjadi kebijaksanaan, serta menjalani kehidupan sebagai laku spiritual menuju kesucian dan penyatuan dengan *Sang Hyang Atma*.

IV. PENUTUP

4.1 SIMPULAN

Atma Tattwa mengajarkan bahwa *Atma*, sebagai jiwa yang abadi, adalah esensi sejati yang ada dalam setiap makhluk hidup dan tidak terpengaruh oleh perubahan fisik atau duniawi. *Atma* merupakan percikan dari *Brahman*, yang memberikan kehidupan dan kesadaran kepada setiap individu. Meskipun tubuh dan pikiran manusia terus berubah, *Atma* tetap kekal dan tidak terpengaruh oleh dunia material. Pemahaman mendalam tentang *Atma Tattwa* membantu seseorang

mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi, mengarahkan individu untuk melepaskan keterikatan pada dunia luar dan meraih kebebasan batin (*Moksha*).

Dengan menempuh jalur-jalur spiritual seperti *Jnana Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Karma Yoga*, dan *Dhyana Yoga*, seseorang dapat menyadari *Atma* sejati dalam dirinya dan hidup sesuai dengan prinsip-prinsip *dharma*. Kesadaran akan sifat abadi *Atma* ini mengajarkan untuk hidup dengan kebijaksanaan, cinta kasih, dan menghormati seluruh makhluk. Pada akhirnya, *Atma Tattwa* membawa pemahaman yang mendalam tentang kesatuan seluruh makhluk dengan *Brahman*, menuju pencerahan spiritual yang sejati.

DAFTAR PUSTAKA

- Haruddin, S. S. B. (2010). *Atman (Jiwa) dalam Agama Hindu* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Karetny, I. M. (2010). *Filsafat Ketuhanan Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Kiswanto, H. (2013). *Filsafat Hindu: Mengenal Diri dan Tuhan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kurniawan, I. N. (2015). *Keheningan Atma Tattwa/kesadaran Atma*. Rumah Dharma – Hindu Indonesia.
- Radhakrishnan, S. (2009). *Bhagavad Gita: Kitab Kehidupan Luhur Manusia Sepanjang Masa*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Sudharta, I. B. G. (2001). *Upadeśa: Ajaran-ajaran pokok dalam agama Hindu*. Denpasar: Widya Dharma.
- Sudharta, I. B. G. (2001). *Upanisad: Intisari ajaran Vedanta*. Surabaya: Paramita.

Suatmika, I. W. (2019). *Pengantar filsafat Hindu*. Singaraja: STAH Negeri Mpu Kuturan.

Sumarkandia, W. (2024). *Yoga Sebagai Upaya Menurunkan Angka Bunuh Diri Di Provinsi Bali*. *Jurnal AKSES*, 16(01).

Sura, I. W. (2008). *Yoga: Jalan menuju penyatuan Atman dan Brahman*. Denpasar: Dinas Kebudayaan Provinsi Bali.

Titib, I. K. (2003). *Veda dan Upanisad*. Surabaya: Paramita.