

Kedamaian Dalam Kehidupan Modern: Pendekatan Filsafat Sāṃkhya

Ni Made Ayu Septiani
SD Negeri 3 Tukadaya
Email: septiani2891@gmail.com

ABSTRAK

Artikel ini membahas pendekatan filsafat Sāṃkhya dalam mencapai kedamaian di kehidupan modern. Fokus utama penelitian ini adalah meningkatnya ketidakpuasan dan stres akibat gaya hidup materialistis serta bagaimana prinsip dualisme dalam Sāṃkhya—antara puruṣa (kesadaran murni) dan prakṛti (materi)—dapat menjadi solusi untuk mencapai keseimbangan dan ketenangan batin. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dan analisis filosofis terhadap teks-teks klasik Sāṃkhya serta relevansinya dalam konteks kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman dan penerapan konsep Sāṃkhya dapat membantu individu mengurangi ketergantungan pada aspek eksternal serta meningkatkan kesadaran diri. Dengan demikian, filsafat Sāṃkhya berpotensi menjadi landasan bagi pencapaian kedamaian dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

Kata Kunci: Kedamaian, Kehidupan Modern, Puruṣa, Prakṛti, Filsafat Sāṃkhya

ABSTRACT

This article discusses the approach of Sāṃkhya philosophy in achieving peace in modern life. The primary focus of this study is the increasing dissatisfaction and stress caused by materialistic lifestyles and how the principle of dualism in Sāṃkhya—between puruṣa (pure consciousness) and prakṛti (matter)—can serve as a solution for attaining balance and inner tranquility. The method used is a literature review and philosophical analysis of classical Sāṃkhya texts and their relevance in contemporary contexts. The research findings indicate that understanding and applying Sāṃkhya concepts can help individuals reduce dependence on external factors and enhance self-awareness. Thus, Sāṃkhya philosophy has the potential to serve as a foundation for achieving peace amidst the challenges of modern life.

Keywords: Peace, Modern Life, Puruṣa, Prakṛti, Sāṃkhya Philosophy

PENDAHULUAN

Kehidupan modern ditandai oleh kemajuan teknologi, tuntutan ekonomi, dan tekanan sosial yang semakin meningkat. Kondisi ini sering kali menyebabkan individu terjebak dalam siklus ketidakpuasan, kecemasan, dan stres berkepanjangan (Scharf, 2016). Berbagai upaya untuk menemukan kedamaian sering kali diarahkan pada pemenuhan material dan kesenangan sementara, yang justru memperdalam perasaan kosong dan keterasingan (Fromm, 1976). Dalam konteks ini, filsafat Sāṃkhya menjadi relevan sebagai pendekatan filosofis yang menawarkan pemahaman mendalam tentang kedamaian batin melalui prinsip dualisme eksistensial antara puruṣa (kesadaran murni) dan prakṛti (materi) (Larson, 1969).

Filsafat Sāṃkhya, salah satu sistem filsafat tertua di India, menegaskan bahwa penderitaan manusia muncul karena keterikatan yang berlebihan terhadap prakṛti (materi) dan ketidaksadaran akan puruṣa (kesadaran sejati) (Dasgupta, 1922). Puruṣa dalam Sāṃkhya adalah entitas yang tetap, bebas, dan abadi, sedangkan prakṛti bersifat dinamis dan selalu berubah (Radhakrishnan & Moore, 1957). Kesadaran sejati diperoleh ketika seseorang dapat membedakan antara puruṣa dan prakṛti serta melepaskan diri dari keterikatan material yang menjadi sumber penderitaan (Flood, 1996). Dalam ajaran Sāṃkhya, terdapat 25 prinsip tattva yang menggambarkan proses evolusi alam dan kesadaran manusia. Prinsip-prinsip ini membantu individu memahami bahwa dunia material hanyalah manifestasi sementara yang terus mengalami perubahan. Dengan menyadari bahwa penderitaan berasal dari ilusi keterikatan pada dunia material, seseorang dapat mencapai pembebasan (mokṣa) dan

ketenangan batin yang hakiki (Burley, 2007). Dalam kehidupan modern, individu sering kali mengukur kebahagiaan berdasarkan pencapaian eksternal, seperti status sosial dan keberhasilan finansial (Twenge & Campbell, 2009). Namun, filsafat Sāṃkhya mengajarkan bahwa kedamaian sejati tidak berasal dari hal-hal eksternal, melainkan dari kesadaran akan diri sejati yang tidak terpengaruh oleh perubahan dunia luar (Chapple, 1986). Dengan menerapkan pemisahan antara puruṣa dan prakṛti, seseorang dapat membangun kestabilan emosional dan mental yang lebih kokoh, sehingga mampu menghadapi tekanan hidup dengan ketenangan batin (Burley, 2007). Selain itu, penerapan Sāṃkhya dapat memberikan pemahaman mendalam tentang manajemen emosi dan pengendalian diri. Dengan menyadari bahwa pikiran dan emosi adalah bagian dari prakṛti yang selalu berubah, individu dapat mengembangkan kemampuan untuk mengamati tanpa harus terpengaruh olehnya. Pendekatan ini relevan dalam menghadapi tantangan kehidupan modern yang sering kali dipenuhi oleh stres dan ketidakpastian.

Pemahaman tentang puruṣa dan prakṛti dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari melalui praktik meditasi dan refleksi diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meditasi berbasis filsafat India, seperti yang diajarkan dalam Sāṃkhya dan Yoga, dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Goyal et al., 2014). Selain itu, kesadaran akan keterikatan terhadap materi dapat membantu individu mengembangkan sikap yang lebih bijaksana terhadap kehidupan dan meningkatkan keseimbangan antara aspek fisik dan spiritual (Feuerstein, 1989).

Pendekatan Sāṃkhya juga dapat digunakan dalam terapi psikologis modern, seperti terapi mindfulness dan terapi kognitif. Dengan memahami bahwa penderitaan berasal dari identifikasi yang keliru terhadap aspek-aspek materi, individu dapat lebih mudah mengembangkan sikap penerimaan dan ketenangan dalam menghadapi berbagai peristiwa kehidupan. Dalam konteks ini, filsafat Sāṃkhya tidak hanya menjadi teori metafisik, tetapi juga alat praktis untuk meningkatkan kualitas hidup.

Filsafat Sāṃkhya menawarkan perspektif mendalam dalam menemukan kedamaian di tengah tantangan kehidupan modern. Dengan memahami perbedaan antara puruṣa dan prakṛti, individu dapat membebaskan diri dari ketergantungan pada dunia materi dan menemukan ketenangan batin yang lebih stabil. Dengan demikian, filsafat ini memiliki relevansi yang signifikan dalam membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan ketidakpuasan yang sering muncul dalam kehidupan modern. Melalui pemahaman yang lebih dalam terhadap prinsip-prinsip Sāṃkhya, individu dapat mengembangkan keseimbangan batin yang lebih kuat, menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang, dan mencapai kebahagiaan yang lebih autentik dan berkelanjutan. Oleh karena itu, pendekatan filsafat ini tidak hanya relevan dalam konteks spiritual, tetapi juga dalam ranah psikologi dan kesejahteraan mental.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan filsafat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan memahami makna kedamaian dalam kehidupan modern melalui perspektif filsafat, khususnya filsafat Sāṃkhya Darsana. Pendekatan ini dilakukan dengan analisis mendalam terhadap konsep-konsep filosofis yang terkandung dalam Sāṃkhya serta relevansinya dalam konteks kehidupan kontemporer.

Kajian ini menggunakan metode hermeneutika filosofis untuk menafsirkan teks-teks utama dalam filsafat Sāṃkhya, seperti *Sāṃkhya Kārikā* karya Īśvarakṛṣṇa dan berbagai komentar yang menyertainya. Selain itu, analisis juga dilakukan terhadap teks-teks keagamaan yang berkaitan dengan prinsip-prinsip Sāṃkhya, termasuk *Bhagavad Gītā* dan *Yoga Sūtra* karya Patañjali, yang mengadaptasi banyak gagasan dari Sāṃkhya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek teoritis tetapi juga mengeksplorasi implikasi praktis dari filsafat Sāṃkhya dalam kehidupan modern. Data yang diperoleh dianalisis melalui pendekatan kualitatif dengan menelaah makna, nilai, serta relevansi filsafat Sāṃkhya dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Dengan melakukan studi literatur

terhadap berbagai sumber primer dan sekunder, penelitian ini berusaha membangun pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana prinsip dualisme antara *puruṣa* (kesadaran murni) dan *prakṛti* (materi) dapat membantu individu mencapai kedamaian batin di tengah kompleksitas kehidupan modern. Selain itu, metode ini juga memungkinkan penelitian untuk menghubungkan temuan dalam filsafat Sāṃkhya dengan berbagai kajian dalam bidang psikologi dan kajian spiritual kontemporer. Dengan pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana filsafat Sāṃkhya dapat menjadi landasan konseptual bagi pencarian kedamaian dalam kehidupan modern serta menawarkan solusi alternatif bagi individu yang mengalami stres, kecemasan, dan ketidakpuasan eksistensial.

PEMBAHASAN

3.1 Pemahaman dan Makna Kehidupan Modern dalam Sāṃkhya Darsana

Dalam tradisi filsafat Hindu, istilah *darsana* berasal dari akar kata *drś*, yang berarti "melihat" atau "memahami." Secara terminologis, *darśana* merujuk pada suatu sistem filsafat yang menawarkan pandangan mendalam tentang realitas dan kebenaran. *Sāṃkhya Darsana* merupakan salah satu sistem filsafat tertua di India yang memberikan wawasan fundamental mengenai hubungan antara kesadaran (*puruṣa*) dan materi (*prakṛti*). Dalam konteks kehidupan modern, di mana manusia dihadapkan pada dinamika sosial, ekonomi, dan teknologi yang terus berkembang, pemahaman terhadap filsafat *Sāṃkhya* dapat memberikan perspektif yang lebih mendalam mengenai keseimbangan hidup dan kebebasan dari penderitaan.

Filsafat *Sāṃkhya* menegaskan bahwa kehidupan manusia di dunia ini penuh dengan penderitaan (*duḥkha*). Penderitaan ini tidak hanya bersumber dari faktor eksternal seperti lingkungan dan masyarakat, tetapi juga berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Dalam ajaran *Sāṃkhya*, penderitaan dikategorikan menjadi tiga, yaitu *adhyātmika*, *adhibhautika*, dan *adhidaivika*. *Adhyātmika* merujuk pada penderitaan yang muncul akibat faktor psiko-fisik, termasuk gangguan mental dan fisik yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri. Penderitaan jenis ini sering kali muncul sebagai akibat dari ketidakseimbangan emosi, perasaan cemas, stres, dan berbagai konflik batin yang dialami individu dalam kehidupan modern. Sementara itu, *adhibhautika* adalah penderitaan yang timbul akibat faktor eksternal seperti interaksi sosial yang buruk, persaingan dalam dunia kerja, dan tekanan ekonomi yang semakin meningkat. Dalam masyarakat yang semakin kompetitif, manusia sering kali terjebak dalam siklus ambisi dan ekspektasi yang berlebihan, sehingga menimbulkan rasa tidak puas yang berkepanjangan. Adapun *adhidaivika* adalah penderitaan yang berasal dari faktor transendental atau kekuatan yang berada di luar kendali manusia, seperti takdir, bencana alam, atau kondisi-kondisi yang tidak dapat diprediksi oleh manusia.

Dalam filsafat *Sāṃkhya*, penderitaan muncul karena individu tidak menyadari hakikat sejati dirinya sebagai *puruṣa*, yang merupakan kesadaran murni dan tidak terikat oleh perubahan dunia material. Sebaliknya, individu lebih banyak mengidentifikasi dirinya dengan *prakṛti*, yang mencakup segala aspek materi dan fenomena duniawi yang selalu mengalami perubahan. *Prakṛti* dalam *Sāṃkhya* bukan hanya mencakup unsur-unsur fisik yang tampak, tetapi juga mencakup aspek psikologis, emosional, dan intelektual manusia. Ketidaktahuan terhadap perbedaan antara *puruṣa* dan *prakṛti* menyebabkan individu mengalami penderitaan yang berulang-ulang, karena terus berupaya mencari kebahagiaan dalam hal-hal yang bersifat sementara. Dalam kehidupan modern, manusia sering kali mengukur kebahagiaan berdasarkan pencapaian material, seperti kesuksesan finansial, status sosial, dan kepemilikan benda-benda mewah. Namun, filsafat *Sāṃkhya* menegaskan bahwa kebahagiaan yang sejati tidak bersumber dari dunia material, melainkan dari

pemahaman yang mendalam mengenai hakikat diri dan keterpisahan antara kesadaran murni dengan dunia material yang selalu berubah.

Salah satu konsep utama dalam *Sāṃkhya* adalah keberadaan tiga *guna* yang membentuk dinamika kehidupan manusia. Tiga *guna* tersebut adalah *sattva*, *rajas*, dan *tamas*. *Sattva* merupakan unsur yang bercirikan kejernihan, kebijaksanaan, dan keseimbangan. Individu yang memiliki dominasi *sattva* cenderung memiliki ketenangan batin, pemahaman yang jernih terhadap realitas, serta kesadaran yang lebih dalam mengenai hakikat kehidupan. Sebaliknya, *rajas* adalah unsur yang bercirikan dinamisme, ambisi, dan aktivitas yang berlebihan. Individu yang dipengaruhi oleh *rajas* sering kali terdorong untuk selalu bergerak, mencapai sesuatu, dan mengejar berbagai kesenangan duniawi. Meskipun *rajas* dapat menjadi sumber motivasi yang kuat, jika tidak diimbangi dengan *sattva*, individu dapat terjebak dalam siklus ambisi yang tidak pernah berakhir dan mengalami ketidakpuasan yang terus-menerus. Sementara itu, *tamas* merupakan unsur yang bercirikan kegelapan, kebingungan, dan kemalasan. Individu yang dikuasai oleh *tamas* cenderung mengalami kebingungan dalam menjalani kehidupan, kurang memiliki motivasi, serta terjebak dalam ketidaktahuan yang menghambat perkembangan dirinya. Dalam kehidupan modern, ketiga *guna* ini dapat diamati dalam berbagai aspek kehidupan manusia, baik dalam cara berpikir, bertindak, maupun dalam bagaimana individu merespons tantangan yang mereka hadapi.

Filsafat *Sāṃkhya* mengajarkan bahwa untuk mencapai kebebasan sejati, individu harus meningkatkan kualitas *sattva* dalam dirinya dan mengendalikan pengaruh *rajas* serta *tamas*. Dalam konteks kehidupan modern, pemahaman mengenai konsep ini dapat diterapkan dalam berbagai aspek, seperti meditasi, refleksi diri, dan pengelolaan emosi. Meditasi menjadi salah satu cara untuk meningkatkan dominasi *sattva* dalam diri, karena melalui meditasi individu dapat mengembangkan ketenangan batin, kejernihan pikiran, serta kesadaran yang lebih mendalam mengenai hakikat dirinya. Selain itu, refleksi diri juga penting dalam memahami bagaimana *guna* bekerja dalam kehidupan seseorang. Dengan mengenali kecenderungan psikologis dan emosional yang muncul akibat pengaruh *rajas* dan *tamas*, individu dapat mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengembalikan keseimbangan dalam kehidupannya.

Dalam kehidupan modern yang sering kali diwarnai oleh tekanan dan stres, konsep-konsep dalam *Sāṃkhya* dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai bagaimana mencapai kedamaian batin. Dengan memahami bahwa penderitaan bukan berasal dari faktor eksternal semata, tetapi juga dari bagaimana individu mengidentifikasi dirinya dengan dunia material, seseorang dapat mulai membangun perspektif yang lebih bijaksana dalam menjalani kehidupan. Filsafat *Sāṃkhya* mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati bukanlah hasil dari pencapaian material, melainkan dari kesadaran yang lebih dalam mengenai hakikat diri. Oleh karena itu, pemahaman yang benar mengenai konsep *puruṣa*, *prakṛti*, dan *guna* dapat menjadi panduan yang berharga dalam mencapai keseimbangan hidup dan pembebasan dari penderitaan emosional serta mental yang sering kali muncul dalam kehidupan modern.

Dengan semakin meningkatnya kesadaran akan pentingnya keseimbangan mental dan emosional dalam kehidupan modern, ajaran *Sāṃkhya* menjadi semakin relevan. Konsep-konsepnya dapat diterapkan dalam berbagai bentuk, baik dalam praktik meditasi, introspeksi, maupun dalam cara seseorang menghadapi tantangan hidup. Pemisahan antara *puruṣa* dan *prakṛti* bukan hanya konsep teoritis, tetapi juga dapat menjadi strategi praktis dalam menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan penuh makna. Seiring dengan perkembangan zaman, filsafat *Sāṃkhya* tetap menawarkan jawaban yang mendalam bagi mereka yang mencari kedamaian sejati di tengah kesibukan dan kompleksitas kehidupan modern.

3.2 Tri Guna (*Sattva*, *Rajas*, *Tamas*) dalam *Prakṛti* sebagai Panduan Pengelolaan Emosi, Pikiran, dan Perilaku di Era Modern

Konsep Tri Guna merupakan salah satu aspek fundamental dalam *Sāṃkhya Darśana* yang menggambarkan tiga kualitas utama yang membentuk alam semesta (*Prakṛti*). Ketiga *guna* ini—*Sattva*, *Rajas*, dan *Tamas*—mempengaruhi aspek mental, emosional, serta perilaku individu. Dalam kehidupan modern yang penuh dengan tantangan psikologis dan sosial, pemahaman tentang Tri Guna dapat membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan tekanan hidup dengan lebih efektif.

Ajaran mengenai Tri Guna dijelaskan secara mendalam dalam *Bhagavad Gītā*, yang menegaskan bahwa individu yang memiliki dominasi *Sattva* akan lebih mampu mencapai kebijaksanaan sejati dan pemahaman mendalam tentang *Ātman* serta *Brahman*. Dengan kualitas *Sattva* yang lebih dominan, seseorang dapat menjalani kehidupannya dengan lebih harmonis dan tidak terikat oleh keinginan duniawi. *Sattva* merepresentasikan kebijaksanaan, ketenangan, dan keseimbangan. Seseorang yang memiliki kecenderungan *Sattvika* dalam kehidupannya akan menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dengan ketulusan serta tanpa pamrih, sebagaimana dijelaskan dalam konsep *Dharma*. Dalam kehidupan modern, peningkatan sifat *Sattva* dapat dicapai melalui berbagai praktik spiritual dan kesehatan mental seperti meditasi, mindfulness, yoga, serta pola hidup yang lebih sehat melalui asupan makanan bergizi, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup. Selain itu, pengembangan pola pikir positif dan refleksi diri secara berkala juga berperan penting dalam memperkuat dominasi *Sattva* dalam diri seseorang.

Di sisi lain, individu yang dipengaruhi oleh *Rajas* cenderung memiliki dorongan ego yang tinggi dan keterikatan yang kuat terhadap hasil dari tindakan yang mereka lakukan. Dalam filsafat *Sāṃkhya*, *Rajas* diasosiasikan dengan dinamisme, ambisi, serta hasrat yang kuat untuk mencapai tujuan tertentu. Pengetahuan yang dipengaruhi oleh *Rajas* sering kali berorientasi pada hasil duniawi, sebagaimana konsep *Karma Phala* yang menjelaskan bahwa setiap tindakan akan menghasilkan konsekuensi yang sesuai. Seseorang yang berada di bawah dominasi *Rajas* akan lebih cenderung mengejar kesuksesan material, prestasi pribadi, dan kepuasan diri. Dalam konteks modern, individu yang didominasi oleh *Rajas* sering kali menghadapi tekanan hidup akibat persaingan yang ketat, baik dalam dunia kerja maupun kehidupan sosial. Oleh karena itu, energi *Rajas* perlu disalurkan secara produktif melalui aktivitas fisik seperti olahraga, seni, atau kegiatan kreatif lainnya. Selain itu, penting bagi individu dengan kecenderungan *Rajas* untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu istirahat guna menghindari stres yang berlebihan.

Sebaliknya, individu yang lebih banyak dipengaruhi oleh *Tamas* cenderung mengalami kegelapan batin dan ketidaktahuan (*Avidya*). Sifat *Tamas* sering dikaitkan dengan kemalasan, kebingungan, dan kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab. Dalam *Bhagavad Gītā*, kebahagiaan yang bersumber dari *Tamas* dijelaskan sebagai kebahagiaan yang menyesatkan jiwa, karena muncul dari ketidaktahuan, kelalaian, serta keterikatan terhadap kemalasan. Seseorang yang memiliki dominasi *Tamas* mungkin menunjukkan kecenderungan untuk mudah menyerah, mengalami rasa minder, serta kurang memiliki motivasi dalam menjalani kehidupan. Oleh karena itu, individu dengan sifat *Tamas* yang dominan disarankan untuk mulai menerapkan kebiasaan baru yang lebih positif, meningkatkan pendidikan dan wawasan, serta membangun kesadaran diri guna mengatasi pengaruh negatif dari *Tamas*.

Ajaran Hindu mengenai Tri Guna menegaskan bahwa ketiga sifat ini tidak berdiri sendiri, tetapi selalu berinteraksi satu sama lain dalam kehidupan setiap individu. Sifat manusia tidak bersifat statis, melainkan terus berubah sesuai dengan tindakan, lingkungan, dan kesadaran diri yang mereka kembangkan. Pada akhirnya, tujuan utama dalam ajaran Hindu adalah mencapai kesadaran tertinggi dan penyatuan dengan *Brahman*, yang hanya dapat dicapai

dengan meningkatkan dominasi *Sattva* dalam diri serta mengurangi pengaruh *Rajas* dan *Tamas*. Sebagaimana dinyatakan dalam *Bhagavad Gītā VII.12*:

"Ye caiva sāttvikā bhāvā rājasāstāmasāśca ye,
matta eveti tānviddhi na tvaham teṣu te mayi."

Terjemahan:

"Segala sesuatu yang memiliki sifat *Sattvika* (kebajikan), *Rajasika* (hasrat), maupun *Tamastika* (kemalasan) berasal dariku. Namun, Aku tidak berada di dalam mereka, melainkan mereka ada di dalam-Ku."

Ayat ini mengajarkan bahwa meskipun semua kualitas dalam *Prakṛti* berasal dari kekuatan ilahi (*Brahman*), individu memiliki kebebasan untuk menentukan jalannya sendiri dalam mengembangkan sifat yang lebih tinggi dan mencapai kebebasan dari penderitaan duniawi. Dengan demikian, pemahaman tentang Tri Guna dalam kehidupan modern dapat menjadi panduan bagi setiap individu dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku mereka demi mencapai keseimbangan, kedamaian, dan kebijaksanaan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

3.3 Moksha dalam Filsafat Sāṃkhya sebagai Jalan Menuju Kebahagiaan Sejati di Tengah Tantangan Kehidupan Modern

Dalam filsafat *Sāṃkhya*, *moksha* atau *kaivalya* merupakan kondisi kebebasan absolut yang dicapai ketika individu mampu menyadari perbedaan fundamental antara *Puruṣa* (kesadaran murni) dan *Prakṛti* (materi). Pembebasan ini bukan sekadar pelepasan dari siklus kelahiran dan kematian (*samsāra*), tetapi lebih dalam lagi, yaitu suatu keadaan di mana individu terbebas dari penderitaan yang disebabkan oleh keterikatan terhadap dunia material. Konsep ini menjadi semakin relevan dalam kehidupan modern, di mana manusia sering kali terperangkap dalam stres, kecemasan, dan pencarian kebahagiaan eksternal yang bersifat sementara.

Filsafat *Sāṃkhya* menegaskan bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada objek-objek eksternal atau pencapaian duniawi, melainkan pada kesadaran diri yang sejati. Individu yang masih terikat oleh *Prakṛti* cenderung mengalami penderitaan yang bersumber dari tiga jenis derita (*duḥkha*), yaitu *adhyātmika* (penderitaan yang berasal dari dalam diri, seperti gangguan mental dan emosional), *adhidaivika* (penderitaan akibat faktor alam atau supranatural), dan *adhibhautika* (penderitaan yang disebabkan oleh interaksi sosial atau makhluk lain). Dengan memahami bahwa *Puruṣa* adalah entitas yang bebas dari keterikatan material, seseorang dapat melepaskan diri dari penderitaan ini dan mencapai kondisi kebebasan sejati.

Dalam konteks kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, ajaran *moksha* dalam *Sāṃkhya* menawarkan jalan untuk mengatasi kecemasan eksistensial dan tekanan psikologis. Banyak individu saat ini mencari kebahagiaan melalui kepemilikan materi, status sosial, atau pencapaian profesional, tetapi filsafat *Sāṃkhya* mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat ditemukan dengan memahami sifat sejati dari realitas. Dengan menyadari bahwa segala sesuatu yang bersifat material adalah bagian dari *Prakṛti*, seseorang dapat mengembangkan sikap non-keterikatan (*vairāgya*), yang merupakan langkah penting dalam mencapai *moksha*.

Penerapan ajaran *moksha* dalam kehidupan modern dapat dilakukan melalui berbagai metode yang mendukung pelepasan dari penderitaan mental dan emosional. Salah satu pendekatan yang efektif adalah meditasi dan refleksi diri. Meditasi membantu individu untuk menyadari perbedaan antara kesadaran murni (*Puruṣa*) dan pikiran yang selalu berubah (*Prakṛti*). Dengan rutin bermeditasi, seseorang dapat mencapai keadaan kesadaran yang lebih dalam, yang memungkinkan mereka untuk melihat realitas dengan lebih jernih dan tidak mudah tergoyahkan oleh tekanan hidup. Selain meditasi, introspeksi diri juga memainkan

peran penting dalam proses pembebasan. Dengan memahami pola pikir dan emosi yang mengikat seseorang pada penderitaan, individu dapat mulai melepaskan diri dari keterikatan yang tidak perlu dan menemukan kedamaian batin.

Selain itu, filsafat *Sāṃkhya* juga menekankan pentingnya pengetahuan (*jñāna*) sebagai sarana utama untuk mencapai *moksha*. Ketidaktahuan (*avidyā*) tentang hakikat sejati manusia adalah akar dari penderitaan. Individu yang tidak memahami bahwa dirinya adalah *Puruṣa* cenderung mengidentifikasi diri mereka dengan aspek duniawi, seperti tubuh, emosi, atau status sosial. Hal ini menciptakan siklus keinginan dan ketidakpuasan yang tidak pernah berakhir. Oleh karena itu, pencarian pengetahuan sejati tentang sifat diri dan alam semesta menjadi kunci utama dalam mencapai kebebasan sejati.

Dalam dunia yang semakin kompleks dan penuh tantangan, pemahaman tentang dualisme *Puruṣa* dan *Prakṛti* dapat membantu seseorang untuk lebih bijaksana dalam menghadapi dilema kehidupan modern. Dengan menyadari bahwa segala hal yang bersifat material bersifat sementara, individu dapat mengembangkan sikap yang lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan dan ketidakpastian. Hal ini juga berdampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan, karena seseorang tidak lagi merasa terombang-ambing oleh fluktuasi kehidupan duniawi.

Sebagaimana dinyatakan dalam *Bhagavad Gītā*, pencapaian kebebasan sejati hanya mungkin terjadi ketika seseorang berhasil membebaskan diri dari keterikatan terhadap dunia material dan mengembangkan kesadaran yang murni. Dalam *Bhagavad Gītā XVIII.50* disebutkan:

*"buddhyā viśuddhayā yukto dhṛtyātmānaṃ niyamy ca,
śabdādīn viśayāṃś tyaktvā rāga-dveṣau vyudasya ca."*

Terjemahan:

"Dengan intelek yang telah dimurnikan, dengan mengendalikan diri sendiri dengan tekad yang mantap, dan dengan meninggalkan keterikatan pada objek-objek indria, seseorang dapat membebaskan diri dari keterikatan dan dualitas."

Ayat ini menegaskan bahwa jalan menuju kebahagiaan sejati tidak terletak pada pemenuhan keinginan duniawi, tetapi pada penyucian pikiran dan pelepasan dari keterikatan terhadap objek-objek eksternal. Dengan menerapkan ajaran *moksha* dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat menemukan kedamaian batin yang tidak tergoyahkan oleh perubahan dunia luar. Dengan demikian, konsep *moksha* dalam filsafat *Sāṃkhya* bukan hanya relevan dalam konteks spiritual, tetapi juga memiliki manfaat praktis bagi individu yang ingin mencapai kesejahteraan mental dan emosional di tengah dinamika kehidupan modern. Dengan memahami dan menginternalisasi prinsip-prinsip *Sāṃkhya*, seseorang dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang, bijaksana, dan terbebas dari penderitaan yang bersumber dari keterikatan duniawi.

3.3 Prinsip-prinsip Samkhya Darśana tentang ketidaksempurnaan dan pencapaian keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa membantu dalam menemukan kehidupan yang lebih bermakna dan damai

Prinsip-prinsip *Sāṃkhya Darśana* memberikan wawasan mendalam mengenai sifat ketidaksempurnaan dalam kehidupan manusia serta bagaimana mencapai keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa guna menemukan makna dan kedamaian yang sejati. *Sāṃkhya* sebagai salah satu sistem filsafat tertua dalam tradisi Hindu menawarkan analisis rasional mengenai hubungan antara kesadaran murni (*Puruṣa*) dan alam material (*Prakṛti*). Pemisahan konseptual antara keduanya menjadi dasar untuk memahami penderitaan manusia yang bersumber dari ketidaktahuan (*avidyā*) terhadap hakikat realitas. Dengan memahami sifat dinamis *Prakṛti* serta cara untuk membebaskan kesadaran dari pengaruhnya, individu dapat mencapai keadaan kebebasan yang autentik (*mokṣa*) serta hidup dalam keseimbangan yang harmonis.

Ketidaksempurnaan dalam kehidupan manusia menurut Sāṃkhya berasal dari ketidakmampuan membedakan antara Puruṣa dan Prakṛti, yang menyebabkan keterikatan terhadap aspek-aspek duniawi yang terus mengalami perubahan. Prakṛti bersifat dinamis dan mengalami transformasi yang terus-menerus (vikāra), menghasilkan berbagai pengalaman yang sering kali disertai penderitaan dan ketidakpastian. Keadaan ini tercermin dalam gangguan pada tubuh, pikiran, dan jiwa yang menyebabkan ketidakstabilan emosional dan mental. Oleh karena itu, Sāṃkhya menekankan pentingnya memperoleh pengetahuan yang benar untuk membebaskan diri dari ilusi yang dihasilkan oleh perubahan dalam dunia material.

Untuk mencapai pemahaman yang benar, individu perlu melalui proses penyucian diri (shuddhi) melalui pencerahan intelektual dan meditasi. Avidyā sebagai akar penderitaan dapat diatasi melalui praktik-praktik yang meningkatkan kesadaran akan realitas sejati. Melalui praktik meditasi dan disiplin spiritual lainnya, seseorang dapat mengembangkan ketajaman intelektual untuk membedakan antara pengalaman yang bersifat sementara dan kesadaran murni yang tidak terikat oleh perubahan material. Pemahaman ini memungkinkan individu untuk tidak terjebak dalam konflik emosional dan mental, melainkan mencapai kondisi keberadaan yang lebih tenang dan stabil.

Dalam upaya mencapai keseimbangan, Sāṃkhya mengajarkan bahwa seluruh aspek kehidupan dikendalikan oleh tiga guṇa utama, yaitu sattva (kejernihan, keseimbangan, dan kebijaksanaan), rajas (aktivitas, dorongan, dan dinamisme), serta tamas (ketidakjelasan, kemalasan, dan ketidaktahuan). Ketiga guṇa ini senantiasa berinteraksi dan mempengaruhi kondisi fisik, mental, serta spiritual individu. Untuk mencapai keseimbangan yang optimal, seseorang perlu mengembangkan sattva dengan meningkatkan kejernihan pikiran dan mengurangi pengaruh tamas serta rajas yang berlebihan. Peningkatan sattva dapat dilakukan melalui pola hidup sehat, meditasi, refleksi diri, serta praktik etis yang mendukung pertumbuhan spiritual.

Keadaan keseimbangan antara ketiga guṇa tersebut tidak hanya menciptakan stabilitas psikologis tetapi juga membentuk fondasi bagi pencapaian mokṣa, yaitu pembebasan dari keterikatan duniawi. Mokṣa dalam Sāṃkhya bukan sekadar pelepasan dari siklus kelahiran dan kematian (saṃsāra), tetapi juga realisasi bahwa Puruṣa, sebagai entitas kesadaran murni, tidak bergantung pada pengalaman dunia material. Proses mencapai mokṣa melibatkan pemisahan kesadaran dari segala bentuk identifikasi dengan Prakṛti, yang hanya dapat dicapai melalui kebijaksanaan yang mendalam serta praktik spiritual yang konsisten. Dengan demikian, individu dapat menemukan kedamaian sejati yang tidak terpengaruh oleh kondisi eksternal.

Dalam kehidupan modern yang ditandai oleh stres, tekanan sosial, dan ekspektasi materialistis, ajaran Sāṃkhya memiliki relevansi yang signifikan dalam membantu individu mengembangkan keseimbangan mental dan emosional. Prinsip-prinsipnya dapat diterapkan untuk mengelola kecemasan, konflik batin, serta tantangan eksistensial yang sering kali muncul dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami dinamika guṇa dan bagaimana mengarahkan kehidupan menuju dominasi sattva, seseorang dapat mengembangkan pola pikir yang lebih tenang, penuh kesadaran, dan selaras dengan prinsip-prinsip spiritual yang lebih tinggi. Hal ini tidak hanya berkontribusi terhadap kebahagiaan individu tetapi juga menciptakan harmoni dalam hubungan sosial dan keseimbangan dalam kehidupan secara keseluruhan.

Sāṃkhya Darśana menawarkan pendekatan yang sistematis dan rasional dalam memahami ketidaksempurnaan serta cara mencapai keseimbangan dalam kehidupan. Dengan membedakan antara Puruṣa dan Prakṛti, mengelola dinamika guṇa, serta menerapkan disiplin spiritual yang mendalam, seseorang dapat membebaskan diri dari penderitaan dan mencapai kehidupan yang lebih bermakna serta damai. Ajaran ini tetap relevan dalam menghadapi tantangan kehidupan modern dan dapat menjadi panduan bagi individu dalam menemukan jalan menuju kebebasan dan ketenangan batin yang hakiki.

SIMPULAN

Di era modern yang dipenuhi tekanan, kecemasan, dan tuntutan hidup yang semakin kompleks, ajaran Samkhya Darśana menawarkan perspektif filosofis yang berharga untuk mencapai ketenangan batin serta pemenuhan spiritual. Dengan menerapkan prinsip-prinsip seperti meditasi, pengelolaan tiga guna, dan pelepasan keterikatan terhadap dunia material, individu dapat mengurangi penderitaan psikologis dan menemukan kebahagiaan yang lebih autentik dan abadi. Samkhya menekankan bahwa kedamaian sejati bersumber dari dalam diri, dan moksha merupakan tujuan tertinggi yang memungkinkan seseorang terbebas dari penderitaan yang bersifat duniawi.

Pemahaman dan pengelolaan guna—Sattva, Rajas, dan Tamas—berperan penting dalam membentuk keseimbangan mental dan emosional. Mengembangkan Sattva, yang melambangkan kejernihan dan harmoni, melalui meditasi, yoga, dan praktik mindfulness dapat membantu seseorang mencapai ketenangan pikiran serta kestabilan emosional. Sementara itu, mengurangi pengaruh Rajas, yang berkaitan dengan kegelisahan dan ambisi berlebihan, dapat menghindarkan seseorang dari stres yang tidak perlu. Di sisi lain, mengatasi dominasi Tamas, yang melambangkan kelesuan dan ketidaktahuan, melalui tindakan produktif dan peningkatan kesadaran akan membantu menghindari stagnasi mental dan emosional.

Tujuan utama dalam ajaran Samkhya adalah mencapai pembebasan (moksha), yaitu keadaan di mana individu menyadari bahwa Purusha (kesadaran murni) sepenuhnya berbeda dari Prakriti (alam material, termasuk pikiran dan tubuh). Ketidaksadaran akan perbedaan ini menyebabkan keterikatan terhadap siklus kelahiran dan kematian (samsara). Oleh karena itu, pembebasan hanya dapat dicapai melalui pengetahuan yang benar (jnana), disiplin spiritual yang konsisten, serta realisasi mendalam mengenai perbedaan antara Purusha dan Prakriti. Selain itu, Samkhya menekankan pentingnya kebijaksanaan dan pemahaman yang mendalam untuk melepaskan kesadaran murni dari belenggu materialitas. Dengan menempuh jalan pencerahan ini, individu dapat mencapai kebebasan sejati dan membangun kehidupan yang lebih damai serta penuh makna.

DAFTAR PUSTAKA

- Suamba, I. B. P. 2003. *Dasar-Dasar Filsafat Hindia*, Denpasar : Widya Dharma
- Sura, I Gede. 2006. *Siwatattwa*. Denpasar: Pemerintah Propinsi Bali
- Hadiwijiono, H. 1989. *Agama Hindu dan Budha*, Jakarta: Gunung Mulia
- Shahzadpur Farm Yoga. "Practical Application of Sattva, Rajas, and Tamas in Modern Life." Shahzadpur Farm Yoga.
- Mastiningsih, N. N. (2019). *Mengendalikan Emosi Melalui Ajaran Tri Guna*. In K. H. Primayana (Ed.), *Tantangan dan Peluang Dunia Pendidikan di Era 4.0* (pp. 157–160). Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan.
- Mastiningsih, N. N. (2019). *Mengendalikan Emosi Melalui Ajaran Tri Guna*. In K. H. Primayana (Ed.), *Tantangan dan Peluang Dunia Pendidikan di Era 4.0* (pp. 157–160). Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan.
- Saitya, I. B. S., & Suryana, A. (2022). *Konsep Jñāna dalam Bhagavad Gītā*. *Sphatika: Jurnal Teologi*, 13(2), 186–194.
- Tim Pengkaji dan Penerjemah Pustaka Suci Veda (Vedānuvāda Samiti). (2021). *Bhagavadgītū dan Terjemahannya*. *Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu Kementerian Agama Republik Inconesia*
- Dharmawiki. "Moksha in Samkhya Philosophy." Dharmawiki.
- Wisdom Library. "Liberation (Moksha) in Samkhya Darshana." [Wisdom Library](#).