

IMPLEMENTASI PENDIDIKAN SPIRITUAL PADA KOMUNITAS YOGA TERTAWA PUSPEM BADUNG

Ni Putu Silvia Yuliandari¹, I Ketut Sudarsana², I Made Dian Saputra³, Hary Yati Paramitha⁴

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar¹²³

Jayapangus Press, Bali, Indonesia⁴

Email: silviayuliandari98@gmail.com¹

Abstrak

Yoga merupakan suatu ilmu yang dipandang sebagai jalan untuk meraih penyatuan. Pendidikan spiritual tidak hanya ditandai dengan paket kerohanian seperti perjalanan religius, namun juga merupakan suatu dasar dalam berperilaku sesuai dengan tata susila dan norma agama, perkembangan globalisasi memberikan dampak yang besar bagi menurunnya pendidikan spiritual masyarakat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan implementasi pendidikan spiritual pada komunitas yoga tertawa Puspem Badung. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, dan studi kepustakaan. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan metode analisis deskriptif kualitatif dengan langkah-langkah reduksi, penyajian data dan penarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan; 1) Proses pembelajar yoga tertawa di komunitas dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu, awal persiapan, lalu tahapan inti dan tahapan penutup. 2) Dampak implementasi pendidikan spiritual pada komunitas yoga tertawa Puspem Badung dibagi menjadi tiga yaitu: a) Mewujudkan kesadaran pendidikan spiritual, b) Mewujudkan keharmonisan mental, c) Meningkatkan kesehatan jasmani. 3) Upaya komunitas yoga tertawa Puspem Badung dalam pemertahanan pendidikan spiritual pada komunitas yoga tertawa Puspem Badung dibagi menjadi berapa bagian yakni: a) Membuat inovasi baru terhadap gerakan, b) Pelaksanaan workshop, c) Melakukan diskusi, d) Mengikuti program trainer untuk menjadi seorang instruktur yoga tertawa. Kata Kunci: Pendidikan Spiritual, Komunitas, Yoga Tertawa.

Abstract

Yoga is a science that is seen as a way to achieve unification. Spiritual education is not only characterized by spiritual packages such as religious travel but is also a basis for behaving following morals and religious norms. The development of globalization has had a significant impact on the decline in people's spiritual education. The purpose of this study was to describe the implementation of spiritual education in the laughing yoga community at the Puspem Badung. This type of research is qualitative, with data collection methods using observation, interviews, documentation, and literature study. The collected data were analyzed using a qualitative descriptive analysis method with reduction steps, data presentation, and conclusion. The research results show; 1) The process of learning laughter yoga in the community is divided into several stages: the initial preparation, the core stage, and the closing stage. 2) The impact of implementing spiritual education on the laughing yoga community at the Puspem Badung is divided into three: a) Realizing spiritual education awareness, b) Realizing mental harmony, and c) Improving physical health. 3) The efforts of the Puspem Badung laughing yoga community in maintaining spiritual education in the Puspem Badung laughing yoga community are divided into several parts, namely: a) Creating innovations for movements, b) Conducting workshops, c) Conducting discussions, d) Participating in a trainer program to become a yoga instructor laughed.

Keywords: Spiritual Education, Community, Laughing Yoga.

PENDAHULUAN

Perkembangan pendidikan spiritual masyarakat Hindu di Bali khususnya pada jaman modernisasi sudah mengalami banyak perubahan. Perubahan tersebut dapat dilihat dari kemajuan globalisasi yang menjamur dan mengisi sebagian kehidupan manusia. Salah satu bentuk perubahan di era globalisasi ini seperti halnya kemajuan dalam dunia pendidikan, pada dasarnya pendidikan memiliki tujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa ini, namun dikarenakan arus globalisasi

yang semakin meningkat pendidikan juga menjadi salah satu penyebab banyaknya kriminalitas yang terjadi pada saat ini. Salah satu penyebab terjadinya kriminalitas yang terjadi pada masyarakat era ini adalah kekacauan sistem pendidikan dikarenakan perkembangan zaman.

Perkembangan zaman dan teknologi merupakan salah satu aspek pendorong timbulnya kekacauan. Pada era ini kebutuhan manusia semakin berkembang (Aquino, 2023). Kondisi ini dapat menjadi salah satu pemicu kriminalitas yang disebabkan karena stress tidak bisa memenuhi kebutuhan. Pada era ini manusia sering lupa dengan tanggung jawab dan kodratnya karena telah asik dengan dunia yang sedang digelutinya. Disinilah diperlukan peran pendidikan agama untuk menuntun agar tetap sesuai dengan aturan hidup dan dapat mewujudkan tujuan hidup dari masing-masing kepercayaan yang dianut.

Saat ini pendidikan spiritual dihadapkan pada tantangan dimana pendidikan spiritual di era globalisasi semakin tergeser dengan nilai-nilai modern yang terus berkembang (Erawati, & Luwih, 2023). Arus globalisasi berserta nilai-nilai baru yang telah mempengaruhi generasi muda saat ini membuat mereka bebas berpandangan tentang eksistensi hidup manusia. Maka pada masa kini pembelajaran spiritual sangat berperan di dalam kehidupan manusia spiritual sebagai aspek penting yang mampu memberi kesegaran rohani dalam menumbuhkan kembangkan kesehatan mental yang bersumber dari ajaran Tuhan, spiritual merupakan kebutuhan yang perlu diwujudkan di tengah kehidupan masyarakat modern (Pierce, 2002).

Pada zaman modern ajaran yoga sudah semakin maju pesat. Masyarakat sudah mulai tertarik mempelajari dan menerapkan ajaran yoga dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk pendidikan spiritual, secara fundamental semua jalan yang dilakukan untuk mendekatkan diri dan memuja Tuhan merupakan jalan yoga. Akan tetapi hal tersebut tidak disadari oleh sebagian orang seperti melakukan persembahyangan dengan rutin, beraktifitas setiap hari, mengucapkan mantra, melaksanakan tapa brata dan lain sebagainya. Salah satu tujuan dari agama adalah mewujudkan kesejahteraan hidup, hal itu menjadi acuan penting dalam menjalankan hidup. Kesejahteraan yang dimaksud bukan hanya terpenuhi segala kehidupan jasmani tetapi juga kebutuhan hidup secara rohani (Murniti & Marselinawati, 2023).

Seseorang yang dapat dikatakan sehat apabila fisik, mental dan spiritualnya sehat (Yuliari, Seniwati, & Sari, 2023). Sehat fisik yaitu terhindarnya seseorang dari segala jenis penyakit pada organ tubuh, sehat mental yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat seseorang itu berada dan hidup, sedangkan sehat spiritual tidak akan tercapai apabila fisik dan mental sakit. Agar bisa menyelaraskan ketiga bagian ini perlu suatu latihan atau praktek bukan hanya sekedar teori (Giri, 2006).

Yoga dijadikan media pelatihan karena yoga memiliki tahapan-tahapan untuk melakukan pemusatan pikiran, baik antara sesama individu ataupun kehadiran Tuhan Yang Maha Esa. Yoga merupakan cara untuk mencapai keselarasan antara badan fisik, pikiran dan jiwa atau roh karena gerakan yoga dapat mempengaruhi fisik dan mental untuk menjadi sehat, baik sehat secara jasmani ataupun sehat secara rohani, yoga adalah kegiatan universal, dapat dilakukan oleh orang tua dan muda, baik berlatih sendiri maupun berkelompok (Darmayasa, 2013). Yoga yang pada umumnya dikenal oleh masyarakat luas adalah suatu olahraga yang bertujuan untuk mencapai kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual. Fungsi yoga pada tubuh fisik yoga memberikan efek kesehatan, keseimbangan dan kekuatan pada pikiran.

Yoga meningkatkan daya ingat, konsentrasi, menajamkan tingkat intelektual dan menyeimbangkan emosi sehingga dapat mencampai tingkat hidup yang lebih tinggi. Berlatih yoga dilaksanakan oleh orang-orang dari berbagai kelompok umur, laki-laki dan wanita dengan kesungguhan hati semuanya dapat berlatih yoga. Dalam pelatihan yoga juga berisi tentang beberapa mantra khusus yang dilantunkan sebelum ataupun sesudah melakukan latihan (Darmayasa, 2013). Hal ini perlahan akan mampu mengantarkan seorang untuk belajar memahami

arti masing-masing mantra dan tujuan yang didapatkan ketika melantunkan mantra dengan benar dan memperdalam pendidikan spiritual seseorang. Komunitas Yoga Tertawa Puspem Badung merupakan salah satu komunitas yang memberikan suatu aktivitas dalam pendidikan spiritual yang berlokasi di pusat pemerintahan kabupaten Badung yang didirikan oleh I Made Suambara pada tahun 2018. Yoga tertawa diminati hampir semua kalangan masyarakat mulai dari lansia, dewasa, remaja bahkan anak-anak yang masih duduk di sekolah dasar. Latihan yoga tertawa merupakan suatu aktivitas latihan yang menggabungkan latihan yoga dengan lelucon atau tertawa, dengan tujuan mengeluarkan beban dan pikiran negatif yang menghambat penguatan *sradha* dan *bhakti* dalam diri seseorang. Yoga tertawa adalah serangkaian latihan yang unik, yang menggabungkan ketawa tanpa syarat dengan pernapasan *yogis* atau disebut juga *Pranayama* (Suambara, 2014).

Menurut Suambara (2014) dalam latihan yoga tertawa, dapat dilakukan tanpa perlu sebab apapun, serta tanpa harus mengandalkan lelucon, atau komedi, mula-mula ketawa dikatakan sebagai latihan fisik, sambil tetap menjaga kontak mata dengan peserta lain di dalam grup tertawa dan bermain-main layaknya anak-anak. Biasanya latihan ini akan membuat tertawa lebar dan lepas seakan tidak ada beban dipikiran. Yoga merupakan sebuah cara atau jalan untuk mengendalikan pikiran yang dipengaruhi oleh objek-objek tertentu agar tidak terpengaruh sehingga bisa mencapai penyatuan antara jiwa spiritual dengan jiwa universal. Nilai-nilai pendidikan dalam yoga sangat dibutuhkan pada era modernisasi globalisasi masa ini, karena penuh dengan aspek nilai pengembangan fisik, mental, serta spiritual dalam peningkatan kualitas diri manusia.

Melalui pendidikan spiritual dalam yoga tertawa dapat untuk lebih mendekatkan diri, mengucapkan syukur, berterima kasih, memohon bimbingan, keselamatan, dan berkah kepada Tuhan. Untuk mengungkapkan rasa syukur tersebut kemudian diimplementasikan dalam pendidikan spiritual berbasis yoga tertawa. Latihan yoga memiliki suatu keindahan dan memberikan suatu dampak yang positif jika dipraktikkan dengan hati yang tulus, melalui aktivitas ini nantinya akan memberikan pedalaman yang penuh makna bagi masyarakat bahwa banyak hal yang telah terlupakan karena arus globalisasi ini.

Aktivitas dalam yoga tertawa ini diyakini jika dilakukan setiap hari akan memberi dampak terhadap meningkatkan rasa religius seseorang, di mana setiap orang dapat ikut serta secara kreatif dalam proses untuk memajukan integrasi emosional, *kognitif*, fisik, dan sosial (Sarasvati, 2002). Dilihat dari maraknya dampak modernisasi ternyata banyak masyarakat yang antusias untuk mengikuti kegiatan pendidikan spiritual pada Komunitas Yoga Tertawa Puspem Badung yang banyak memberikan manfaat positif bagi perubahan karakter masyarakat dan dapat melatih kepercayaan diri, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan daya ingat dan meningkatkan konsentrasi pada saat belajar maupun sembahyang (Wirawan, et al., 2019).

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian berjudul pendidikan spiritual pada komunitas yoga tertawa Puspem Badung yang dikarenakan semakin marak dan turunnya nilai-nilai spiritual dan moral dikalangan masyarakat modern ini.

METODE

Jenis penelitian adalah penelitian yang bersifat kualitatif yaitu data-data yang dikumpulkan bukan berasal dari kuisioner melainkan berasal dari wawancara, observasi langsung dan dokumen resmi yang terkait lainnya. Pendekatan yang dipergunakan adalah pendekatan fenomenologi dengan subjek penelitian meliputi: Instruktur yoga dan beberapa anggota yoga di Komunitas yoga tertawa Puspem Badung. Teknik penentuan informan menggunakan *purposive sampling*, yakni; (1) Seluruh instruktur komunitas yoga tertawa Puspem Badung, (2) Anggota komunitas yoga tertawa Puspem Badung. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan obesrvasi, wawancara, dukomentasi,

dan studi kepustakaan. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan metode analisis deskriptif kualitatif dengan langkah-langkah reduksi, penyajian data dan penarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yoga adalah upaya yang dilakukan secara berkelanjutan untuk mencapai kesadaran jiwa (Sena, 2018). Di Bali, terdapat sebuah komunitas yoga yang menawarkan pendidikan spiritual dengan menanamkan nilai-nilai religiusitas dalam era modern, yaitu melalui praktik yoga tertawa di komunitas yoga tertawa Puspem Badung. Tertawa adalah ekspresi manusia yang tidak disadari memiliki manfaat, seperti mengeluarkan lebih banyak karbondioksida dibandingkan dengan bernapas biasa. Oleh karena itu, mereka yang tertawa cenderung memiliki kesehatan yang lebih baik. Praktik yoga tertawa di komunitas ini merupakan implementasi dari pendidikan spiritual, yang berbeda dengan yoga konvensional yang sering dikaitkan dengan gerakan-gerakan tubuh yang rumit. Yoga tertawa di sini menjadi aktivitas yang ringan, menyenangkan, menghilangkan depresi, dan terbukti membuat tubuh berkeringat, sehingga mendorong kesehatan yang lebih baik dan juga memupuk rasa syukur (implementasi dari pendidikan spiritual).

1. Pengimplementasian Pendidikan Spiritual di Komunitas Yoga Tertawa Puspem Badung

a. Kegiatan Awal Pelaksanaan yoga tertawa Puspem Badung

1) Persiapan Diri

Sarasvati (2002) dalam bukunya yang berjudul *asana, pranayama, mudra, dan bhanda* juga mendukung bahwa sebelum memulai latihan yoga hendaknya memperhatikan beberapa tindakan dan nasehat. Beberapa tindakan dan nasehat itu antara lain, (1) mengkosongkan isi perut sebelum memulai yoga, (2) tidak dianjurkan berjemur di bawah matahari terlalu lama sebelum memulai yoga, (3) pernapasan sesuai petunjuk instruktur, (4) gunakan alas yoga yang sesuai, (5) berlatih di tempat yang sirkulasi udara baik dan sesuai dengan asanas yang dilaksanakan, (6) tidak memaksakan tenaga yang menimbulkan ketegangan pikiran dan otot, (7) dianjurkan untuk berlatih saat *brahmamuhurta*, (8) bersih diri dan pakaian yang longgar, tipis, serta nyaman, (9) hentikan latihan yoga asanas jika mengalami rasa sakit yang berlebih, dan yang terakhir, (10) perhatikan penyakit khusus yang diderita.

Memulai pelaksanaan dari aktivitas yoga tertawa agar membersihkan diri terlebih dengan mandi ataupun mandi setengah badan. Mengusahkan perut dalam kondisi kosong dan tidak kenyang serta mengkonfirmasi atau mengkonsultasikan jika ada sakit atau cedera sebelum latihan dimulai yang merupakan tahapan pertama yang harus dilalui untuk memulai kegiatan latihan yoga (Perbowosari, et al., 2021; Windya, & Marselinawati, 2023).

2) Etika Beryoga

Etika dalam beryoga yakni harus mempersiapkan perlengkapan seperti karpet atau matras yang dijadikan alas yoga agar nyaman dalam pelaksanaan. Sedangkan untuk pakaian yoga adalah kaos yang sedikit longgar serta celana training untuk mendukung gerakan serta sirkulasi dalam latihan yoga asanas. Sebelum memulai pelaksanaan yoga diharuskan menyiapkan perlengkapan pendukung yaitu matras yoga sebagai alas dalam latihan. Sedangkan pakaian peserta yoga dianjurkan untuk memakai pakaian yang tidak terlalu ketat atau longgar yaitu kaos serta celana training, hal ini dimaksudkan agar memudahkan pose saat pelaksanaan dan penyerapan keringat yang berlebih.

3) Doa Pembuka (Meditasi/Dhyana)

Menurut Nerta (2023) menyatakan bahwa yoga merupakan cara untuk mencapai keselarasan dan ketenangan anatar fisik, pikiran, jiwa dan juga roh maka akan membuat kestabilan dan keseimbangan dalam tubuh manusia. Untuk memulai kegiatan tentunya diawali dengan melaksanakan meditasi dan doa pembuka bersama dimana peserta melaksanakan meditasi dan doa pembuka bersama-sama dengan peserta yang lain juga, dengan harapan

apa yang akan dilaksanakan berjalan dengan lancar tanpa hambatan satu apapun serta sebagai pelepas ikatan negatif dari dalam diri yang masih bergejolak. Awal yoga biasa dilantunkan dengan mantram yoga yaitu diawali dengan Laksmi Puja. Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat dipaparkan mengenai mantra Laksmi Puja, yakni:

Mantra Mahalaksmi Puja:
Om Mahalakshmyai cha vidmahe
Vishnu patnyai cha dhimahi
Tanno Lakshmihi prachodayat

Terjemahannya:

Om. Mari kita bermeditasi Kepada Dewi Sri Lakshmi, permaisuri Sri Maha Wisnu Mei yang berkilau Maha Lakshmi Devi inspirasi. Cerahilah Intlek Kami.

Pengimplementasian spiritual dalam melaksanakan kegiatan yoga diawali dengan melantunkan pemujaan terhadap Dewi Laksmi untuk memohon kelancaran dan keselamatan.

b. Kegiatan Inti Pengimplementasian Spiritual Pelaksanaan Yoga Tertawa

1) Surya namaskar

Surya namaskar terdiri dari 12 gerakan asanas yang bertujuan untuk menggerakkan seluruh bagian tubuh. Gerakan Suryanamaskar tidak hanya bersifat fisik melainkan sebuah perpaduan harmonis antara badan, napas, pikiran dan kesadaran (Agustika, 2014). Sarasvati (2002) di bukunya yang berjudul *Asana Pranayama Mudra Bandha* menyatakan bahwa *Surya namaskar* terdiri dari 12 jenis sikap badan yang terdapat di setengah putaran, namun *Surya namaskar* biasanya dilakukan pada durasi 1 kali putaran yang berjumlah total 24 sikap badan. Terkait dengan masing-masing dari 12 jenis sikap badan tersebut, berikut ini adalah pembabaran dari setiap gerakan suryanamaskara:

- a) *Pranamasana* (sikap berdoa) Berdiri tegak dengan kaki rapat. Letakkan telapak tangan di depan dada dengan rileks. Mengucapkan mantra: *Om Mitraya Namaha*, sebagai penghormatan pada semua makhluk.
- b) *Hasta Uttanasana* (sikap kedua lengan terangkat) Angkat kedua lengan di atas kepala, diregangkan sejajar dengan bahu. Tekukkan kepala dan tubuh bagian atas ke belakang. Mengucapkan mantra: *Om Ravaye Namaha*, sebagai penghormatan pada kebercahayaan.
- c) *Padahastasana* (sikap tangan menyentuh kaki) Bungkukkan tubuh ke depan hingga tangan menyentuh lantai, usahakan menyentuh lutut dengan dahi sambil tetap rileks dan tenang. Mengucapkan mantra: *Om Suryaya Namaha*, sebagai penghormatan pada yang memicu aktivitas.
- d) *Asva Sancalanasana* (sikap menunggang kuda) Letakkan tangan di sisi kaki, tekukkan lutut kiri dan rentangkan kaki kanan ke belakang sejauh mungkin. Condongkan pinggul ke depan, lengkungan tulang belakang dan kepala menengadah. Mengucapkan mantra: *Om Bhanave Namaha*, sebagai penghormatan pada yang memberikan penerangan.
- e) *Parvatasana* (sikap gunung) Luruskan kedua kaki ke belakang, angkat pinggul ke atas, turunkan kepala hingga berada di antara lengan. Tubuh membentuk segitiga dengan lantai. Mengucapkan mantra: *Om Khagaya Namah*, sebagai penghormatan pada yang bergerak melintasi langit.
- f) *Astanga Namaskara* (sikap hormat delapan anggota badan) Turunkan tubuh hingga hanya ujung jari kaki, lutut, dada, tangan, dan dagu yang menyentuh lantai. Mengucapkan mantra: *Om Pusne Namaha*, sebagai penghormatan pada yang memberikan kekuatan dan makanan.

- g) Bhujanggasana (sikap kobra) Angkat tubuh dari pinggang dengan meluruskan kedua lengan. Lenturkan kepala ke belakang, kaki dan bagian bawah perut menyentuh lantai. Mengucapkan mantra: Om Hiranya Gharbhaya Namaha, sebagai penghormatan pada diri kosmis keemasan.
- h) Parvatasana (sikap gunung) Posisi ini mengulang poin e, mengambil sikap gunung seperti sebelumnya. Mengucapkan mantra: Om Maricaye Namaha, sebagai penghormatan pada sinar matahari.
- i) Asva Sancalanasana (sikap menunggang kuda) Posisi ini mengulang poin d, tekukkan kaki kiri dan bawa ke depan, lutut kanan menyentuh lantai. Mengucapkan mantra: Om Adityaya Namaha, sebagai penghormatan pada putra Aditi.
- j) Padahastasana (sikap tangan menyentuh kaki) Posisi ini mengulang poin c, luruskan kedua kaki dan bawa dahi sesuai dengan lutut. Mengucapkan mantra: Om Savitre Namaha, sebagai penghormatan pada kekuatan pendorong dari matahari.
- k) Hasta Uttanasana (sikap kedua lengan terangkat) Posisi ini mengulang poin b, luruskan tubuh dan angkat kedua lengan di atas kepala, diregangkan sejajar dengan bahu. Lengkungkan kepala dan lengan ke belakang. Mengucapkan mantra: Om Arkaya Namaha.
- l) Pranamasana (sikap berdoa) Posisi ini mengulang poin a, letakkan kedua tangan di depan dada dengan telapak tangan bersatu. Rilekskan seluruh tubuh sambil mengucapkan mantra: Om Bhaskaraya Namaha, sebagai penghormatan pada pencerahan yang dibawa.

Sarasvati (2002) mengemukakan bahwa *Suryanamaskar* idealnya dipraktikkan sebelum asana-asana lainnya. Ini bertujuan dalam rangka mengendorkan seluruh tubuh dan menghilangkan rasa kantuk. *Surya namaskar* harus dilaksanakan dalam pendekatan sistematis dan struktural dengan langkah yang bijak. Dalam pelaksanaan gerakan ini melibatkan peregangan dari struktur fisik, otot-otot, urat, dan merangsang organ-organ dalam tubuh. *Suryanamaskar* memperkuat organisme fisik dan membantu gaya hidup yang aktif dan dinamis yang mengikuti dalam kegiatan yoga tertawa.

2) Terapi Menari

Menyanyi dan menari merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat memunculkan perasaan bahagia. Ternyata, kombinasi menari dan bernyanyi memiliki efek positif pada kesehatan. Aktivitas ini dapat meningkatkan mood seseorang. Menurut Suyanta (2021), menari dapat membantu mengurangi stres dan emosi yang ada dalam diri seseorang. Terapi menari digunakan sebagai metode penyembuhan yang melibatkan gerakan tubuh untuk memperbaiki kesehatan fisik dan mental. Gerakan dalam terapi menari dapat memberikan manfaat serupa dengan latihan fisik lainnya. Aktivitas fisik diyakini dapat meningkatkan produksi endorfin, yaitu zat neurotransmitter yang dapat meningkatkan perasaan baik pada peserta. Selain itu, gerakan seluruh tubuh juga dapat memperkuat sistem peredaran darah, pernapasan, serta kesehatan tulang dan otot. Peserta terapi menari di Komunitas Yoga Tertawa Puspem Badung akan merasakan manfaat seperti peningkatan postur tubuh, pemulihan dari penyakit, peningkatan rasa percaya diri, pengurangan stres, dan peningkatan sistem imun. Terapi menari merupakan implementasi pendidikan spiritual yang dapat meningkatkan kesadaran diri, rasa percaya diri, interaksi personal, dan menjadi cara untuk mengekspresikan perasaan jiwa.

3) Terapi Menari

Tertawa terlihat seperti sepele ternyata sudah diteliti dalam suatu cabang ilmu geotology yakni ilmu yang mempelajari tawa secara fisik. Hasilnya, tawa merangsang berbagai saraf otak, mulai dari bagian depan tengah sampai hipotalamus (Mangoenprasodjo & Hidayati, 2005). Disamping itu, kalau ada salah satu bagian otak yang rusak, maka terjadi perubahan rasa humor, yaitu kapasitas dari individu untuk mengamati, berhubungan dan mengalami situasi dalam cara

yang lebih lucu. Penelitian Lee Berk, M.D dan Standley Tan, M.D (Mangoepurasodjo & Hidayati, 2005) menjelaskan, tertawa menghambat aliran kortisol, hormon stres yang menyebabkan meningkatkan tekanan darah, pengumpulan darah, dan menurunkan kekebalan tubuh.

Tertawa juga dapat meningkatkan sel-sel pembunuh alamiah seperti gamma interferon, sel kekebalan tubuh, dan sel yang membuat antibodi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa tertawa 1 menit ternyata sebanding dengan bersepeda 15 menit. Tekanan darah menurun, terjadi peningkatan oksigen pada darah yang akan mempercepat penyembuhan (Mangoepurasodjo & Hidayati, 2005). Komunitas Puspem Badung. Yoga tertawa dikenal sebagai obat yang dapat menyembuhkan. Melalui yoga tertawa, seseorang dapat membentuk pola pikir positif dan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif. Praktik yoga tertawa dapat membantu menghindari stres, gangguan mental, dan kemarahan dengan mudah. Jenis tawa dalam yoga tertawa dapat dibedakan menjadi beberapa bagian, antara lain:

- a) Sakit yang terjadi pada bagian perut ke bawah, jenis tawa yang dilakukan adalah tawa haha
- b) Sakit yang terjadi pada bagian dada, jenis tawa yang dilakukan adalah tawa hehe
- c) Kalau sakit yang terjadi pada bagian tenggorokan penyembuhannya jenis tawa yang dilakukan hoho
- d) Sedangkan sakit yang terjadi pada bagian kepala jenis tawa yang dilakukan adalah mmmm

c. Tahapan Penutup

1) Relaksasi (*Savasana*)

Savasana merupakan sikap relaksasi yang dilakukan setelah melakukan latihan *surya namaskara* ataupun setelah melakukan *asana*. *Savasana* yang dikenal dengan sikap mayat memerlukan kehendak sadar dari seluruh tubuh untuk santai sampai terasa lemas, sehingga sampai seperti mayat tanpa nyawa. Menurut Sarasvati (2002) menyatakan bahwa *savasana* dilakukan mulai dari berbaring tengadap menghadap ke atas, seluruh badan direlaksasikan, kedua kaki di buka satu kali lebar bahu, kaki yang kanan direbahkan ke kanan dan kaki yang kiri direbahkan ke kiri. kedua tangan diletakkan di samping badan, dengan keadaan telapak tangan menghadap ke atas. Tahapan *savasana* seperti perlahan tutup kedua mata. Atur seluruh tubuh nyaman mungkin, santai dan jangan bergerak. Perlahan pusatkan kesadaran pada daerah kaki. Jangan bergerak atau tegang, pusatkan konsentrasi. Rasakan seluruh kaki dalam keadaan santai. Berhenti sesaat dan rasakan seluruh tubuh bagian bawah dalam keadaan yang santai. Selanjutnya rasakan seluruh tubuh sudah dalam keadaan santai. Jika seluruh tubuh sudah dalam keadaan santai dan lemas, tanpa adanya kontraksi di suatu otot, perlahan cakupan kedua tangan di depan dada. Gosok-gosokkan tangan di depan dada hingga terasa hangat, lakukan sebanyak tiga kali, sembari rangsang kedua mata untuk terbuka kembali. Setelah kedua mata terbuka siswa bangun dari baringan secara perlahan dan kembali ke sikap duduk di awal sebelum mulainya latihan.

2) Doa Penutup

Setelah melakukan relaksasi peserta latihan yoga kembali pada posisi duduk yang nyaman, punggung leher dan kepala diluruskan. Kembali letakkan kedua tangan di atas lutut membentuk *jnana mudra* yaitu sikap tangan yang dilakukan dengan ibu jari dan telunjuk ditempelkan. Lalu perlahan nafas diatur dan kedua mata dipejamkan. Setelah hening selama beberapa saat berikan afirmasi diri dengan doa penutup untuk mengucapkan terimakasih kepada penguasa tempat latihan dan penguasa alam semesta. Mantra penutup latihan ini bertujuan mendoakan diri sendiri, sahabat, dan lingkungan sekitar agar bersinergi satu dengan yang lain.

2. Dampak Implementasi Pendidikan Spiritual pada Komunitas Yoga Tertawa Puspem Badung

a. Mewujudkan Kesadaran Pendidikan Spiritual

Menurut Suryadiputra (1993) mengungkapkan bahwa kesadaran adalah tenaga yang mengalir dalam otak yang berasal dari tangkapan panca indera yang mengindera segala keadaan, kejadian dan peristiwa dan setiap detik mengindera keadaan, kejadian dan peristiwa yang berubah-ubah. Kesadaran sangat perlu ditingkatkan mulai dari penyadaran spirit. Spiritual adalah hubungannya dengan Yang Maha Kuasa dan Maha pencipta, tergantung dengan kepercayaan yang dianutnya oleh individu dan bersifat abstrak. Menurut Yudiantara (2009) yang bersumber dari Bhagavad Gita yang merupakan ajaran yang universal untuk seluruh umat manusia, menyimpulkan bahwa sebenarnya spiritual adalah rasa berserah diri dengan kasih dan kemurahan hati yang dipenuhi rasa syukur, keterhubungan dan keceriaan.

Pendidikan spiritual di komunitas yoga tertawa Puspem Badung berkaitan dengan kolaboratif antara semua energi, pikiran dan hati yang kemudian menumbuhkan kesadaran dalam diri seseorang. Komunitas ini mengundang siapapun untuk datang dan mendapatkan pendidikan spiritual dengan tanpa membedakan berdasarkan latar belakang, ekonomi maupun kecerdasan seseorang. Spiritual di komunitas ini memegang teguh dengan prinsip bahwa semua manusia bagaimana kondisinya pastinya dihidupi oleh atman yang sama dalam dirinya yang tentunya tidaklah bisa dibeda-bedakan.

b. Mewujudkan Keharmonisan Mental

Mencapai keseimbangan mental merupakan bagian penting dalam praktik yoga yang berhubungan dengan jiwa, batin, atau dimensi spiritual (Yuliasmini, 2019). Latihan mental seperti meningkatkan konsentrasi, menyeimbangkan emosi, menenangkan pikiran, dan memiliki pemikiran positif terhadap situasi, menjadi bagian dari aktivitas yoga. Melalui latihan rutin, keseimbangan dan vitalitas pikiran dapat menjadi keadaan normal, memungkinkan seseorang untuk menghadapi penderitaan, kegelisahan, dan masalah dunia tanpa terganggu. Keseimbangan pikiran yang berkembang membantu menjaga kesehatan mental, sementara pikiran yang tidak sehat dapat meningkatkan asam darah dan mengundang gangguan pada organ-organ tubuh seperti perut, jantung, dan otak.

Komunitas yoga tertawa Puspem Badung selalu memberikan ruang bagi pesertanya untuk mencari kebahagiaan. Ketika tubuh manusia mencapai kebahagiaan yang mendalam melalui pose yoga dan latihan pernapasan, respons otak terhadap ancaman menurun. Tubuh mulai menghentikan pelepasan zat kimia dalam syaraf yang memicu adrenalin, dan berhenti membuang asam lemak ke dalam aliran darah. Implementasi pendidikan spiritual dalam pelatihan yoga memiliki dampak nyata terhadap kesehatan mental dan pikiran peserta, karena yoga mengajarkan pengaturan napas yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika emosi bisa diatur melalui pernapasan, emosi tidak akan meluap. Dengan demikian, peserta diajarkan untuk secara perlahan mengatasi ketakutan dan gangguan mental yang disebabkan oleh pikiran, sehingga mereka dapat memperoleh kepercayaan diri yang lebih besar dalam mengembangkan kesehatan mental mereka dan mencapai keharmonisan.

c. Meningkatkan Kesehatan Jasmani

Latihan yoga dapat meningkatkan fleksibilitas, koordinasi dan kekuatan fisik seseorang, sementara latihan olah nafas dan meditasi dapat menenangkan dan memusatkan pikiran untuk mengembangkan kesadaran yang lebih baik (Kirkwood, 2005). Yoga yang dipraktikkan di Komunitas ini tidak hanya bertujuan untuk mencapai kualitas kesehatan fisik yang baik namun juga keselarasan fisik dan pikiran guna menghasilkan kualitas hidup yang lebih baik lagi. Efek yang dirasakan jika rutin melakukan yoga yakni dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan daya tahan tubuh dan melancarkan metabolisme. Menurut Triyanto (2004) menyatakan bahwa efek yang dirasakan dapat menurunkan hipertensi ketika seseorang rutin untuk melakukan gerakan. Gerakan yang dipraktikkan dalam yoga niscaya akan memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan jasmani seseorang karena gerakan yoga mampu untuk merilekskan ketegangan terhadap beberapa otot yang mungkin

jarang untuk dilenturkan sehingga ketika dilakukan berulang-ulang kali latihan yoga ini maka akan mampu untuk menstabilkan darah, perbaikan ketahanan, regulasi metabolik (Triyanto, 2004).

Beberapa murid di Komunitas ini yang sebelumnya menginap tekanan darah tinggi dengan daya tahan tubuh yang sangat lemah sehingga metabolisme tubuh menjadi buruk. Sehingga ketika rutin melakukan gerakan yoga perlahan akan memperbaiki mood dan kesehatan jasmani seseorang. Yoga dapat memperbaiki tekanan darah dikarenakan mampu memperbaiki sistolik dan tekanan darah diastolik. Terbukti dengan adanya anggota di Komunitas tersebut menyatakan bahwa sebelum mengikuti latihan yoga bahwa dirinya sering merasa mudah marah sehingga menyebabkan tekanan darahnya naik. Dan ketika rutin melakukan latihan yoga tekanan darahnya pun perlahan menjadi stabil. Dampak implementasi yoga tertawa yakni memberikan suatu efek terhadap kesehatan jasmani merupakan bentuk dari implikasi kegiatan yoga tertawa di Komunitas Puspem Badung. Olah psikis serta di imbangi olah fisik yang baik maka kesehatan jasmani menjadi wujud nyata implikasi dari Komunitas ini karena sehat jasmani berarti kondisi segenap badan berpengaruh terhadap cara seseorang merawat diri dan menyayangi dirinya yang termasuk dalam penyadaran spiritual dalam diri.

3. Upaya dalam Pemertahanan Pendidikan Spiritual Pada Komunitas Yoga Tertawa Puspem Badung

a. Inovasi Baru

Menurut Suryani (2008), konsep inovasi tidak terbatas pada produk saja, melainkan dapat mencakup ide, metode, atau objek yang dianggap baru oleh seseorang. Inovasi juga seringkali mengacu pada perubahan yang dirasakan sebagai hal baru. Dalam konteks pembelajaran yoga tertawa, inovasi merujuk pada kemampuan untuk memberikan variasi gerakan yoga tertawa agar para remaja tidak merasa bosan dengan gerakan yang monoton. Komunitas yoga tertawa Puspem Badung, misalnya, selalu menciptakan gerakan tarian dan nyanyian yang sedang populer di kalangan remaja saat ini, sehingga para remaja tetap tertarik dan tidak cepat bosan untuk mengikuti pelatihan yoga tertawa. Sebagai contoh, mereka dapat mengambil inspirasi dari gerakan dance TikTok yang sedang digemari oleh remaja di era sekarang.

b. Kegiatan Workshop

Salah satu bentuk pendidikan nonformal bagi orang dewasa adalah melalui program lokakarya atau workshop. Metode pelaksanaan workshop merupakan bagian integral dari proses pembelajaran. Dalam kegiatan ini, metode pembelajaran yang dipilih untuk orang dewasa harus berfokus pada masalah, mendorong keaktifan peserta, menggali pengalaman sehari-hari peserta, membangun kerjasama antara peserta dan tutor, serta memberikan pengalaman langsung, bukan sekadar mentransfer atau menyerap materi. Menurut Suprayekti (2016), workshop merupakan bentuk pembelajaran terencana bagi orang dewasa yang memungkinkan mereka untuk aktif dalam mengembangkan potensi diri. Hal ini berkaitan dengan tahapan-tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran, di mana pendekatan pembelajaran bagi orang dewasa berfokus pada membimbing dan membantu mereka menemukan pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk mengatasi masalah-masalah kehidupan yang dihadapi. Oleh karena itu, penting untuk melaksanakan workshop yang bertujuan untuk saling mendukung antara peserta serta memperdalam pemahaman tentang latihan yoga tertawa di Komunitas tersebut. Hal ini memungkinkan peserta untuk berperan aktif dalam melatih diri dan mengembangkan kemampuan mereka, serta belajar melalui tahapan-tahapan yang sesuai dengan pendekatan pembelajaran bagi orang dewasa yang diimplementasikan dalam latihan yoga tertawa. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pendidikan spiritual dalam diri peserta (Sugata, & Juniarta, 2022).

c. Diskusi

Metode diskusi memiliki peran yang penting dalam pendidikan orang dewasa, baik dalam konteks formal maupun nonformal. Ketika suatu kelompok masyarakat mengetahui permasalahan yang dihadapinya dan kemudian membahasnya secara bersama-sama, mereka dapat menemukan solusi yang tepat. Menurut Ermi (2015), diskusi sangat penting untuk mencapai hasil yang diinginkan, karena melalui diskusi dapat diketahui semua permasalahan yang dihadapi. Contohnya, pelatih yang mengunjungi peserta untuk berinteraksi dan berdiskusi dapat menanyakan keluhan atau masalah pribadi serta kesehatan mereka. Hal ini dapat membantu dalam proses penyembuhan atau meningkatkan aspek spiritual seseorang. Ketika seseorang menghadapi keluhan, saran dapat diberikan untuk menjaga kontinuitas pendidikan di komunitas yoga tertawa ini.

d. Training of Trainer (TOT) Yoga Tertawa

Pendiri Ambar Ashram (Yoga Tertawa), Kadek Suambara yang kini memiliki 46 cabang di wilayah Gianyar, Badung, dan Denpasar. Untuk menjadi seorang instruktur dalam pelatihan yoga tertawa Menurut Sri Padma (2022) menyatakan bahwa untuk mewujudkan cita-cita dan mendirikan sebuah tempat penyembuhan dan penyadaran diri di tempat ini seseorang bisa belajar tentang penyembuhan tubuh, pikiran, hati dan jiwa. Ambar Ashram adalah tempat untuk belajar spiritual Bali Modern. Spiritual Bali Modern merupakan intisari dari ajaran Bali Purba, ajaran *Kanda Pat*, ajaran Agama Bali, ajaran Siwa Budha, ajaran spiritual Bali dan ajaran spiritual Bali kekinian. Yang tentunya tidak bertentangan dengan tradisi, adat, budaya dan agama Bali yang telah diwariskan leluhur orang Bali. Program-program yang dikembangkan oleh Sry Adi Guru Siwa Ambara merupakan gabungan ritual, pemujaan, keindahan kepada Ida Sanghyang Widi Wasa dalam wujud para Dewata dan Dewati yang sesuai dengan manifestasi Baliau. *Satyam-Sivam-Sundaram* dimana memiliki makna kebenaran, kebajikan dan keindahan. Menurut Sugata (2018) menyatakan bahwa nilai-nilai dharma inilah yang menjadi dasar dan mendasari aktivitas spiritual di Amabara Asrhram. Adapun program nilai-nilai dharma yang harus dilalui untuk menjadi instruktur di komunitas tersebut sebagai berikut: 1) Yoga Tertawa Bali, 2) Sehat Sehari, 3) Diksha Suputra, 4) Laksmi Puja, 5) Siwa Diksa, 6) Tapa Brata Yoga Samadhi, 7) Menjadi Acharyana dan Acharyani, 8) Nama Diksha, 9) Telinga bijak, 10) Mata bijak, dan 11) *Trijati*.

KESIMPULAN

Pembelajaran yoga tertawa di Komunitas yoga tertawa Puspem Badung memberikan manfaat yang signifikan dalam pendidikan spiritual. Proses pembelajaran tersebut terbagi menjadi beberapa tahap, termasuk persiapan dengan melakukan mandi sebelum latihan, menggunakan pakaian yang nyaman, menyiapkan matras, memilih waktu yang tepat, memilih tempat yang bersih, dan melakukan gerakan dengan maksimal tanpa memaksa. Tahap pendahuluan melibatkan penenangan dan berdoa, sementara tahap inti membahas gerakan-gerakan inti dalam yoga tertawa seperti terapi menari, tersenyum, tertawa, bernyanyi, berteriak, dan Surya Namaskara. Penutupan dilakukan dengan relaksasi dan meditasi. Implementasi pendidikan spiritual dalam Komunitas yoga tertawa Puspem Badung memiliki dampak yang terbagi menjadi tiga. Pertama, kesadaran pendidikan spiritual dapat terwujud melalui keikutsertaan serius peserta dalam proses pembelajaran. Kedua, keharmonisan mental menjadi fokus dalam aktivitas yoga, yang berkaitan dengan jiwa, batin, dan kerohanian. Ketiga, praktik yoga di Komunitas ini tidak hanya bertujuan untuk mencapai kesehatan fisik yang baik, tetapi juga mencapai keselarasan fisik dan pikiran untuk meningkatkan kualitas hidup. Upaya pemertahanan pendidikan spiritual dalam Komunitas yoga tertawa Puspem Badung terdiri dari beberapa langkah. Pertama, melakukan inovasi gerakan agar peserta tidak bosan mengikutinya. Kedua, menyelenggarakan workshop yang bertujuan untuk mempererat hubungan antar peserta. Ketiga, sesekali pelatih akan mengunjungi peserta untuk berdiskusi dan bertegur sapa. Keempat, melibatkan peserta dalam program traineeer untuk menjadi instruktur, dengan mengikuti program-program secara bertahap sehingga mereka dapat menjadi

instruktur di Komunitas yoga tertawa Puspem Badung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustika, I. G. H. (2014). *Yoga, Sehat Seimbang Berbahagia*. Bali: Wisnu Press.
- Aquino, J. M. D. (2023). Assessing the Role of Recreational Activities in Physical Education Participation of College Students in One State University in Laguna Philippines. *International Journal of Multidisciplinary Sciences*, 1(2), 190-204.
- Darmayasa. I. G. S. (2013). *Belajar Yoga Asanas Untuk Kesehatan Jasmani dan Rohani*. Denpasar: Pustaka Bali Post
- Erawati, K., & Luwih, I. M. (2023). The Role of Extracurricular Activities in Internalizing Hindu Religious Values at SD Negeri 3 Amparita. *International Journal of Multidisciplinary Sciences*, 1(1), 76-86.
- Ermis, N. (2015). *Penggunaan Metode Diskusi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Perubahan Sosial pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 4 Pekanbaru*. Pekanbaru: Jurnal SOROT
- Giri A, I. M. (2006). *Yoga Asanas Pranayama Meditasi Jalan Menuju Kesehatan Jasmani dan Rohani*, Denpasar: IHDN Denpasar
- Kirkwood, J. (2005). *Reliability Validity In Qualitative Research*. Beverly Hills: SAGE Publication
- Mangoenprasodjo & Hidayati. (2005). *Mengisi Hari Tua dengan Bahagia*. Yogyakarta: Pradipta Publishing
- Murniti, N. W., & Marselinawati, P. S. (2023). Yoga Dalam Mengatasi Gejala Psikosomatis Mahasiswa di Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 7(3), 285-298.
- Nerta, I. W. (2023). Implikasi Ajaran Yoga Bagi Pamangku di Bali dalam Aspek Tri Sarira. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 7(3), 383-397.
- Perbowosari, H., PF, K. A. P. D., Sudarsana, I. K., & Wijaya, I. K. W. B. (2021). Peningkatan Kesiapan Belajar Fisik Siswa Sekolah Dasar Dengan Metode Penapisan Yoga Asanas. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 5(4), 200-210.
- Rahmawati. (2018). *Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy*. FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni
- Sarasvati, S. (2002). *Asanas, Pranayama, Mudra dan Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Sena, I. G. M. W. (2018). Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci Kebahagiaan Tubuh, Pikiran Dan Jiwa). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 15-21.
- Pierce, M. (2002). Economic Botany: Plants in our World. *Northeastern Naturalist*, 9(2), 250.
- Sri Padma. (2022). *Ambar Ashram Adiguru, Ajaran dan Murid Sejati*. Gianyar: Ambar Ashram (Tidak diterbitkan)
- Suambara, M. (2014). *Ambar Satsang*. India.
- Sugata, I M. (2018). *Sinkretisasi Mistisisme Yoga Perguruan Spiritual Ambarashram Banjar Nyuh Kuning, Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar*. Denpasar. Disertasi (Tidak diterbitkan). Pascasarjana. IHDN Denpasar
- Sugata, I. M., & Juniarta, M. G. (2022). Implementasi Ajaran Hatha Yoga Pada Gheraṇḍa Saṃhitā Dalam Kehidupan Praktis. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 6(4), 255-271.
- Suprayekti. S. (2016). *Pelaksanaan Program Workshop "Belajar Efektif" Untuk Orang Tua*. Jakarta: FIP Universitas Negeri Jakarta
- Suryani, L K. (2009). *Meditasi Mencapai Hindu Bahagia*. Denpasar: Pustaka Bali Post
- Suryadiputra, R. (1993). *Alam Pikiran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Suyanta, I. W. (2021). Motivasi Wisatawan Dalam Pembelajaran Yoga Di Ubud Bali. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 5(4), 244-254.

- Triyanto, E. (2004). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Windya, I. M., & Marselinawati, P. S. (2023). Kajian Teologi Pemujaan Gaṇeśa di Pura Ponjok Batu Kecamatan Tejakula Kabupaten Buleleng. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 7(1), 65-81.
- Wirawan, I. G. B., Suatama, I. B., & Wiryanata, I. B. (2019). Insomnia: Cara Yoga Mengatasi. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 3(1), 35-43.
- Yudiantara, I P. (2009). *Mendayagunakan EQ dan SQ Melalui Psikologi Hindi*. Surabaya: Paramita
- Yuliari, S. A. M., Seniwati, D. N., & Sari, I. A. P. (2023). Gitasanti Sebagai Terapi Yoga Di Pasantian Dharma Usada Desa Adat Ubud. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 7(2), 146-160.
- Yuliasmini, N. K. R. (2019). Mewujudkan Guru Agama Hindu Profesional Dengan Spirit Karma Yoga. *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama*, 2(1), 1-16.