



**PENINGKATAN KESADARAN SOSIAL-RELIGIUS PADA REMAJA HINDU
MELALUI KETERLIBATAN AKADEMISI DI BANJAR BUANA SARI DESA
STOWE BRANG, SUMBAWA**

I Putu Wisnu Guna Dharma¹, I Gusti Ayu Puji Susanti², Ni Made Suardani Putri³, Susilo Edi Purwanto⁴, Anak Agung Istri Anom⁵

Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram^{1,2,3,4,5}
putuwisnu2001@gmail.com

Keywords:	Abstract
<i>Socio-religious awareness, Hindu youth, Academics, Buana Sari</i>	<i>The enhancement of social-religious awareness among Hindu youth is an essential effort to maintain the continuity of cultural and spiritual values amid the challenges of globalization and the declining interest of younger generations in religious activities. The core problem identified is the low level of understanding, participation, and internalization of social-religious values among Hindu youth in Banjar Buana Sari, Stowe Brang Village, Sumbawa. Strengthening efforts were implemented through a youth engagement model within a community service program focused on Balinese script literacy, motivational education on Hindu teachings, training in the preparation of organizational bylaws (AD/ART) for the Sekaha Teruna Teruni youth group, and yoga practice. The methods applied included training, lectures, and hands-on practice. The findings show a significant increase in the mastery of Balinese script literacy, the ability to draft organizational bylaws, improved motivation to study Hinduism, and the ability to perform yoga asanas and Surya Namaskara. This program has demonstrated a positive impact on Hindu youth and is recommended for continued implementation on a periodic basis.</i>

Kata Kunci:	Abstrak
Kesadaran sosial-religius, Remaja Hindu, Akademisi, Buana Sari	Peningkatan kesadaran sosial-religius pada remaja Hindu menjadi kebutuhan penting dalam menjaga keberlanjutan nilai budaya dan spiritual di tengah tantangan globalisasi serta menurunnya minat generasi muda terhadap kegiatan keagamaan. Permasalahan yang muncul adalah rendahnya

	pemahaman, partisipasi, dan internalisasi nilai-nilai sosial-religius di kalangan remaja Hindu di Banjar Buana Sari, Desa Stowe Brang, Sumbawa. Upaya penguatan dilakukan melalui model keterlibatan remaja dalam pengabdian masyarakat yang berfokus pada kegiatan literasi aksara Bali, motivasi edukasi ajaran Hindu, pelatihan penyusunan AD/ART organisasi Sekaha Teruna Teruni, dan praktik yoga. Metode yang digunakan meliputi pelatihan, ceramah, dan praktik langsung. Hasil kajian menunjukkan peningkatan signifikan terhadap penguasaan literasi aksara Bali, kemampuan menyusun AD/ART organisasi, peningkatan motivasi belajar agama Hindu, serta kemampuan mempraktikkan gerakan yoga asanas dan surya namaskara. Kegiatan ini berdampak positif bagi remaja Hindu dan direkomendasikan untuk dilakukan secara berkelanjutan.
--	---

I. Pendahuluan

Modernisasi dalam dimensi positif mampu mewujudkan peningkatan kualitas hidup manusia yang diindikasikan oleh adanya kemudahan-kemudahan dalam mencapai tujuan hidup. Hal ini terutama dalam kemudahan menerima akses informasi melalui media-media digital yang sangat berguna memperoleh peningkatan pendapat yang pada gilirannya mampu meningkatkan kesejahteraan manusia. Dimensi negatif dari modernisasi juga relatif banyak jumlahnya, yang salah satunya membangun kesenjangan antara orang-orang yang mampu dengan mereka yang masih terbelakang dalam kehidupan ekonomi. Modernisasi dalam bidang kehidupan beragama juga tidak terlepas dari pengaruh positif dan negatif yang ditimbulkannya.

Kesadaran beragama merupakan faktor fundamental dalam menjaga keutuhan tradisi, moralitas, dan identitas umat Hindu, terutama di wilayah pedesaan. Masyarakat Hindu di Banjar Buana Sari, Desa Stowe Brang, Kabupaten Sumbawa, memiliki potensi spiritual yang kuat, namun menghadapi tantangan modernitas, minimnya edukasi agama formal, dan terbatasnya akses pada sumber pengetahuan keagamaan. Di tengah dinamika tersebut, keterlibatan akademisi menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan literasi keagamaan dan memperkuat praktik keagamaan masyarakat.

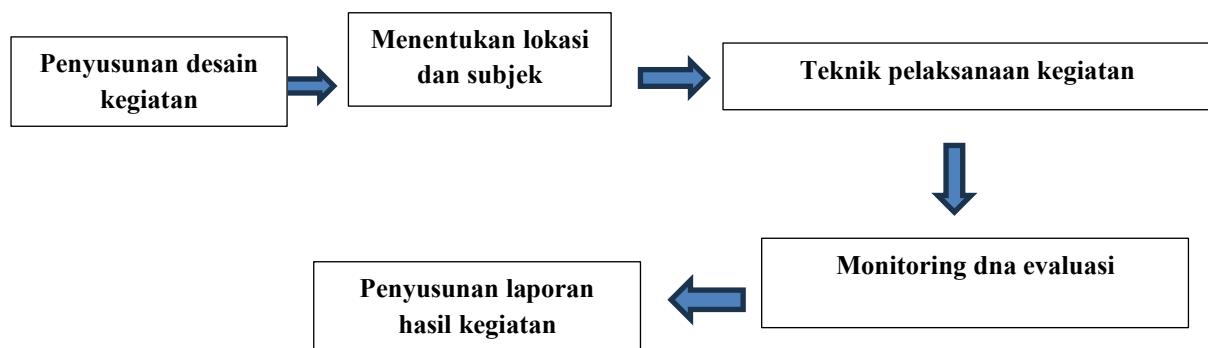
Sugiardianti, dkk. (2024) mengungkapkan bahwa akademisi memberikan kontribusi dalam memberikan peningkatan kesadaran spiritual kepada masyarakat. Hal ini tampak pada kegiatan kuliah kerja nyata yang dilakukan oleh perguruan tinggi yang sangat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat. Kehadiran akademisi di tengah-tengah masyarakat mampu menciptakan suasana kebersamaan, menjalin kedekatan sosial, dan mewujudkan

pengembangan budaya. Berkaitan dengan itu masyarakat membutuhkan kehadiran akademisi untuk memberikan pencerahan kepada masyarakat sehingga ada jalinan yang kuat antara akademisi dengan masyarakat.

Melihat kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan akademisi dari berbagai disiplin ilmu digunakan sebagai sarana peningkatan kesadaran religius umat Hindu di Banjar Buana Sari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat kolaboratif ini melibatkan akademisi, baik dosen maupun mahasiswa yang secara partisipatif berkolaborasi untuk memberikan pelatihan, ceramah, maupun praktik kepada remaja Hindu di Banjar Buana Sari. Artikel ini menyajikan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam format ilmiah untuk memberikan kontribusi pada pengembangan studi keagamaan Hindu serta model penguatan kesadaran sosial-religius berbasis komunitas.

II. Metode

Metode yang digunakan dalam meningkatkan kesadaran remaja Hindu dalam meningkatkan kesadaran sosial-religius meliputi tiga jenis, yaitu menyusun desain kegiatan, mementukan lokasi & subjek, teknik pelaksanaan kegiatan, dan monitoring & evaluasi. Berikut ini digambarkan secara garis besarnya dalam bentuk diagram alir (*flow chart*).



1. Penyusunan Desain Kegiatan

Penyusunan desain kegiatan menggunakan metode partisipatif yang menekankan pada aspek keterlibatan secara aktif semua peserta. Kegiatan dilakukan selama lima hari melibatkan akademisi, tokoh adat, tokoh agama, dan umat Hindu di Banjar Buana Sari. Kegiatan yang difokuskan pada peningkatan kesadaran sosial-religius pada remaja Hindu mengambil konsentrasi pada pelatihan penyusunan AD/ART, literasi aksara Bali, ceramah peningkatan kesadaran edukasi ajaran Hindu, dan praktik yoga.

2. Lokasi dan Subjek

Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat berada di Banjar Buana Sari, Desa Stowe Brang, Kecamatan Utan, Kabupaten Sumbawa. Subjek yang dijadikan peserta keseluruhannya sebanyak 56 orang, yang dikelompokkan menjadi empat kategori. Peserta pelatihan menyusun anggaran dasar dan anggaran rumah tangga sekaha teruna teruni sebayak 20 orang remaja Hindu yang aktif dalam kegiatan organisasi sosial kepemudaan. Peserta yoga sebanyak 40 orang yang terdiri dari remaja dan anak-anak. Peserta pelatihan literasi aksara Bali sebanyak 20 orang yang pesertanya anak-anak usia sekolah. Peserta penguatan edukasi sosial beragama Hindu sebanyak 56 orang yang terdiri dari anak-anak, remaja, dan dewasa.

3. Teknik Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan tiga teknik yang secara terpadu dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran sosial-religius pemuda Hindu, seperti pelatihan, ceramah, dan praktik. Pelatihan ditekankan pada membentuk ketrampilan peserta dalam menyusun anggaran dasar dan anggaran rumah tangga sekaha teruna teruni. Ceramah dilakukan dengan memberikan edukasi terkait pendidikan dan masa depan generasi muda. Praktik dilakukan dengan secara langsung mengajak peserta untuk melakukan gerakan-gerakan yoga asana dan surya namaskara.

4. Monitoring dan Evaluasi

Pelaksanaan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan melibatkan unsur Lembaga Penjaminan Mutu sehingga dapat dipertanggungjawabkan segala jenis kegiatan yang dilakukan serta memberikan dampak terhadap peningkatan kesadaran sosial-religius pada remaja Hindu di di Banjar Buana Sari, Desa Stowe Brang, Kabupaten Sumbawa.

5. Pelaporan Kegiatan

Pelaporan hasil kegiatan merupakan tahap akhir yang menyajikan secara lengkap tahap awal, proses, sampai pada tahap akhir pelaksanaan kegiatan yang difokuskan pada peningkatan kesadaran sosial-religius remaja Hindu di di Banjar Buana Sari, Desa Stowe Brang, Kabupaten Sumbawa. Pelaporan kegiatan ini menyangkut juga tingkat keberhasilan dari kegiatan yang dilaksanakan yang dirasakan oleh para peserta.

III. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang tujuannya untuk membangun kesadaran sosial-religius pada masyarakat Hindu di Banjar Buana sari, desa Stowe Brang, Kecamaan Utan, Kabupaten Sumbawa memberikan dampak positif. Kegiatan yang dilakukan melalui

metode pelatihan, ceramah, dan praktik memiliki manfaat bagi para peserta. Berikut ini disajikan hasil dari kegiatan-kegiatan tersebut yang dirasakan oleh para pesertanya.

3.1. Pelatihan Penyusunan AD/ART

Kegiatan pelatihan penyusunan anggaran dasar dan anggaran rumah tangga pada organisasi sosial sekaha teruna teruni diikuti oleh dua puluh orang peserta dampaknya sangat berarti. Para peserta yang pada awalnya tidak mengetahui tentang anggaran dasar dan anggaran rumah tangga organisasi sekaha teruna teruni setelah mengikuti pelatihan menjadi memiliki ilmu terkait itu. Para peserta yang merupakan pengurus dan anggota sekaha teruna teruni sudah berhasil menyerap ilmu yang diberikan oleh narasumber dan sekaligus menerapkannya dalam penyusunan AD/ART/

Pelatihan penyusunan AD/ART difokuskan untuk memperkuat tata kelola organisasi pemuda, sekaa teruna-teruni, dan kelompok masyarakat. Hasil utama kegiatan ini adalah:

- Peserta mampu memahami fungsi dan kedudukan AD/ART sebagai pedoman berorganisasi.
- Terbentuknya draft AD/ART yang lebih sistematis, mencakup visi-misi, struktur organisasi, aturan keanggotaan, mekanisme rapat, serta ketentuan umum organisasi.
- Meningkatnya kemampuan peserta dalam merumuskan aturan internal yang demokratis, transparan, dan sesuai kebutuhan komunitas.
- Organisasi pemuda kini memiliki dokumen legal formal yang dapat digunakan untuk berbagai keperluan administratif.

Pelatihan ini juga meningkatkan kesadaran peserta terkait pentingnya akuntabilitas, disiplin organisasi, dan keberlanjutan program kerja.

Gambar 1. Pelatihan penyusunan AD/ART



Sumber: Dokumentasi Tim PKM, 2025

Gambar di atas menunjukkan sikap antusias dari para remaja yang mengikuti pelatihan penyusunan AD/ART Sekaha Teruna Teruni di Banjar Buana sari. Narasumber yang memberikan pelatihan berasal dari akademisi mahasiswa yang memiliki kompetensi dan pengalaman dalam berorganisasi. Kegiatan diawali dengan memberikan tutorial terkait aspek-aspek yang berkenaan dengan penyusunan AD/ART dalam suatu organisasi.

Pelatihan penyusunan Anggaran Dasar (AD) dan Anggaran Rumah Tangga (ART) merupakan kegiatan strategis dalam upaya memperkuat tata kelola organisasi masyarakat, khususnya kelompok pemuda, komunitas budaya, serta organisasi keagamaan yang berkembang di tingkat desa dan banjar. AD/ART berfungsi sebagai dasar hukum internal, pedoman operasional, serta instrumen pengendali dalam mewujudkan organisasi yang demokratis, transparan, dan akuntabel. Menurut Yusdianto (2019), penyusunan AD/ART merupakan pilar fundamental dalam membangun kelembagaan yang sehat karena AD/ART menentukan struktur organisasi, mekanisme pengambilan keputusan, serta batas kewenangan pengurus.

Pelatihan ini diawali dengan sesi pengantar mengenai konsep dasar organisasi dan pentingnya regulasi internal. Fasilitator memberikan penjelasan tentang perbedaan fungsi AD dan ART. Anggaran Dasar memuat ketentuan filosofis dan fundamental, seperti nama dan tujuan organisasi, keanggotaan, struktur, dan prinsip umum kelembagaan. Sementara itu, ART berisi aturan teknis pelaksanaan yang lebih fleksibel, seperti mekanisme rapat, tata cara rekrutmen anggota, tata tertib organisasi, serta pengelolaan program. Penjelasan ini mengacu pada teori manajemen kelembagaan yang menyebutkan bahwa dokumen dasar organisasi adalah alat untuk menjaga keberlanjutan dan konsistensi arah gerak lembaga (Hasibuan, 2017).

Pada tahap berikutnya, peserta diarahkan untuk menganalisis kebutuhan dan karakter organisasi mereka masing-masing. Peserta diberikan contoh AD/ART yang merujuk pada *Permendagri No. 18 Tahun 2018* tentang Lembaga Kemasyarakatan Desa sebagai gambaran struktur minimal organisasi kemasyarakatan yang baik. Fasilitator kemudian memandu peserta mengidentifikasi unsur-unsur penting yang harus dicantumkan, seperti visi, misi, tujuan, ruang lingkup kegiatan, hak dan kewajiban anggota, susunan kepengurusan, hingga mekanisme pertanggungjawaban.

Proses penyusunan dilakukan melalui kerja kelompok, di mana peserta berdiskusi merumuskan pasal demi pasal sesuai kebutuhan organisasi mereka. Metode partisipatif ini terbukti efektif, sebagaimana dikemukakan oleh Supriatna (2020), bahwa pembelajaran

berbasis kolaboratif mampu meningkatkan kesadaran struktural dan keterampilan analitis peserta dalam memahami dokumen regulatif. Pada sesi ini, fasilitator memastikan bahwa setiap rumusan pasal memenuhi asas legalitas, kesesuaian dengan norma adat setempat, serta selaras dengan prinsip *good governance*.

Setelah draft AD/ART tersusun, dilakukan sesi reviu dan simulasi penerapan. Peserta diminta melakukan simulasi rapat organisasi untuk menguji kejelasan struktur, alur keputusan, serta mekanisme kontrol sebagaimana tercantum dalam dokumen. Tahapan ini penting untuk memastikan bahwa setiap pasal tidak hanya normatif, tetapi juga aplikatif dalam konteks kegiatan organisasi sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pandangan Robbins & Coulter (2018) yang menegaskan bahwa regulasi organisasi harus mencerminkan kebutuhan praktis dan dinamika kerja anggota.

Pelatihan ditutup dengan sesi refleksi dan perbaikan dokumen. Peserta mengidentifikasi bagian yang perlu direvisi sebelum AD/ART disahkan secara resmi dalam musyawarah organisasi. Kegiatan ini tidak hanya menghasilkan dokumen AD/ART yang lebih komprehensif, tetapi juga meningkatkan kapasitas peserta dalam memahami tata kelola organisasi. Dengan demikian, pelatihan penyusunan AD/ART terbukti memberikan dampak nyata dalam memperkuat struktur kelembagaan, meningkatkan akuntabilitas, dan mendukung kemandirian organisasi masyarakat.

2.2. Pelatihan Literasi Aksara Bali

Pelatihan literasi aksara Bali bertujuan melestarikan identitas budaya serta meningkatkan kemampuan membaca, menulis, dan memahami aksara Bali. Hasil pelaksanaan kegiatan meliputi:

- Peserta mampu menulis aksara Bali dasar dan membaca kalimat sederhana.
- Meningkatnya minat generasi muda untuk mempelajari kembali bahasa dan aksara Bali.
- Terbentuknya kelompok belajar kecil yang berkomitmen melakukan pembelajaran rutin.
- Tersedianya modul sederhana literasi aksara Bali yang dapat digunakan secara mandiri oleh masyarakat.

Kegiatan ini turut memperkuat kebanggaan budaya dan mendorong pelestarian warisan leluhur.

Gambar 2. Pelatihan Literasi Aksara Bali



Sumber: Dokumentasi Tim PKM, 2025

Literasi aksara Bali merupakan salah satu upaya pelestarian warisan budaya yang memiliki nilai historis, estetis, dan spiritual tinggi dalam masyarakat Bali. Aksara Bali tidak hanya berfungsi sebagai sistem tulisan, tetapi juga sebagai simbol identitas budaya yang diwariskan dari generasi ke generasi. Menurut Putra (2019), kemampuan membaca dan menulis aksara Bali merupakan bentuk literasi budaya yang memperkuat pemahaman masyarakat terhadap tradisi dan kearifan lokal. Dalam konteks globalisasi dan perkembangan teknologi digital, literasi aksara Bali menjadi penting untuk menjaga kesinambungan budaya agar tidak tergerus oleh arus modernisasi.

Pelatihan literasi aksara Bali biasanya mencakup pengenalan huruf-huruf dasar (*aksara wreastra*), *aksara pasangan*, *sandhangan*, serta cara penulisan kata dan kalimat sesuai kaidah *pasang aksara*. Peserta dilatih memahami struktur fonologis aksara, aturan ortografi, dan praktik membaca serta menulis melalui latihan bertahap. Wiana (2017) menegaskan bahwa pembelajaran aksara Bali harus dilakukan secara sistematis, mulai dari pemahaman aksara dasar hingga implementasi aksara dalam teks lontar atau dokumen tradisional. Pendekatan pembelajaran yang kontekstual memungkinkan peserta memahami fungsi aksara bukan hanya sebagai tulisan, tetapi juga sebagai bagian integral dari ritus, sastra, dan seni Bali.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat, literasi aksara Bali sering dipadukan dengan penguatan budaya lokal dan pengembangan karakter generasi muda. Pembelajaran aksara Bali dapat meningkatkan kecintaan terhadap identitas budaya serta menumbuhkan disiplin, ketelitian, dan kreativitas. Hal ini sejalan dengan penelitian Sudarma (2020) yang menunjukkan bahwa pembelajaran aksara Bali berbasis budaya lokal mampu meningkatkan motivasi belajar sekaligus memperkuat nilai-nilai etika dan spiritualitas. Selain itu, modernisasi pembelajaran melalui media digital, seperti aplikasi keyboard aksara Bali atau modul elektronik, terbukti mempermudah proses literasi di kalangan pelajar dan masyarakat umum.

Upaya pelestarian aksara Bali tidak hanya bergantung pada pendidikan formal, tetapi juga pada partisipasi masyarakat melalui pelatihan dan integrasi aksara dalam kehidupan sehari-hari. Pemerintah Provinsi Bali melalui *Peraturan Gubernur Bali Nomor 80 Tahun 2018* telah mendorong penggunaan aksara Bali dalam ruang publik sebagai bagian dari penguatan identitas kebudayaan. Kebijakan tersebut sejalan dengan literatur budaya yang menyatakan bahwa revitalisasi tulisan tradisional memerlukan dukungan regulatif, praksis pembelajaran, dan inovasi teknologi (Ardika, 2018). Dengan demikian, literasi aksara Bali tidak hanya melestarikan tradisi, tetapi juga menjadi fondasi dalam membangun masyarakat yang berkarakter, berbudaya, dan melek terhadap warisan leluhur.

2.3. Peningkatan Pemahaman Edukasi Agama Hindu

Pelatihan edukasi difokuskan pada peningkatan kemampuan berpikir kritis, literasi informasi, dan penanaman nilai karakter yang berbasis ajaran agama Hindu. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa:

- Peserta lebih memahami metode belajar efektif, seperti *mind mapping*, belajar berbasis proyek, dan diskusi reflektif.
- Terjadi peningkatan kemampuan peserta dalam mengelola tugas, membuat rangkuman, dan menyampaikan pendapat secara terstruktur.
- Orang tua dan peserta dewasa menyadari pentingnya peran keluarga dalam mendukung proses pendidikan.
- Meningkatnya motivasi belajar, terutama di kalangan remaja.

Terbukanya kesadaran untuk meneruskan pendidikan setelah menyelesaikan tingkat sekolah menengah atas ke jenjang perguruan tinggi, salah satunya adalah perguruan tinggi agama Hindu. Pelatihan ini membantu membentuk pola pikir positif, disiplin belajar, dan kemampuan adaptasi di era digital.

Gambar 3. Ceramah Peningkatan Pemahaman Edukasi Agama Hindu



Sumber: Dokumentasi Tim PKM, 2025

Peningkatan pemahaman edukasi Agama Hindu merupakan upaya strategis untuk memperkuat nilai spiritual, etika, dan karakter umat dalam menghadapi dinamika sosial di era modern. Pendidikan agama tidak hanya berfungsi sebagai proses transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai media pembentukan kepribadian dan pengembangan *sraddha* serta *bhakti*. Menurut Titib (2003), pendidikan agama Hindu harus mampu menuntun umat memahami ajaran Veda secara kontekstual sehingga bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, program pemberdayaan melalui edukasi agama Hindu menjadi penting untuk memperkuat landasan moral dan spiritual masyarakat.

Pelaksanaan edukasi agama Hindu biasanya mencakup penguatan pemahaman terhadap ajaran tattwa (filsafat), susila (etika), dan upacara (ritual). Melalui pendekatan tematik dan dialogis, peserta diajak memahami nilai-nilai utama Hindu seperti *dharma*, *karma*, *ahimsa*, dan *tri kaya parisudha*. Pendekatan ini relevan dengan pandangan Gorda (2017) yang menyebutkan bahwa pendidikan Hindu seharusnya tidak hanya menekankan aspek ritual, tetapi juga nilai moral dan pembentukan karakter. Dengan demikian, pembelajaran agama Hindu menjadi sarana untuk mengembangkan integritas, empati, disiplin, dan kesadaran diri.

Dalam konteks pengabdian masyarakat, kegiatan peningkatan pemahaman edukasi Agama Hindu dapat dilakukan melalui dharma wacana, pelatihan pemangku/penyuluhan, diskusi kelompok, dan pembelajaran berbasis praktik. Model pembelajaran partisipatif terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman sekaligus keterlibatan peserta dalam proses belajar. Penelitian Suryadarma (2019) menunjukkan bahwa metode dialogis dan kontekstual dalam pendidikan Hindu mampu meningkatkan kemampuan refleksi spiritual dan pemahaman nilai-nilai *dharma* secara lebih mendalam. Hal ini menjadikan edukasi Agama Hindu bukan sekadar pengetahuan, tetapi juga pengalaman spiritual yang relevan dengan kehidupan modern.

Upaya peningkatan edukasi Agama Hindu juga diperkuat oleh kebijakan Pemerintah melalui *Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018* tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Agama Hindu serta Peraturan Parisada Hindu Dharma Indonesia (PHDI) mengenai pembinaan umat. Kebijakan ini menegaskan pentingnya pendidikan agama yang adaptif terhadap perkembangan zaman, sekaligus tetap berpegang pada sumber ajaran suci seperti *Veda*, *Bhagawadgita*, dan *Sarasamuccaya*. Sebagaimana ditegaskan oleh PHDI (2016), pemahaman agama yang baik akan membentuk umat yang *sadhu*, berkarakter mulia, dan mampu memberikan kontribusi positif bagi kehidupan sosial. Dengan demikian, peningkatan

pemahaman edukasi agama Hindu merupakan bagian integral dari pembangunan spiritual dan sosial budaya masyarakat.

2.4. Praktik Yoga

Pelatihan yoga dilaksanakan untuk meningkatkan kesehatan fisik, kejernihan pikiran, serta keseimbangan emosional peserta. Adapun hasil kegiatan yaitu:

- Peserta mampu melakukan gerakan dasar yoga (asanas) dan Surya Namaskara.
- Terjadi peningkatan fleksibilitas tubuh, keseimbangan, dan kesadaran napas setelah beberapa sesi latihan.
- Peserta merasakan penurunan stres, kecemasan, dan ketegangan tubuh.
- Munculnya kelompok yoga mandiri yang melaksanakan latihan rutin setiap minggu.

Praktik yoga sekaligus memperkuat nilai mindfulness, disiplin diri, dan pengelolaan emosi, yang sangat bermanfaat bagi kesehatan mental masyarakat.

Gambar 4. Praktik Yoga Asanas dan Surya Namaskara



Sumber: Dokumentasi Tim PKM, 2025

Yoga Asanas merupakan rangkaian postur tubuh yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan fisik, fleksibilitas, serta keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Dalam tradisi Yoga klasik, Asanas tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai praktik penataan energi (*prāṇa*) agar tubuh menjadi lebih stabil dan siap untuk memasuki tahapan meditasi. Patanjali dalam *Yoga Sutra* menjelaskan bahwa *Asana* adalah “*sthira sukham āsanam*”, yaitu keadaan tubuh yang mantap dan nyaman sebagai dasar latihan spiritual (Patanjali, *Yoga Sutra* II.46). Dengan demikian, *Asanas* berfungsi sebagai fondasi pengembangan kesadaran diri dalam praktik yoga.

Surya Namaskara, atau *Sun Salutation*, merupakan rangkaian Asanas dinamis yang dilakukan secara berurutan mengikuti ritme napas. Praktik ini dipercaya sebagai bentuk penghormatan kepada Surya, simbol energi kosmis dan sumber kehidupan dalam tradisi Veda.

Surya Namaskara memiliki manfaat komprehensif karena melibatkan hampir seluruh kelompok otot tubuh, meningkatkan sirkulasi darah, dan menstimulasi sistem pernapasan. Menurut Saraswati (2008) dalam *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Surya Namaskara mampu meningkatkan vitalitas tubuh dan memperbaiki postur sehingga efektif sebagai pemanasan sebelum memasuki Asanas yang lebih kompleks.

Dalam konteks pembelajaran kesehatan dan spiritualitas, Yoga Asanas serta Surya Namaskara berperan signifikan untuk meningkatkan kualitas kesejahteraan holistik. Gerakan berirama pada Surya Namaskara membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, sehingga melatih kemampuan regulasi emosi dan fokus mental. Berdasarkan temuan ilmiah yang dipaparkan oleh Field (2016) dalam *Yoga Research Review*, praktik yoga secara rutin berkontribusi terhadap penurunan stres, kecemasan, serta peningkatan kualitas tidur. Oleh karena itu, integrasi Asanas dan Surya Namaskara sangat relevan dalam program edukasi berbasis kesehatan mental dan spiritual.

Dalam ranah pengabdian masyarakat, pelatihan Yoga Asanas dan Surya Namaskara dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan keseimbangan batin. Selain melatih tubuh, kedua praktik ini juga menumbuhkan disiplin, ketenangan, dan kesadaran diri yang mendukung karakter positif dalam kehidupan sosial. Sejalan dengan pandangan Vivekananda (1997) yang menekankan bahwa yoga adalah “harmonisasi seluruh potensi manusia”, pelatihan yoga menjadi pendekatan tepat untuk memperkuat kesehatan fisik dan spiritual, terutama di komunitas yang ingin membangun pola hidup lebih selaras dengan nilai-nilai kebijaksanaan Timur.

IV. Kesimpulan

Kegiatan yang difokuskan pada peningkatan kesadaran aspek sosial-religius remaja Hindu dengan keterlibatan akademisi di Banjar Buana Sari, Dusun Penyengar, Kecamatan Utan, Kabupaten Sumbawa secara keseluruhan berjalan dengan baik. *Pertama*, kegiatan peningkatan pemahaman terhadap ajaran agama Hindu dirasakan oleh para peserta sangat membantu peserta meningkatkan wawasan terkait materi yang disampaikan oleh akademisi. *Kedua*, pelatihan literasi aksara Bali membawa dampak kepada para peserta untuk mengenali dasar-dasar aksara dan termasuk merangkainya menjadi sebuah kata. *Ketiga*, kegiatan penyusunan anggaran dasar dan anggaran rumah tangga juga sangat berdampak karena mereka yang semula belum memiliki kemampuan untuk menyusun sampai mereka bisa menyusun dokumen AD/ART sekaligus mengisi dengan struktur organisasi sekaha teruna teruni. *Keempat*, praktik yoga yang

dilakukan kepada para peserta memiliki dampak yang berarti yang diindikasikan oleh kemampuan para peserta untuk menampilkan atraksi yoga secara berkelompok. Para peserta berharap supaya kegiatan-kegiatan yang serupa dapat dilakukan lagi di masa yang akan datang dengan menghadirkan para akademisi yang memiliki kompetensi di bidangnya sehingga peningkatan kualitas kesadaran sosial-religius masyarakat dapat diwujudkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardika, I. W. (2018). *Bali: Cultural Identity and Tourism*. Udayana University Press.
- Artayasa, I. G. (2019). *Pendidikan Hindu Berbasis Komunitas*. Denpasar: Pustaka Bali.
- Field, Tiffany. (2016). "Yoga Research Review." *Complementary Therapies in Clinical Practice*.
- Ginarsa, I. W. (2020). *Peran Akademisi dalam Penguatan Kehidupan Beragama*. Jakarta: Dharma Widya Press.
- Gorda, I. G. (2017). *Pendidikan Hindu dan Pembangunan Karakter*. Denpasar: Pustaka Bali Post.
- Hasibuan, M. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018 tentang Kompetensi Dasar Pendidikan Agama Hindu.
- Kementerian Dalam Negeri RI. (2018). Permendagri No. 18 Tahun 2018 tentang Lembaga Kemasyarakatan Desa.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. London: SAGE.
- Patanjali. (1990). *The Yoga Sutras of Patanjali*. Sri Swami Satchidananda.
- Peraturan Gubernur Bali Nomor 80 Tahun 2018 tentang Pelindungan dan Penggunaan Bahasa, Aksara, dan Sastra Bali.
- Permendagri No. 57 Tahun 2017 tentang Pendaftaran dan Pengelolaan Sistem Informasi Organisasi Kemasyarakatan Robbins, S. P., & Coulter, M. (2018). *Management*.
- Pearson Sudharta, T. R. (2018). *Pendalaman Ajaran Hindu*. Surabaya: Paramita.
- PHDI. (2016). *Pedoman Pembinaan Umat Hindu*. Parisada Hindu Dharma Indonesia Pusat.
- Putra, I. N. D. (2019). Literasi budaya dan revitalisasi aksara Bali. *Jurnal Kebudayaan Bali*, 11(2), 45–56.
- Surpha, I. W. (2020). *Regenerasi Pendidikan Hindu*. Denpasar: Pustaka Larasan.
- Saraswati, Swami Satyananda. (2008). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Bihar School of Yoga
- Sudarma, I. K. (2020). Pembelajaran aksara Bali berbasis budaya lokal. *Jurnal Pendidikan Bahasa Daerah*, 5(1), 22–34.
- Sugiardianti, N. K., Utami, S. T., Yudani, N. K., Adnyana, M. S., Amelia, N. L. T., Dewi, N. P. A. A., ... & Narayanti, P. S. (2024). Peranan Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata dalam Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Edukasi, Teknologi, dan Budaya di Kecamatan Mepanga. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1.1), 478-485.
- Supriatna, E. (2020). Metode pembelajaran partisipatif dalam pemberdayaan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 12–21.
- Suryadarma, I. K. (2019). Penguatan nilai dharma melalui metode pembelajaran dialogis. *Jurnal Pendidikan Agama Hindu*, 7(1), 55–67.

- Titib, I. M. (2003). *Teologi dan Filsafat Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Undang-Undang No. 17 Tahun 2013 tentang Organisasi Kemasyarakatan.
- Vivekananda, Swami. (1997). *Raja Yoga*. Advaita Ashrama
- Wiana, I. K. (2017). *Makna Upacara dalam Kehidupan Umat Hindu*. Denpasar: CV Kayumas.
- Wiana, I. K. (2017). *Aksara Bali dan Sistem Penulisannya*. Denpasar: Kayumas Agung.
- Yusdianto. (2019). Penguatan tata kelola organisasi melalui regulasi internal. *Jurnal Ilmu Administrasi*, 16(2), 45–56.