https://e-journal.iahn-gdepudja.ac.id/index.php/WS

*WIDYA SANDHI*
**E - ISSN: 2746-9093 & P-ISSN: 1907-7351**
**Vol. 17. No 2. Nopember 2026**

# Rekonstruksi Self-Love sebagai Persahabatan Spiritual dengan Diri Sendiri dalam Bhagavadgītā

**Putu Sri Marselinawati[1], Ida Kade Suparta[2]**
**Institut Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan[1], Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram[2]**
**Email Korespondensi: marselinatulasi92@gamil.com**

***Keywords:***

*Bhagavadgītā; Hindu theology; self-love; self-regulation; spiritual self-friendship.*

***Abstract***

*Contemporary self-love emphasizes psychological self-acceptance, leaving its spiritual and ethical dimensions open to further exploration. This study aims to reconstruct self-love as spiritual self-friendship through a theological-philosophical interpretation of Bhagavadgītā VI.5–6. Employing qualitative library research, philosophical hermeneutics, and content analysis, the study uses Bhagavadgītā dan Terjemahannya, published by the Directorate General of Hindu Community Guidance, Indonesian Ministry of Religious Affairs (2021), as its primary textual source, focusing on VI.5–6 and supported by VI.26 and VI.32. The interpretative analysis formulates four interconnected dimensions: self-friendship, self-mastery, mental self-regulation, and ethical concern for others. Their synthesis conceptualizes self-love as spiritual self-friendship, integrating self-acceptance, self-discipline, and moral responsibility rather than egoism. This study contributes a theological-philosophical framework to Hindu theology, rather than an empirically validated psychological model.*

***Kata kunci:***

*Bhagavadgītā*; pengendalian diri; persahabatan spiritual; *self-love*; teologi Hindu.

***Abstrak***

Pemahaman kontemporer mengenai *self-love* cenderung menekankan penerimaan diri secara psikologis, sementara dimensi spiritual dan etisnya masih memerlukan pengkajian lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan merekonstruksi *self-love* sebagai persahabatan spiritual dengan diri sendiri melalui interpretasi teologis-filosofis terhadap Bhagavadgītā VI.5–6. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan, hermeneutika filosofis, dan analisis isi, dengan sumber data primer kitab *Bhagavadgītā dan Terjemahannya* terbitan Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu, Kementerian Agama Republik Indonesia

| | | |
|---|---|---|
| | | (2021), yang berfokus pada śloka VI.5–6 serta didukung oleh VI.26 dan VI.32. Analisis interpretatif merumuskan empat dimensi yang saling berkaitan, yaitu persahabatan dengan diri sendiri, penguasaan diri, pengendalian pikiran, dan kepedulian etis terhadap sesama. Sintesis keempat dimensi tersebut mengonseptualisasikan *self-love* sebagai persahabatan spiritual dengan diri sendiri yang mengintegrasikan penerimaan diri, disiplin diri, dan tanggung jawab moral, bukan egoisme. Penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan teologi Hindu melalui perumusan kerangka teologis-filosofis, bukan model psikologis yang telah teruji secara empiris. |

## I. PENDAHULUAN

Perkembangan kajian psikologi kontemporer menunjukkan meningkatnya perhatian terhadap konsep *self-love* sebagai bagian dari upaya membangun penerimaan diri, penghargaan diri, dan kesejahteraan psikologis. Konsep ini menjadi relevan dalam kehidupan modern ketika individu menghadapi tekanan pencapaian, perbandingan sosial, ketidakpuasan terhadap diri, serta kesulitan mengelola pengalaman emosional. Secara konseptual, *self-love* berkaitan dengan sejumlah konstruksi psikologis, seperti *self-awareness*, *self-acceptance*, *self-esteem*, *self-worth*, dan *self-compassion*, meskipun masing-masing memiliki penekanan yang berbeda. Wałejko (2025) menjelaskan bahwa penerimaan diri tanpa syarat (*unconditional self-acceptance*) memungkinkan individu menerima keberadaan dirinya tanpa menggantungkan nilai diri pada pencapaian atau penilaian eksternal, tetapi tetap membuka ruang bagi evaluasi kritis terhadap tindakan dan pengembangan pribadi. Sementara itu, Garvey et al. (2025) membahas *self-compassion* melalui tiga komponen, yaitu *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*, yang menempatkan sikap welas asih terhadap diri dalam hubungan dengan kesadaran dan pengalaman kemanusiaan bersama. Kedua kajian tersebut memperlihatkan bahwa hubungan positif dengan diri sendiri tidak hanya berkaitan dengan penghargaan pribadi, tetapi juga dengan kemampuan menerima keterbatasan, memahami pengalaman batin, dan mengembangkan sikap reflektif terhadap kehidupan.

Dalam perkembangannya, pembahasan mengenai cinta diri membuka ruang dialog dengan filsafat dan spiritualitas yang mempersoalkan hakikat keberadaan manusia. Chandel dan Chetri (2026) menjelaskan bahwa pemahaman kepribadian dalam tradisi filsafat India mencakup integrasi tubuh, energi kehidupan, pikiran, intelek, dan kesadaran melalui konsep *Pañca-Kośa*, *Triguṇa*, dan *Antaḥkaraṇa*. Perspektif tersebut memperlihatkan bahwa

pengenalan terhadap diri merupakan proses multidimensional yang tidak hanya berkaitan dengan karakteristik psikologis, tetapi juga dengan pembinaan kesadaran dan transformasi batin. Namun, konsep diri dalam psikologi modern perlu dibedakan dari terminologi filsafat Hindu. Istilah *ātman* berkaitan dengan persoalan hakikat diri dalam kerangka ontologis dan spiritual, sedangkan *manas* berhubungan dengan aktivitas pikiran dan *buddhi* dengan kemampuan intelektual serta pertimbangan diskriminatif. Ketiganya memiliki kedudukan konseptual yang berbeda sehingga tidak dapat diperlakukan sebagai padanan langsung dari istilah *self* dalam psikologi kontemporer. Dalam konteks teologi Hindu, Bhagavadgītā memberikan landasan filosofis untuk memahami hubungan manusia dengan dirinya melalui ajaran mengenai diri, pengendalian pikiran, dan keseimbangan batin. Salah satu ajaran yang relevan untuk didialogkan dengan konsep *self-love* terdapat dalam Bhagavadgītā VI.5, khususnya ungkapan *ātmaiva hy ātmano bandhuḥ*, yang menyatakan bahwa diri sendiri dapat menjadi sahabat bagi dirinya sendiri. Ajaran tersebut membuka kemungkinan interpretasi *self-love* sebagai persahabatan spiritual dengan diri sendiri melalui kesadaran, pengendalian pikiran, dan tanggung jawab moral, tanpa mengandaikan kesamaan makna antara konsep psikologis modern dan terminologi Bhagavadgītā.

Pemetaan penelitian terdahulu dalam lima tahun terakhir menunjukkan perkembangan kajian yang mempertemukan ajaran Hindu dengan psikologi dan kesejahteraan manusia. Chandel dan Chetri (2026) mengkaji struktur kepribadian dalam filsafat India melalui dialog dengan neurosains kognitif dan menekankan pentingnya kesadaran serta keseimbangan batin dalam perkembangan kepribadian. Gannamraju dan Chembrolu (2025) mengembangkan kerangka *Spiritual Emotional Intelligence* berdasarkan Bhagavadgītā melalui lima dimensi, yaitu *ātma-bodha*, *samatva*, *niṣkāma-karma*, *dharma*, dan *bhakti*. Melalui penelitian kualitatif terhadap 26 partisipan, mereka mengidentifikasi pengalaman refleksi diri, regulasi emosi, motivasi intrinsik, pengambilan keputusan etis, dan kebermaknaan hidup yang berkaitan dengan penerapan nilai-nilai tersebut. Bhattacharjee (2025) mengkaji Bhagavadgītā sebagai teks didaktis psikospiritual yang menempatkan pengenalan terhadap hakikat diri, disiplin mental, dan pelaksanaan kewajiban sebagai unsur penting dalam pembentukan kehidupan manusia. Sementara itu, Ray dan Saha (2025), melalui kajian komparatif terhadap *Caraka Saṃhitā* dan Bhagavadgītā, menjelaskan konsep *Ātman* sebagai hakikat diri yang berbeda dari tubuh material. Penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa ajaran Bhagavadgītā memiliki potensi untuk dikaji melalui pendekatan psikologis dan filosofis,

meskipun masing-masing menempatkan penekanan pada kecerdasan emosional spiritual, kerangka psikospiritual, struktur kepribadian, dan ontologi diri.

Kajian yang lebih khusus mengenai cinta diri dilakukan oleh Khumairoh et al. (2024) melalui penelitian terhadap tujuh remaja sekolah menengah atas di Surakarta. Penelitian tersebut mengidentifikasi empat aspek *self-love*, yaitu *self-awareness*, *self-care*, *self-esteem*, dan *self-worth*. Hasilnya menunjukkan bahwa para informan memiliki pemahaman yang relatif baik terhadap beberapa aspek cinta diri, tetapi masih ditemukan perasaan tidak aman terhadap diri (*insecurity*), terutama berkaitan dengan penghargaan diri. Temuan tersebut memberikan gambaran empiris mengenai hubungan individu dengan dirinya, meskipun terbatas pada karakteristik dan konteks partisipan penelitian. Dalam ranah konseptual, Wałejko (2025) memperluas pembahasan dengan mengkritisi penilaian menyeluruh terhadap harga diri yang bergantung pada pencapaian dan pengakuan eksternal. Penelitian tersebut menegaskan pentingnya membedakan penerimaan terhadap pribadi dari evaluasi terhadap tindakan, sehingga penerimaan diri tidak harus menghilangkan tanggung jawab untuk memperbaiki perilaku. Garvey et al. (2025), melalui tinjauan sistematis mengenai *self-compassion* pada masyarakat adat, menunjukkan pentingnya mempertimbangkan dimensi relasional, budaya, dan spiritual dalam memahami pengalaman welas asih terhadap diri. Kedua kajian tersebut memperluas landasan konseptual *self-love* melampaui penghargaan diri yang bersifat individual. Dalam kajian Hindu, Anggreni (2024) menguraikan yoga sebagai sarana pengembangan spiritualitas melalui pengenalan terhadap tubuh, pikiran, dan kesadaran. Kamraju (2023) membahas relevansi yoga terhadap kesehatan mental, sedangkan Siswadi (2022) mengkaji hakikat realitas dan kesadaran dalam perspektif *Advaita Vedānta*. Rangkaian penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri, kesadaran diri, pengendalian pikiran, dan pembinaan spiritual telah menjadi perhatian dalam berbagai pendekatan. Namun, rekonstruksi hubungan persahabatan dengan diri sendiri berdasarkan pembacaan khusus terhadap Bhagavadgītā VI.5–6 belum menjadi fokus utama dalam penelitian-penelitian yang ditelaah.

Berdasarkan pemetaan tersebut, kesenjangan penelitian terletak pada perlunya pengembangan interpretasi teologis-filosofis yang mempertemukan persoalan penerimaan dan penghargaan diri dalam psikologi kontemporer dengan ajaran *ātmaiva hy ātmano bandhuḥ* dalam Bhagavadgītā VI.5. Kajian Khumairoh et al. (2024) menekankan pengalaman psikologis cinta diri, Wałejko (2025) mengembangkan argumentasi filosofis mengenai

penerimaan diri dan evaluasi tindakan, sedangkan Garvey et al. (2025) memperlihatkan dimensi relasional dan kultural dalam pemahaman *self-compassion*. Sementara itu, Gannamraju dan Chembrolu (2025) mengembangkan kerangka kecerdasan emosional spiritual berdasarkan Bhagavadgītā, sedangkan Chandel dan Chetri (2026) lebih menekankan struktur kepribadian dan kesadaran dalam tradisi filsafat India. Perbedaan fokus tersebut memberikan ruang bagi penelitian yang secara khusus menempatkan hubungan manusia dengan dirinya sebagai persoalan teologis dan filosofis. Dalam Bhagavadgītā VI.5 dinyatakan, *uddhared ātmanātmānaṁ nātmānam avasādayet, ātmaiva hy ātmano bandhur ātmaiva ripur ātmanaḥ*, yang mengajarkan bahwa manusia hendaknya mengangkat dirinya melalui dirinya sendiri dan tidak membiarkan dirinya jatuh, sebab diri dapat menjadi sahabat maupun musuh bagi dirinya sendiri. Śloka tersebut mengandung persoalan interpretatif mengenai bagaimana manusia dapat menjadi sahabat bagi dirinya, bagaimana pengendalian diri membentuk hubungan tersebut, serta bagaimana persahabatan dengan diri sendiri dapat dibedakan dari egoisme. Kesenjangan ini merupakan kesenjangan konseptual berdasarkan literatur yang ditelaah, bukan klaim bahwa belum pernah terdapat penelitian lain mengenai tema serupa.

Secara teoretis, penelitian ini menggunakan hermeneutika filosofis untuk menafsirkan makna Bhagavadgītā VI.5 dalam konteks *Dhyāna Yoga* dan mendialogkannya dengan konsep *self-love* dalam psikologi kontemporer. Penafsiran dilakukan dengan memperhatikan konteks tekstual, hubungan antarsloka, serta perbedaan horizon konseptual antara teks klasik Hindu dan pemikiran psikologis modern. Prinsip tersebut penting karena istilah *ātman* dalam Bhagavadgītā tidak selalu digunakan dengan pengertian yang sama pada setiap konteks. Dalam VI.5–6, penggunaan istilah yang berkaitan dengan diri perlu ditafsirkan melalui hubungan antara subjek yang mengarahkan dirinya dan aspek diri yang perlu dibina atau dikendalikan, tanpa secara otomatis menyamakan seluruh penggunaannya dengan *Ātman* sebagai hakikat spiritual yang dibahas dalam kerangka ontologis. Bhagavadgītā VI.6 menegaskan bahwa diri menjadi sahabat bagi seseorang yang mampu mengendalikan dirinya, sedangkan diri dapat menjadi musuh bagi seseorang yang belum mampu mengendalikan dirinya. Hubungan kedua śloka tersebut memperlihatkan bahwa persahabatan dengan diri sendiri bukan sekadar perasaan positif terhadap diri, melainkan berkaitan dengan kemampuan mengarahkan kehidupan batin. Dalam kerangka ini, *self-love* ditafsirkan sebagai *spiritual self-friendship*, yaitu persahabatan spiritual dengan diri sendiri yang mengintegrasikan

penerimaan diri, pengendalian pikiran, dan tindakan yang selaras dengan *dharma*. Konstruksi tersebut merupakan hasil penafsiran teologis-filosofis, bukan penyamaan langsung antara konsep psikologis modern dan ajaran klasik Hindu. Dengan demikian, dialog konseptual dilakukan melalui pembacaan yang membedakan makna tekstual, penafsiran filosofis, dan pengembangan konsep kontemporer agar terhindar dari anakronisme.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis makna persahabatan dengan diri sendiri dalam Bhagavadgītā VI.5–6, menjelaskan relevansinya dengan konsep *self-love*, serta merekonstruksi kerangka konseptual cinta diri berdasarkan kesadaran spiritual, pengendalian pikiran, dan tanggung jawab etis. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian teologi Hindu melalui pengembangan interpretasi mengenai hubungan manusia dengan dirinya sendiri. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber refleksi dalam pendidikan agama Hindu dan pengembangan kesadaran diri. Sebagai penelitian kualitatif berbasis studi kepustakaan, penelitian ini tidak mengajukan hipotesis statistik, melainkan proposisi interpretatif bahwa *self-love* dalam perspektif Bhagavadgītā dapat dipahami sebagai persahabatan spiritual dengan diri sendiri yang terbentuk melalui kemampuan menerima, membina, dan mengendalikan diri berdasarkan kesadaran spiritual dan *dharma*.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*) dengan hermeneutika filosofis Hans-Georg Gadamer dan analisis isi (*content analysis*) untuk merekonstruksi konsep *self-love* sebagai persahabatan spiritual dengan diri sendiri dalam Bhagavadgītā. Hermeneutika Gadamer diterapkan melalui prinsip lingkaran hermeneutis dan peleburan horizon (*fusion of horizons*), yaitu pembacaan timbal balik antara bagian dan keseluruhan teks serta dialog kritis antara horizon ajaran Bhagavadgītā dan konsep *self-love* kontemporer tanpa menyamakan keduanya secara langsung (Gadamer, 2004). Objek material penelitian adalah teks Bhagavadgītā, sedangkan objek formalnya adalah makna teologis-filosofis persahabatan dengan diri sendiri. Sumber data primer penelitian ialah kitab *Bhagavadgītā dan Terjemahannya* yang diterjemahkan oleh Tim Pengkaji dan Penerjemah Pustaka Suci Veda (*Vedānuvāda Samiti*) dan diterbitkan oleh Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu, Kementerian Agama Republik Indonesia (2021), dengan fokus utama pada Bab VI śloka 5–6 serta didukung II.20, II.47–48, VI.26, dan VI.32. Untuk memperkuat ketepatan interpretasi semantik, penelitian menggunakan

*Kamus Bahasa Sanskerta–Indonesia* karya I Made Surada sebagai sumber pendamping leksikal dan *Bhagavad-Gita (Nyanyian Tuhan)* karya Darmayasa (2014) sebagai sumber pembanding terjemahan dan interpretasi. Pemeriksaan leksikal difokuskan pada istilah *ātman*, *bandhuḥ*, *ripuḥ*, *uddharet*, dan *avasādayet* dengan memperhatikan makna dasar, bentuk gramatikal, serta konteks penggunaannya dalam śloka. Data sekunder mencakup artikel ilmiah mengenai *self-love*, *self-acceptance*, *self-compassion*, pengendalian diri, dan spiritualitas Hindu, antara lain Khumairoh et al. (2024), Gannamraju dan Chembrolu (2025), Bhattacharjee (2025), Ray dan Saha (2025), Wałejko (2025), serta Garvey et al. (2025). Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menyeleksi śloka dan literatur berdasarkan relevansinya terhadap fokus penelitian. Data dicatat dalam matriks analisis tematik yang memuat teks Sanskerta, terjemahan resmi, makna leksikal istilah kunci, interpretasi dalam sumber pendamping, konteks antarsloka, dan relevansinya dengan konsep psikologi kontemporer. Analisis dilakukan melalui empat tahapan: (1) identifikasi dan klasifikasi unit teks berdasarkan tiga kategori awal, yaitu penerimaan dan penghargaan diri (*self-love*) sebagai konsep dialogis, pengendalian pikiran (*manonigraha*), dan kesadaran spiritual; (2) interpretasi hermeneutis melalui pembacaan berulang antara bagian dan keseluruhan teks, pemeriksaan makna istilah Sanskerta, serta penafsiran dalam konteks *Dhyāna Yoga*; (3) dialog komparatif-kritis antara hasil penafsiran Bhagavadgītā dan konsep psikologi kontemporer dengan mempertahankan perbedaan ontologis dan epistemologisnya; serta (4) sintesis interpretatif yang mengembangkan tiga kategori awal menjadi empat dimensi konseptual, yaitu persahabatan dengan diri sendiri (*self-friendship*), penguasaan diri (*self-mastery*), pengendalian pikiran (*mental self-regulation*), dan kepedulian etis terhadap sesama (*ethical concern for others*). Keempat dimensi tersebut merupakan hasil rekonstruksi interpretatif melalui hubungan antara teks primer dan literatur pendamping, bukan kategori yang secara eksplisit dinyatakan dalam Bhagavadgītā atau temuan induktif murni. Keabsahan interpretasi dijaga melalui konsistensi antara teks primer dan hasil penafsiran, pemeriksaan silang makna leksikal dan variasi terjemahan, serta pembandingan kritis dengan literatur sekunder.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh melalui pembacaan hermeneutis terhadap kitab *Bhagavadgītā dan Terjemahannya* yang diterbitkan oleh Direktorat Jenderal Bimbingan

Masyarakat Hindu, Kementerian Agama Republik Indonesia (2021), dengan fokus utama pada Bab VI śloka 5–6 serta didukung VI.26 dan VI.32. Pemeriksaan makna istilah Sanskerta dilakukan dengan merujuk pada *Kamus Bahasa Sanskerta–Indonesia* karya Surada (2007), sedangkan *Bhagavad-Gita (Nyanyian Tuhan)* karya Darmayasa (2014) digunakan sebagai sumber pendamping untuk membandingkan terjemahan dan interpretasi. Melalui pembacaan kontekstual dan kategorisasi tematik, penelitian ini merumuskan empat dimensi konseptual, yaitu persahabatan dengan diri sendiri (*self-friendship*), penguasaan diri (*self-mastery*), pembinaan pikiran (*mental self-regulation*), dan perluasan kepedulian etis kepada sesama (*ethical self-extension*). Keempat dimensi tersebut merupakan hasil sintesis interpretatif, bukan istilah yang secara eksplisit digunakan dalam Bhagavadgītā. Landasan tekstual utama ditemukan dalam Bhagavadgītā VI.5

*uddharedātmanātmānaṁ nātmānamavasādayet,*
*ātmaiva hyātmano bandhur ātmaiva ripurātmanaḥ.*

Dalam terjemahan resmi Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu (2021, hlm. 156), śloka tersebut menegaskan kewajiban manusia untuk mengangkat dan tidak merendahkan dirinya karena diri dapat menjadi kerabat sekaligus musuh bagi dirinya sendiri. Secara leksikal, *bandhuḥ* memiliki cakupan makna hubungan kekerabatan, kedekatan, atau persahabatan, sedangkan *ripuḥ* menunjuk pada musuh atau pihak yang berlawanan. Sementara itu, *uddharet* berkaitan dengan tindakan mengangkat atau meningkatkan, dan *avasādayet* menunjuk pada tindakan yang menyebabkan kemerosotan. Hubungan antarterm tersebut membentuk pertentangan antara tindakan yang mendukung peningkatan diri dan tindakan yang menghambatnya. Berdasarkan pertentangan tersebut, kategori *self-friendship* dirumuskan sebagai interpretasi atas hubungan konstruktif manusia dengan dirinya sendiri. Penggunaan istilah *friendship* tidak dimaksudkan sebagai terjemahan tunggal dari *bandhuḥ*, melainkan sebagai pengembangan konseptual atas makna kedekatan dan keberpihakan terhadap peningkatan diri yang dibangun dalam struktur śloka.

Pembacaan Bhagavadgītā VI.6 memperlihatkan bahwa hubungan konstruktif dengan diri sendiri berkaitan dengan kemampuan menguasai diri. Śloka ini menggunakan pertentangan antara diri yang telah ditaklukkan atau dikendalikan (*jitātman*) dan keadaan diri yang belum terkendali (*anātman*). Dalam konteks tersebut, diri menjadi sahabat bagi seseorang yang mampu menguasai dirinya, sedangkan bagi seseorang yang belum menguasai diri, hubungan tersebut menyerupai permusuhan. Temuan tekstual ini memperjelas bahwa

hubungan positif dengan diri sendiri tidak hanya berkaitan dengan penerimaan diri, tetapi juga dengan kemampuan mengarahkan kecenderungan batin dan tindakan. Atas dasar itu, kategori *self-mastery* dirumuskan sebagai dimensi penguasaan diri yang melengkapi *self-friendship*. Keduanya saling berhubungan, tetapi memiliki penekanan berbeda: *self-friendship* menunjuk pada orientasi hubungan konstruktif dengan diri, sedangkan *self-mastery* menunjuk pada kemampuan membina dan mengendalikan diri.

Temuan berikutnya diperoleh melalui Bhagavadgītā VI.26 yang menggambarkan pikiran sebagai sesuatu yang bergerak dan tidak stabil sehingga perlu diarahkan kembali ketika mengembara. Śloka tersebut menekankan tindakan berulang untuk mengembalikan pikiran yang menyimpang ke dalam pengendalian diri. Berdasarkan makna tekstual tersebut, penelitian merumuskan kategori *mental self-regulation* sebagai proses pembinaan pikiran secara sadar dan berkesinambungan. Kategori ini merupakan padanan konseptual untuk menjelaskan praktik pengarahan pikiran dalam konteks ajaran yoga, bukan penyamaan langsung dengan teori regulasi diri dalam psikologi modern. Dengan demikian, hubungan antara VI.6 dan VI.26 terletak pada perbedaan antara tujuan penguasaan diri dan proses pembinaan pikiran yang mendukung pencapaiannya.

Sementara itu, Bhagavadgītā VI.32 menegaskan kemampuan seorang yogi untuk memandang kebahagiaan dan penderitaan makhluk lain dengan ukuran yang setara dengan pengalaman dirinya sendiri. Temuan tekstual ini memperlihatkan bahwa kesadaran terhadap diri memiliki hubungan dengan cara seseorang memahami pengalaman makhluk lain. Hubungan tersebut menjadi dasar perumusan kategori *ethical self-extension* melalui dua tahap interpretasi. Pertama, pengalaman diri ditempatkan sebagai titik pembanding untuk memahami pengalaman kebahagiaan dan penderitaan pihak lain. Kedua, kesetaraan dalam memandang pengalaman tersebut ditafsirkan sebagai landasan kepedulian etis yang melampaui kepentingan individual. Dengan demikian, *ethical self-extension* tidak dimaksudkan sebagai perluasan identitas diri secara literal, tetapi sebagai perluasan orientasi kepedulian dari pembinaan diri menuju penghargaan terhadap pengalaman dan kesejahteraan sesama. Kategori ini merupakan interpretasi tingkat kedua yang dikembangkan melalui hubungan antara makna tekstual VI.32 dan kerangka rekonstruksi *self-love*. Hasil analisis tekstual dan dasar pembentukan keempat kategori tersebut dirangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. *Hasil Analisis Tematik dan Dasar Interpretatif Konsep Self-Love dalam Bhagavadgītā*

| **Sumber primer** | **Temuan tekstual** | **Dasar interpretatif dan hubungan dengan *self-love*** | **Kategori hasil analisis** |
|---|---|---|---|
| Bhagavadgītā VI.5 | Diri dapat menjadi *bandhuḥ* (kerabat/sahabat) atau *ripuḥ* (musuh) bagi dirinya sendiri; manusia diarahkan untuk mengangkat, bukan merendahkan dirinya. | Pertentangan antara hubungan yang mendukung dan menghambat peningkatan diri menjadi dasar pemaknaan persahabatan sebagai orientasi konstruktif terhadap diri. | Persahabatan dengan diri sendiri (*self-friendship*) |
| Bhagavadgītā VI.6 | Diri yang terkendali menjadi sahabat, sedangkan diri yang tidak terkendali menjadi musuh. | Penguasaan diri merupakan kondisi yang memungkinkan hubungan konstruktif dengan diri sendiri; penerimaan diri tidak dipisahkan dari pembinaan perilaku. | Penguasaan diri (*self-mastery*) |
| Bhagavadgītā VI.26 | Pikiran yang mengembara diarahkan kembali menuju pengendalian diri. | Pengarahan pikiran secara berulang ditafsirkan sebagai proses pembinaan batin yang mendukung penguasaan diri. | Pembinaan pikiran (*mental self-regulation*) |
| Bhagavadgītā VI.32 | Pengalaman suka dan duka makhluk lain dipandang dengan kesetaraan terhadap pengalaman diri. | Pengalaman diri menjadi dasar memahami pengalaman pihak lain; kesetaraan tersebut dikembangkan menjadi orientasi kepedulian yang melampaui kepentingan individual. | Perluasan kepedulian etis (*ethical self-extension*) |

*Sumber:* Marselina (2026).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa Bhagavadgītā VI.5–6 memberikan dasar tekstual utama bagi hubungan antara persahabatan dengan diri dan penguasaan diri, sedangkan VI.26 memperjelas proses pembinaan pikiran dan VI.32 memperluas orientasi hubungan tersebut menuju kesetaraan dalam memandang pengalaman sesama. Keempat dimensi tersebut disintesiskan menjadi konsep *spiritual self-friendship*, yakni konstruksi teologis-filosofis yang memahami cinta diri sebagai hubungan konstruktif dengan diri sendiri melalui pembinaan batin, penguasaan diri, dan kepedulian etis. Konstruksi ini merupakan hasil interpretasi atas keterkaitan antarsloka dan tidak dimaksudkan sebagai model psikologis yang telah diuji secara empiris.

## 2. Pembahasan

### *2.1 Self-love sebagai Persahabatan Spiritual dengan Diri Sendiri dalam Bhagavadgītā VI.5*

Bhagavadgītā VI.5 memberikan landasan tekstual bagi rekonstruksi konsep *self-love* melalui ajaran mengenai hubungan manusia dengan dirinya sendiri. Dalam kitab *Bhagavadgītā dan Terjemahannya* terbitan Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu (2021, hlm. 156), śloka tersebut menegaskan bahwa manusia hendaknya mengangkat dirinya dan tidak menghinakan dirinya sendiri karena diri dapat menjadi kerabat sekaligus musuh bagi dirinya. Pernyataan *ātmaiva hy ātmano bandhuḥ* menunjukkan kemungkinan diri menjadi pihak yang mendukung dirinya sendiri, sedangkan *ātmaiva ripur ātmanaḥ* memperlihatkan kemungkinan hubungan yang berlawanan. Pada tingkat makna tekstual, kedua ungkapan tersebut membentuk pertentangan antara hubungan yang mendukung dan menghambat peningkatan diri. Ajaran ini tidak secara eksplisit membicarakan *self-love* dalam pengertian psikologi modern, tetapi menyediakan dasar tekstual untuk menafsirkan hubungan konstruktif manusia dengan dirinya sendiri.

Pemaknaan tersebut perlu diperkuat melalui pemeriksaan istilah Sanskerta yang membentuk struktur Bhagavadgītā VI.5. Secara leksikal, *bandhuḥ* memiliki cakupan makna kerabat, teman, atau sahabat, sedangkan *ripuḥ* berarti musuh atau pihak yang berlawanan. Sementara itu, *uddharet*, yang berasal dari akar kata *ud-hṛ*, berkaitan dengan tindakan mengangkat atau meningkatkan, sedangkan *avasādayet* mengandung pengertian menyebabkan seseorang jatuh atau mengalami kemerosotan. Dalam penelitian ini, *Kamus Bahasa Sanskerta–Indonesia* karya Surada (2007) digunakan sebagai sumber pendamping leksikal, sedangkan *Bhagavad-Gita (Nyanyian Tuhan)* karya Darmayasa (2014) ditempatkan sebagai sumber pembanding terjemahan dan interpretasi. Hubungan antara *bandhuḥ–ripuḥ* dan *uddharet–avasādayet* memperlihatkan bahwa persahabatan dan permusuhan terhadap diri tidak berdiri sebagai ungkapan emosional semata, melainkan berkaitan dengan arah tindakan manusia terhadap dirinya. Oleh karena itu, pemilihan istilah *self-friendship* tidak didasarkan pada penyamaan langsung antara *bandhuḥ* dan konsep cinta diri, tetapi pada penafsiran hubungan antarterm dalam keseluruhan struktur śloka.

Pada tingkat interpretasi teologis-filosofis, perintah *uddharet* dapat dipahami sebagai dorongan untuk membina diri menuju keadaan yang lebih baik, sedangkan larangan *avasādayet* menunjukkan pentingnya menghindari tindakan yang menyebabkan kemerosotan

diri. Hubungan keduanya memperlihatkan bahwa manusia tidak hanya dipandang sebagai subjek yang mengalami kehidupan, tetapi juga sebagai subjek yang memiliki tanggung jawab terhadap arah pembinaan dirinya. Dalam konteks *Dhyāna Yoga*, peningkatan diri tersebut perlu dipahami dalam orientasi disiplin dan perkembangan spiritual, bukan semata-mata keberhasilan material atau pencapaian individual. Atas dasar itu, persahabatan spiritual dengan diri sendiri (*spiritual self-friendship*) ditafsirkan sebagai kesediaan manusia untuk membangun hubungan yang mendukung perkembangan moral dan spiritualnya. Tanggung jawab pembinaan diri dalam pengertian ini merupakan hasil interpretasi teologis atas hubungan antara perintah mengangkat diri dan larangan merendahkannya, bukan terjemahan literal dari istilah *bandhuḥ*.

Penafsiran tersebut dapat didialogkan dengan konsep *self-love* kontemporer untuk memperjelas dimensi penghargaan dan kepedulian terhadap diri. Khumairoh et al. (2024) mengidentifikasi empat aspek *self-love*, yaitu *self-awareness*, *self-care*, *self-esteem*, dan *self-worth*, yang berkaitan dengan kemampuan mengenali, memperhatikan, dan menghargai diri. Dalam kerangka tersebut, cinta diri dipahami melalui hubungan positif individu dengan keberadaan dan pengalaman pribadinya. Namun, orientasi Bhagavadgītā VI.5 tidak sepenuhnya identik dengan kerangka psikologis tersebut. Jika konsep *self-love* kontemporer memberikan penekanan pada penerimaan dan penghargaan diri, pembacaan teologis terhadap VI.5 menambahkan orientasi pembinaan diri melalui tuntutan untuk mengangkat dan tidak merendahkan diri. Dengan demikian, penghargaan dan kepedulian terhadap diri merupakan konsep yang diperoleh melalui dialog dengan literatur psikologi modern, sedangkan tanggung jawab untuk meningkatkan diri dikembangkan dari penafsiran terhadap struktur ajaran VI.5. Pembedaan ini penting agar konsep psikologis kontemporer tidak ditempatkan seolah-olah merupakan makna yang secara langsung dinyatakan dalam teks klasik.

Hubungan antara penerimaan dan pembinaan diri memperoleh perspektif tambahan melalui Wałejko (2025), yang membahas pengetahuan diri, evaluasi diri, dan penerimaan diri tanpa syarat (*unconditional self-acceptance*). Kajian tersebut relevan karena membedakan penerimaan terhadap keberadaan pribadi dari penilaian atas kualitas tindakan atau pencapaian seseorang. Pembedaan ini memberikan ruang dialog dengan Bhagavadgītā VI.5: larangan merendahkan diri dapat dibaca sebagai dasar interpretatif untuk tidak menjadikan kekurangan atau kegagalan sebagai alasan meniadakan nilai keberadaan diri, sedangkan perintah mengangkat diri menunjukkan orientasi perbaikan yang tetap perlu diupayakan. Akan tetapi,

hubungan tersebut merupakan resonansi konseptual, bukan kesamaan ontologis antara ajaran *ātman* dalam Bhagavadgītā dan konsep penerimaan diri dalam filsafat pendidikan kontemporer. Dengan demikian, penerimaan diri dan pembinaan diri dapat dipertemukan secara interpretatif tanpa menghapus perbedaan landasan filosofis masing-masing.

Dalam konteks ini, *spiritual self-friendship* juga perlu dibedakan dari egoisme dan pemuasan keinginan pribadi yang tidak terkendali. Persahabatan dengan diri sendiri tidak berarti membenarkan seluruh kecenderungan, pilihan, atau tindakan individu. Sebaliknya, hubungan konstruktif dengan diri mengandaikan kemampuan untuk mengenali keterbatasan tanpa merendahkan keberadaan diri serta kesediaan memperbaiki tindakan yang menghambat perkembangan moral dan spiritual. Pembedaan tersebut bersumber dari sintesis antara orientasi peningkatan diri dalam Bhagavadgītā VI.5 dan konsep penerimaan diri dalam literatur kontemporer. Oleh karena itu, *self-love* dalam penelitian ini tidak dipahami sebagai pemusatan perhatian pada kepentingan pribadi, tetapi sebagai tanggung jawab untuk membina hubungan dengan diri sendiri secara reflektif dan terarah. Pemaknaan ini sekaligus menghindari pembacaan anakronistis yang menyamakan secara langsung konsep psikologis modern dengan ajaran teologis Bhagavadgītā.

Perspektif teologi Hindu memberikan konteks tambahan bagi pemahaman tersebut. Adnyana (2021), melalui kajian terhadap *Ganapati Tattwa*, dan Widya Sena (2017), melalui kajian terhadap *Bhuana Kosa*, menunjukkan bahwa pembahasan mengenai manusia, pikiran, dan kesadaran dalam tradisi Hindu berkaitan dengan pemahaman filosofis tentang hakikat keberadaan. Namun, kedua penelitian tersebut berfokus pada kosmologi dan tidak secara langsung mengkaji *self-love* maupun penafsiran Bhagavadgītā VI.5. Oleh karena itu, relevansinya dibatasi sebagai konteks teologis yang memperlihatkan pentingnya pengetahuan tentang diri dalam tradisi Hindu. Berbeda dari kedua penelitian tersebut, kajian ini memusatkan perhatian pada implikasi etis dan spiritual dari ajaran mengenai diri sebagai sahabat, khususnya hubungan antara pemahaman terhadap diri dan tanggung jawab pembinaan diri.

Berdasarkan ketiga lapisan analisis tersebut, *spiritual self-friendship* direkonstruksi sebagai hubungan konstruktif manusia dengan dirinya yang mengintegrasikan penghargaan terhadap keberadaan diri, kesediaan melakukan pembinaan diri, dan tanggung jawab terhadap perkembangan moral serta spiritual. Makna tekstual Bhagavadgītā VI.5 memberikan dasar melalui pertentangan *bandhuḥ–ripuḥ* dan *uddharet–avasādayet*; interpretasi teologis

menjelaskan orientasi peningkatan diri; sedangkan dialog dengan literatur kontemporer memperluas pemahaman mengenai penerimaan dan kepedulian terhadap diri. Kebaruan penelitian terletak pada perumusan hubungan ketiga unsur tersebut sebagai kerangka teologis-filosofis *self-love*, bukan pada klaim bahwa Bhagavadgītā telah merumuskan konsep psikologi modern secara identik. Dengan demikian, persahabatan spiritual dengan diri sendiri dipahami sebagai konstruksi interpretatif yang menempatkan cinta diri dalam hubungan antara penerimaan, pembinaan, dan tanggung jawab terhadap diri.

### *2.2 Penguasaan Diri sebagai Aktualisasi Self-love dalam Bhagavadgītā VI.6*

Bhagavadgītā VI.6 memperjelas ajaran mengenai hubungan manusia dengan dirinya sendiri yang dikemukakan dalam VI.5 dengan menempatkan penguasaan diri sebagai kondisi yang memungkinkan diri menjadi sahabat bagi dirinya. Apabila VI.5 menegaskan tanggung jawab manusia untuk mengangkat dan tidak merendahkan dirinya, VI.6 menunjukkan bahwa hubungan tersebut berkaitan dengan kemampuan mengendalikan diri. Kedua śloka membentuk kesinambungan argumentatif yang memperlihatkan bahwa persahabatan dengan diri sendiri bukan sekadar sikap menerima keberadaan diri, tetapi juga melibatkan upaya membina kecenderungan batin dan tindakan. Hubungan tersebut dinyatakan dalam Bhagavadgītā VI.5–6 sebagai berikut:

> *uddharedātmanātmānaṁ nātmānamavasādayet,*
> *ātmaiva hyātmano bandhur ātmaiva ripurātmanaḥ.*
> (Bhagavadgītā VI.5)
>
> Terjemahan:
> "Ia harus mengangkat dirinya sendiri oleh dirinya sendiri pula. Ia seharusnya tidak menghinakan dirinya sendiri, karena dirinya sendiri adalah kerabat dari dirinya dan hanya dirinya sendiri adalah musuh bagi dirinya" (Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu, 2021).

> *Bandhurātmātmanastasya yenātmaivātmanā jitaḥ,*
> *anātmanastu śatrutve vartetātmaiva śatruvat.*
> (Bhagavadgītā VI.6)
>
> Terjemahan:
> "Karena ia yang dapat menguasai dirinya (ātmā) oleh kesadaran dirinya (ātma), maka dirinya adalah teman bagi dirinya. Akan tetapi bagi ia yang tanpa kesadaran diri (anātmā) maka dirinya itu pula akan berlaku sebagai musuh bagi dirinya" (Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu, 2021).

Pada tingkat tekstual, Bhagavadgītā VI.6 menempatkan penguasaan diri sebagai pembeda antara keadaan diri yang menjadi sahabat dan keadaan diri yang menjadi musuh.

Ungkapan *yenātmaivātmanā jitaḥ* menekankan keadaan diri yang telah ditaklukkan atau dikendalikan melalui usaha diri sendiri. Sebaliknya, istilah *anātman* dalam bagian kedua śloka perlu dipahami secara kontekstual karena memiliki kemungkinan makna yang lebih kompleks daripada ungkapan "tanpa kesadaran diri". Secara gramatikal, bentuk *anātmanaḥ* dalam konteks ini berkaitan dengan seseorang yang belum memiliki penguasaan atas dirinya. Oleh karena itu, istilah tersebut tidak tepat disederhanakan menjadi ketiadaan Ātman sebagai hakikat spiritual manusia ataupun disamakan secara langsung dengan rendahnya kesadaran diri dalam pengertian psikologi modern. Terjemahan resmi Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu (2021) tetap dipertahankan sebagai sumber primer, tetapi ungkapan "tanpa kesadaran diri" dibaca melalui hubungan pertentangannya dengan keadaan diri yang telah dikuasai. Pembacaan ini menempatkan persoalan pengendalian diri sebagai penekanan utama VI.6 tanpa mengabaikan kompleksitas makna *ātman* dalam filsafat Hindu.

Pemahaman tersebut dapat diperjelas melalui pendekatan semantik dan interpretatif dengan menempatkan *Kamus Bahasa Sanskerta–Indonesia* karya Surada (2007) sebagai rujukan leksikal dan *Bhagavad-Gita (Nyanyian Tuhan)* karya Darmayasa (2014) sebagai sumber pembanding penafsiran. Dalam struktur VI.6, makna *ātman* tidak dapat ditentukan secara terpisah dari hubungan antarkata dan konteks ajaran *Dhyāna Yoga*. Penggunaan istilah tersebut berkaitan dengan diri sebagai subjek yang mengarahkan sekaligus diri yang perlu dikuasai. Karena itu, penguasaan diri tidak dapat direduksi menjadi pengendalian perilaku lahiriah semata, tetapi perlu dipahami sebagai pembinaan kecenderungan batin yang memungkinkan manusia mengarahkan dirinya menuju tujuan spiritual. Pembacaan kontekstual ini juga menghindari penyamaan langsung antara *ātman*, ego, dan kesadaran psikologis, yang memiliki kedudukan konseptual berbeda dalam masing-masing kerangka pemikiran.

Pada tingkat interpretasi teologis-filosofis, hubungan antara VI.5 dan VI.6 memperlihatkan bahwa persahabatan spiritual dengan diri sendiri membutuhkan orientasi pembinaan sekaligus kemampuan penguasaan diri. VI.5 memberikan dasar mengenai tanggung jawab untuk mengangkat diri, sedangkan VI.6 menjelaskan bahwa diri menjadi sahabat ketika manusia mampu mengendalikan kecenderungannya. Dalam konteks tersebut, *self-mastery* dirumuskan sebagai dimensi interpretatif yang menunjukkan kesediaan manusia untuk membina pikiran, keinginan, dan tindakan agar tidak menghambat perkembangan moral serta spiritual. Penguasaan diri tidak dimaknai sebagai penolakan terhadap keberadaan

diri atau penekanan terhadap seluruh pengalaman emosional, melainkan sebagai kemampuan mengarahkan kecenderungan batin secara sadar. Dengan demikian, *self-mastery* merupakan aktualisasi persahabatan spiritual yang berorientasi pada pembinaan diri, bukan konsep psikologis yang secara literal dinyatakan dalam Bhagavadgītā.

Penafsiran tersebut perlu dibedakan dari konsep penerimaan diri (*self-acceptance*) dalam psikologi kontemporer. Penerimaan diri berkaitan dengan kemampuan mengakui keberadaan, pengalaman, dan keterbatasan pribadi tanpa menjadikan kekurangan sebagai dasar untuk merendahkan diri. Sementara itu, penguasaan diri berkaitan dengan kemampuan mengarahkan kecenderungan dan tindakan agar tidak bertentangan dengan tujuan pembinaan moral serta spiritual. Kedua konsep tersebut tidak identik dan tidak dapat saling menggantikan. Penerimaan diri tanpa kesediaan melakukan pembinaan berpotensi mengabaikan kebutuhan untuk memperbaiki perilaku, sedangkan penguasaan diri yang dilepaskan dari penghargaan terhadap keberadaan diri berisiko dipahami sebagai tuntutan disiplin yang merendahkan individu. Oleh karena itu, penelitian ini menafsirkan bahwa *spiritual self-friendship* memerlukan keseimbangan antara penerimaan dan penguasaan diri. Keseimbangan tersebut merupakan hasil sintesis hermeneutis antara ajaran VI.5–6 dan konsep penerimaan diri kontemporer, bukan rumusan yang secara eksplisit terdapat dalam kedua śloka.

Dialog konseptual mengenai penguasaan diri dapat dikembangkan melalui penelitian Gannamraju dan Chembrolu (2025) tentang *Spiritual Emotional Intelligence* yang berlandaskan lima dimensi ajaran Bhagavadgītā, yaitu *ātma-bodha*, *samatva*, *niṣkāma-karma*, *dharma*, dan *bhakti*. Melalui penelitian kualitatif terhadap 26 partisipan, kajian tersebut mengidentifikasi keterkaitan antara nilai-nilai spiritual dan pengalaman refleksi diri, regulasi emosi, motivasi intrinsik, pengambilan keputusan etis, serta kebermaknaan hidup. Temuan tersebut memberikan perspektif bahwa pengelolaan diri dapat dibahas dalam hubungan dengan nilai-nilai spiritual. Akan tetapi, hasil empiris penelitian tersebut tidak digunakan sebagai pembuktian langsung terhadap konstruksi *spiritual self-friendship* yang dikembangkan dalam penelitian ini. Hubungan keduanya lebih tepat ditempatkan sebagai resonansi konseptual (*conceptual resonance*), yaitu kesesuaian terbatas pada pentingnya kesadaran dan pembinaan diri, meskipun masing-masing penelitian memiliki objek, metode, dan dasar epistemologis yang berbeda.

Perbedaan tersebut sekaligus memperjelas posisi penelitian ini terhadap Gannamraju dan Chembrolu (2025). Penelitian mereka mengembangkan pemahaman mengenai kecerdasan emosional spiritual melalui hubungan antara ajaran Bhagavadgītā dan pengalaman partisipan, sedangkan penelitian ini merekonstruksi makna teologis-filosofis hubungan manusia dengan dirinya berdasarkan pembacaan VI.5–6. Oleh karena itu, penguasaan diri dalam penelitian ini tidak ditempatkan sebagai indikator kemampuan psikologis yang telah terukur, tetapi sebagai orientasi pembinaan spiritual yang diperoleh melalui interpretasi teks. Kesamaan perhatian terhadap refleksi dan pengelolaan diri memperlihatkan kemungkinan dialog antara teologi Hindu dan psikologi kontemporer tanpa menjadikan hasil penelitian empiris sebagai validasi atas penafsiran teologis.

Berdasarkan keseluruhan analisis tersebut, Bhagavadgītā VI.6 memberikan dasar tekstual bagi pemahaman bahwa diri dapat menjadi sahabat ketika manusia mampu menguasai kecenderungannya, sedangkan keadaan diri yang belum terkendali dapat menghambat pembinaan spiritual. Pembacaan kontekstual terhadap *anātman* memperjelas bahwa pertentangan tersebut berkaitan dengan penguasaan diri, bukan dengan penyangkalan keberadaan *Ātman*. Dalam rekonstruksi *self-love*, *self-mastery* diposisikan sebagai dimensi yang melengkapi *self-friendship* melalui hubungan antara penerimaan dan pembinaan diri. Kontribusi interpretatif penelitian terletak pada pemahaman bahwa mencintai diri secara spiritual tidak berhenti pada penghargaan terhadap keberadaan diri, tetapi juga mencakup tanggung jawab untuk mengarahkan pikiran dan tindakan menuju perkembangan moral serta spiritual. Konstruksi ini bersifat teologis-filosofis dan tidak dimaksudkan sebagai model psikologis yang telah memperoleh validasi empiris.

### *2.3 Pengendalian Pikiran sebagai Bentuk Kepedulian terhadap Diri*

Bhagavadgītā VI.26 memberikan landasan tekstual bagi pemahaman mengenai pembinaan pikiran melalui ajaran tentang perlunya mengarahkan kembali pikiran yang bergerak dan mengembara. Śloka tersebut menyatakan:

*yato yato niścarati manaś cañcalam asthiram,*
*tatas tato niyamyaitad ātmany eva vaśaṁ nayet.*

Dalam konteks *Dhyāna Yoga*, śloka ini menegaskan bahwa pikiran (*manas*) memiliki kecenderungan bergerak dan tidak stabil sehingga perlu dikendalikan serta diarahkan kembali kepada diri (*ātman*). Secara tekstual, penekanan ajaran tersebut terletak pada tindakan mengembalikan pikiran yang mengembara, bukan pada tuntutan untuk menghilangkan

seluruh aktivitas mental atau pengalaman emosional. Ungkapan *yato yato* dan *tatas tato* memperlihatkan hubungan antara setiap keadaan ketika pikiran bergerak dan tindakan untuk kembali mengarahkannya. Dengan demikian, pengendalian pikiran dalam VI.26 dapat dipahami sebagai proses yang dilakukan secara berulang dan berkesinambungan, bukan sebagai keadaan yang tercapai melalui satu tindakan pengendalian.

Makna tekstual tersebut perlu ditempatkan dalam konteks *Dhyāna Yoga* agar tidak direduksi menjadi teknik pengelolaan perhatian dalam pengertian psikologi modern. Dalam keseluruhan ajaran Bab VI, pembinaan pikiran merupakan bagian dari disiplin yoga yang diarahkan pada pemantapan kesadaran spiritual dan realisasi diri. Oleh karena itu, tindakan mengarahkan kembali pikiran kepada *ātman* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mempertahankan perhatian, tetapi juga dengan orientasi spiritual yang menjadi tujuan praktik yoga. Pembacaan ini menunjukkan bahwa pengendalian pikiran memiliki kedudukan dalam kerangka soteriologis Bhagavadgītā, yakni jalan pembinaan diri yang berhubungan dengan tujuan pembebasan spiritual. Dengan demikian, istilah *mental self-regulation* dalam penelitian ini digunakan sebagai kategori analitis untuk menjelaskan aspek pengaturan pikiran, bukan sebagai pengganti keseluruhan makna *Dhyāna Yoga*.

Hubungan antara pengendalian pikiran dan kepedulian terhadap diri (*care for the self*) dibangun melalui tiga tahap interpretasi. Pertama, pada tingkat tekstual, Bhagavadgītā VI.26 menegaskan perlunya mengenali kecenderungan pikiran yang mengembara dan mengarahkannya kembali kepada *ātman*. Kedua, pada tingkat interpretasi teologis, tindakan tersebut dipahami sebagai bentuk tanggung jawab manusia dalam membina kehidupan batinnya agar tetap terarah pada tujuan spiritual. Ketiga, melalui dialog dengan konsep *self-love* kontemporer, tanggung jawab pembinaan batin tersebut direkonstruksi sebagai salah satu bentuk kepedulian terhadap diri. Dalam pengertian ini, kepedulian tidak hanya diwujudkan melalui penerimaan terhadap keadaan pribadi, tetapi juga melalui kesediaan memperhatikan dan mengarahkan aktivitas mental yang memengaruhi kualitas tindakan. Dengan demikian, *care for the self* merupakan hasil interpretasi tingkat kedua yang dikembangkan dari ajaran pengendalian pikiran, bukan istilah atau tujuan yang secara eksplisit dinyatakan dalam Bhagavadgītā VI.26. Rekonstruksi ini mengambil aspek pembinaan diri yang relevan bagi dialog kontemporer tanpa menggantikan tujuan spiritual dan soteriologis ajaran yoga.

Pemaknaan tersebut memiliki relevansi konseptual dengan kajian Bhattacharjee (2025) yang menempatkan Bhagavadgītā sebagai teks psikospiritual yang menghubungkan

pengenalan diri, disiplin mental, dan pelaksanaan kewajiban. Kajian tersebut memberikan perspektif bahwa pembinaan pikiran dalam Bhagavadgītā tidak dapat dilepaskan dari orientasi kehidupan spiritual dan tanggung jawab manusia. Sementara itu, Anggreni (2024), melalui kajiannya mengenai yoga dan spiritualitas, memberikan konteks mengenai keterkaitan antara praktik yoga dan pengembangan kesadaran terhadap dimensi tubuh, pikiran, serta spiritual manusia. Kedua penelitian tersebut membantu memperjelas kedudukan pembinaan pikiran dalam tradisi spiritual Hindu. Namun, penelitian ini memiliki fokus yang berbeda karena menempatkan pengendalian pikiran sebagai salah satu dimensi interpretatif dalam rekonstruksi *self-love*. Hubungan dengan kedua kajian tersebut bersifat konseptual dan tidak digunakan untuk menyatakan bahwa praktik pengendalian pikiran dalam VI.26 secara empiris terbukti meningkatkan cinta diri.

Dalam kerangka *spiritual self-friendship*, pengendalian pikiran tidak dimaknai sebagai tindakan menekan, memusuhi, atau menghukum diri atas munculnya pengalaman mental yang tidak menyenangkan. Bhagavadgītā VI.26 justru mengakui kecenderungan pikiran untuk bergerak dan mengalami ketidakstabilan. Karena itu, tindakan mengembalikan pikiran dapat ditafsirkan sebagai proses pembinaan yang menuntut perhatian dan kesungguhan secara berkelanjutan. Pada tingkat dialog dengan *self-love* kontemporer, pemahaman tersebut membuka ruang bagi sikap menerima kenyataan bahwa manusia dapat mengalami kegelisahan, kekecewaan, maupun keterbatasan tanpa harus menjadikan pengalaman tersebut sebagai dasar untuk merendahkan dirinya. Penerimaan terhadap pengalaman batin tidak berarti membiarkan seluruh kecenderungan pikiran tanpa pengarahan, sebagaimana pengendalian pikiran juga tidak berarti menolak atau menghapus seluruh pengalaman emosional. Hubungan keduanya menunjukkan bahwa kepedulian terhadap diri dapat melibatkan penerimaan terhadap kondisi batin sekaligus tanggung jawab untuk membinanya.

Pembedaan antara penerimaan dan pembinaan pikiran juga penting untuk menghindari pemahaman bahwa ketidakstabilan mental merupakan bukti kegagalan moral atau spiritual seseorang. Dalam konteks VI.26, pikiran yang mengembara merupakan keadaan yang direspons melalui tindakan pengarahan kembali. Oleh karena itu, proses pengendalian lebih tepat dipahami sebagai latihan yang berkelanjutan daripada tuntutan untuk mencapai keadaan batin yang selalu stabil. Dalam rekonstruksi *self-love*, penafsiran tersebut memungkinkan pengembangan pemahaman bahwa hubungan konstruktif dengan diri sendiri

mencakup kemampuan mengenali pengalaman mental, tidak merendahkan diri ketika menghadapi kesulitan, serta berupaya mengarahkan respons secara lebih reflektif. Namun, pemahaman mengenai penerimaan pengalaman emosional tersebut berasal dari dialog dengan konsep psikologi kontemporer dan tidak diklaim sebagai makna literal Bhagavadgītā VI.26.

Berdasarkan keseluruhan analisis, Bhagavadgītā VI.26 memberikan dasar tekstual bagi pembinaan pikiran melalui tindakan mengarahkan kembali perhatian yang mengembara dalam kerangka *Dhyāna Yoga*. Melalui interpretasi teologis, tindakan tersebut dipahami sebagai tanggung jawab manusia terhadap pembinaan kehidupan batinnya, sedangkan dialog dengan konsep *self-love* memungkinkan perumusannya sebagai bentuk kepedulian terhadap diri (*care for the self*). Dengan demikian, *mental self-regulation* ditempatkan sebagai dimensi ketiga dalam konstruksi *spiritual self-friendship*, yang melengkapi persahabatan dengan diri sendiri (*self-friendship*) dan penguasaan diri (*self-mastery*). Kontribusi penelitian ini bukan pada pembuktian bahwa praktik yoga secara langsung meningkatkan *self-love*, melainkan pada rekonstruksi teologis-filosofis mengenai hubungan antara pengendalian pikiran, pembinaan spiritual, dan tanggung jawab terhadap diri. Hubungan tersebut bersifat interpretatif dan masih memerlukan penelitian empiris apabila hendak dikembangkan menjadi pendekatan pendidikan atau intervensi psikologis.

### *2.4 Self-love dan Kesadaran Etis: Dari Persahabatan Diri menuju Kepedulian terhadap Sesama*

Hasil analisis terhadap Bhagavadgītā VI.32 menunjukkan bahwa kesadaran diri dalam ajaran Hindu tidak berhenti pada hubungan individual manusia dengan dirinya, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan memahami keberadaan makhluk lain. Śloka tersebut menjelaskan bahwa seorang yogi yang utama mampu memandang kebahagiaan dan penderitaan makhluk lain sebagaimana pengalaman dirinya sendiri. Ajaran ini memperlihatkan bahwa pengenalan terhadap diri memiliki dimensi etis yang menghubungkan kesadaran individual dengan kepedulian universal. Dalam konteks *self-love,* temuan tersebut memberikan dasar untuk membedakan cinta diri dari egoisme. Individu yang mampu menghargai keberadaan dirinya tidak harus menempatkan kepentingan pribadinya di atas kepentingan orang lain, melainkan dapat mengembangkan kesadaran bahwa keberadaan manusia lain juga memiliki nilai yang patut dihormati.

Pemahaman tersebut memiliki titik temu dengan penelitian Gannamraju dan Chembrolu (2025), khususnya dimensi dharma dan bhakti yang menghubungkan kesadaran

spiritual dengan tanggung jawab etis serta kepedulian terhadap sesama. Penelitian mereka menunjukkan bahwa partisipan melaporkan penerapan nilai-nilai Bhagavadgītā dalam pengambilan keputusan, hubungan sosial, dan pengembangan kebermaknaan hidup. Akan tetapi, penelitian ini mengembangkan penekanan berbeda dengan menempatkan kepedulian terhadap sesama sebagai perluasan etis dari persahabatan dengan diri sendiri. Dengan demikian, hubungan antara *self-love* dan kepedulian sosial tidak dipahami sebagai dua konsep yang saling bertentangan, tetapi sebagai orientasi yang dapat saling melengkapi dalam pembinaan spiritual manusia.

Secara teologis, perluasan tersebut menunjukkan bahwa *self-love* yang berlandaskan ajaran Bhagavadgītā tidak cukup diukur melalui kemampuan menerima dan menghargai diri sendiri. Cinta diri juga perlu memiliki orientasi moral yang tercermin dalam cara individu memperlakukan makhluk lain. Seseorang yang menjadikan dirinya sebagai sahabat tidak hanya berupaya menghindari tindakan yang merugikan dirinya, tetapi juga mengembangkan kepekaan terhadap penderitaan dan kebutuhan sesama. Dengan demikian, persahabatan spiritual dengan diri sendiri dapat dipahami sebagai landasan reflektif bagi pengembangan tindakan yang selaras dengan dharma. Namun, hubungan tersebut merupakan proposisi filosofis, bukan bukti empiris bahwa peningkatan *self-love* secara otomatis menghasilkan perilaku prososial.

### *2.5 Originalitas Penelitian: Rekonstruksi Spiritual Self-friendship dalam Perspektif Bhagavadgītā*

Kajian mengenai *self-love*, pembinaan diri, dan kesadaran spiritual telah dikembangkan melalui pendekatan psikologis, konseptual, dan interpretatif. Khumairoh et al. (2024) membahas *self-love* melalui aspek *self-awareness*, *self-care*, *self-esteem*, dan *self-worth* berdasarkan pengalaman remaja. Gannamraju dan Chembrolu (2025) mengkaji pengalaman penerapan *Spiritual Emotional Intelligence* berdasarkan lima dimensi ajaran Bhagavadgītā. Sementara itu, Hegde dan Nayak (2025) menelaah prinsip pengelolaan dan pengembangan diri melalui ajaran disiplin, ketidakterikatan, dan kesadaran spiritual dalam Bhagavadgītā. Ketiga penelitian tersebut memperlihatkan perhatian terhadap pembinaan diri, tetapi memiliki perbedaan dalam sumber kajian, tujuan analisis, dan konstruksi konseptual yang dihasilkan.

Penelitian ini menempatkan Bhagavadgītā VI.5–6 sebagai pusat analisis teologis-filosofis mengenai hubungan manusia dengan dirinya sendiri. Bhagavadgītā VI.26 digunakan

untuk memperjelas proses pembinaan pikiran, sedangkan VI.32 memberikan landasan bagi perluasan orientasi etis melalui prinsip *ātmaupamya*. Dengan pendekatan hermeneutika filosofis dan analisis isi, penelitian ini merekonstruksi *spiritual self-friendship* sebagai kerangka yang menghubungkan persahabatan dengan diri sendiri, penguasaan diri, regulasi pikiran, dan kepedulian terhadap sesama. Perbedaan fokus tersebut menjadi dasar untuk menjelaskan posisi penelitian terhadap kajian terdahulu tanpa mengklaim bahwa belum pernah terdapat penelitian lain yang membahas hubungan antara Bhagavadgītā dan pembinaan diri.

Tabel 2. *Perbandingan Penelitian Terdahulu dan Posisi Penelitian Ini*

| **Penelitian** | **Sumber atau objek kajian** | **Fokus konsep diri** | **Dimensi yang dibahas** | **Metode** | **Kontribusi** |
|---|---|---|---|---|---|
| Khumairoh et al. (2024) | Pengalaman tujuh remaja SMA | *Self-love* dalam kehidupan remaja | *Self-awareness*, *self-care*, *self-esteem*, *self-worth* | Kualitatif, studi pustaka, dan wawancara | Menggambarkan aspek cinta diri dalam pengalaman remaja |
| Gannamraju dan Chembrolu (2025) | Ajaran Bhagavadgītā dan pengalaman 26 partisipan | Kecerdasan emosional spiritual | *Ātma-bodha*, *samatva*, *niṣkāma-karma*, *dharma*, *bhakti* | Kualitatif melalui wawancara semi-terstruktur dan analisis tematik | Mengkaji pengalaman penerapan nilai spiritual dalam kehidupan psikologis dan sosial |
| Hegde dan Nayak (2025) | Bhagavadgītā dan literatur pengembangan diri | Pengelolaan dan pengembangan diri | Disiplin diri, ketidakterikatan, kesadaran spiritual, dan tindakan | Analisis tekstual dan tinjauan literatur | Menjelaskan relevansi ajaran Bhagavadgītā bagi pengelolaan dan pengembangan pribadi |
| Penelitian ini | Bhagavadgītā VI.5–6, VI.26, dan VI.32 | *Self-love* sebagai *spiritual self-friendship* | *Self-friendship*, *self-mastery*, *mental self-regulation*, *ethical concern for others* | Studi kepustakaan, hermeneutika filosofis, dan analisis isi | Merumuskan hubungan antara persahabatan diri, proses pembinaan spiritual, dan orientasi etis dalam satu kerangka interpretatif |

*Sumber:* Marselina (2026).

Perbandingan tersebut memperlihatkan bahwa penelitian ini memiliki kedekatan dengan kajian sebelumnya dalam perhatian terhadap kesadaran dan pembinaan diri. Namun, fokus rekonstruksinya berbeda. Penelitian Khumairoh et al. (2024) menempatkan *self-love* dalam pengalaman psikologis remaja, sedangkan Gannamraju dan Chembrolu (2025)

mengembangkan pemahaman mengenai kompetensi emosional spiritual berdasarkan pengalaman partisipan. Hegde dan Nayak (2025) menekankan relevansi ajaran Bhagavadgītā bagi pengelolaan dan pengembangan diri. Penelitian ini secara lebih khusus memusatkan pembacaan pada hubungan antara diri sebagai sahabat dan diri sebagai musuh dalam VI.5–6, kemudian mengintegrasikannya dengan pembinaan pikiran dalam VI.26 dan kesetaraan etis dalam VI.32.

Hubungan keempat dimensi tersebut tidak diposisikan sebagai kategori yang berdiri sejajar tanpa keterkaitan. *Self-friendship* berdasarkan VI.5 menjadi pusat konseptual karena menjelaskan orientasi hubungan konstruktif manusia dengan dirinya. *Self-mastery* berdasarkan VI.6 menunjukkan pentingnya kemampuan menguasai kecenderungan diri, sedangkan *mental self-regulation* berdasarkan VI.26 menjelaskan proses pengarahan pikiran secara berkelanjutan dalam kerangka *Dhyāna Yoga*. Selanjutnya, prinsip *ātmaupamya* dalam VI.32 memberikan dasar bagi perluasan pertimbangan moral menuju *ethical concern for others*. Perluasan tersebut disebut *ethical self-extension* sebagai mekanisme interpretatif yang menghubungkan pembinaan diri dengan orientasi etis terhadap makhluk lain.

Dengan demikian, kebaruan konseptual penelitian terletak pada perumusan *spiritual self-friendship* sebagai kerangka teologis-filosofis yang memiliki pusat, proses pembinaan, dan orientasi etis. Hubungan tersebut merupakan konstruksi argumentatif berdasarkan interpretasi teks, bukan tahapan perkembangan psikologis yang telah diuji secara empiris. Kontribusi penelitian ini berada pada pengembangan pemahaman teologi Hindu mengenai hubungan manusia dengan dirinya dan sesama, sedangkan penerapan serta pengujiannya dalam konteks pendidikan atau psikologi memerlukan penelitian lanjutan.

## SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-love* dapat direkonstruksi secara interpretatif sebagai persahabatan spiritual dengan diri sendiri (*spiritual self-friendship*) melalui pembacaan hermeneutis terhadap Bhagavadgītā VI.5–6, dengan dukungan VI.26 dan VI.32. Rekonstruksi tersebut menghasilkan empat dimensi yang saling berkaitan, yaitu *self-friendship* (VI.5) sebagai landasan hubungan konstruktif dengan diri, *self-mastery* (VI.6) sebagai penguasaan diri, *mental self-regulation* (VI.26) sebagai proses pembinaan pikiran, dan *ethical concern for others* (VI.32) sebagai orientasi kepedulian terhadap sesama berdasarkan prinsip *ātmaupamya*. Hubungan keempat dimensi tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri perlu disertai tanggung jawab pembinaan moral dan spiritual, sedangkan

kepedulian terhadap diri tidak harus berhenti pada kepentingan individual, tetapi dapat diperluas menjadi pertimbangan etis terhadap makhluk lain. Dengan demikian, *spiritual self-friendship* merupakan kerangka teologis-filosofis yang menghubungkan penerimaan diri, disiplin batin, dan orientasi *dharma*, bukan konsep psikologis yang secara eksplisit dirumuskan dalam Bhagavadgītā. Kontribusi konseptual penelitian terletak pada integrasi keempat dimensi tersebut melalui dialog antara ajaran Bhagavadgītā dan pemikiran *self-love* kontemporer, sehingga memberikan perspektif bagi pengembangan teologi Hindu dan landasan reflektif bagi pendidikan karakter berbasis nilai spiritual. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menganalisis sejumlah śloka terpilih, menggunakan satu terjemahan resmi sebagai sumber primer utama, serta belum melakukan perbandingan sistematis terhadap komentar Bhagavadgītā tradisional maupun modern. Selain itu, konstruksi *spiritual self-friendship* belum diuji secara empiris sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan pengaruhnya terhadap kondisi psikologis atau perilaku sosial. Oleh karena itu, penelitian lanjutan diperlukan untuk memperluas korpus teks, membandingkan berbagai tradisi penafsiran, dan mengkaji relevansi penerapan kerangka konseptual tersebut dalam konteks pendidikan maupun kehidupan sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

Adnyana, I. B. P. (2021). Kosmologi Hindu dalam teks Ganapati Tattwa. *Satya Widya: Jurnal Studi Agama, 4*(1), 59–80. https://doi.org/10.33363/swjsa.v4i1.626

Anggreni, K. (2024). Yoga sebagai jalan meningkatkan spiritualitas dalam diri. *Swara Widya, 4*(1), 79–84.

Bhattacharjee, P. (2025). Srimad Bhagavad Gita: The most influential and unique psycho-spiritual didactic literature on earth. *International Journal of English Literature and Social Sciences, 10*(1). https://doi.org/10.22161/ijels.101.28

Chandel, A., & Chetri, S. (2026). The inner framework of personality: Pañca-kośa, guṇas, and antaḥkaraṇa in dialogue with cognitive neuroscience. *International Journal for Multidisciplinary Research, 8*(2). https://doi.org/10.36948/ijfmr.2026.v08i02.68876

Darmayasa. (2014). *Bhagavad-Gita (Nyanyian Tuhan)*. Yayasan Dharma Sthapanam.

Gannamraju, S. K., & Chembrolu, V. H. (2025). Lived experiences of spiritual emotional intelligence: A Bhagavad Gītā-based indigenous model of psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology, 16*, Article 1730103. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1730103

Garvey, N. G., Hankey, J., Bohr, Y., & Barnhardt, J. (2025). Self-kindness, mindfulness, and common humanity: Effects of self-compassion on well-being for Indigenous participants in self-compassion–related interventions. *American Indian Culture and Research Journal, 48*(2). https://doi.org/10.17953/A3.1482

Kamraju, M. (2023). The impact of yoga on mental health. *Indonesian Journal of Community and Special Needs Education, 3*(2), 141–146. https://doi.org/10.17509/ijcsne.v3i2.57747

Khumairoh, A., Charisma, N., Anggun, A., Satradanie, A. S. S., Diyanti, A. R., & Abenza, S. T. C. (2024). Self love pada remaja SMA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora, 3*(1), 215–221. https://doi.org/10.55606/jurrish.v3i1.2476

Meetei, N. R., Sharma, M., Ojha, D. N., & Dwivedi, A. K. (2025). The teachings of the Bhagavad Gita as a roadmap for mind management and the promotion of values and ethics among secondary school students. *Anusandhanvallari, 2025*(1), 838–855.

Ray, S., & Saha, S. (2025). Comparative study on 'Doctrine of Atman' as discussed in Charaka Samhita and Srimad Bhagavad Gita. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences, 10*(3). https://doi.org/10.21760/jaims.10.3.46

Siswadi, G. A. (2022). Studi komparasi konsep Tuhan dalam mistisisme Jawa dan Advaita Vedanta Adi Śaṅkarācārya. *Sphatika: Jurnal Teologi, 13*(1). https://doi.org/10.25078/sphatika.v13i1.1114

Surada, I. M. (2007). *Kamus bahasa Sanskerta–Indonesia*. Paramita.

Suweta, M., Putra, M. S., & Tristananda, P. W. (2023). Bunyi bahasa sebagai simbol manifestasi Tuhan dan kosmos dalam budaya Hindu di Bali. *Maha Widya Bhuwana, 6*(1), 90–101. https://doi.org/10.55115/bhuwana.v6i1.2856

Tim Pengkaji dan Penerjemah Pustaka Suci Veda (Vedānuvāda Samiti). (2021). *Bhagavadgītā dan terjemahannya*. Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu, Kementerian Agama Republik Indonesia. https://parisada.or.id/wp-content/uploads/2022/08/Bhagavadgita-Terbitan-Ditjen-Bimas-Hindu-2021.pdf

Tripathy, M. (2021). Evaluation of integrated approach of psycho and yoga therapy in management of anxiety neurosis: A case study. *Journal of Ayurvedic Herbal and Integrative Medicine, 2*(1), 41–57. https://doi.org/10.29121/j-ahim.v2.i1.2021.10

Wałejko, M. (2025). The end of self-esteem: Self-knowledge and self-evaluation in the light of unconditional self-acceptance. *Studies in Philosophy and Education, 44*(5), 557–576. https://doi.org/10.1007/s11217-025-10000-z

Widya Sena, I. G. M. (2017). Konsep kosmologi Hindu dalam teks Bhuana Kosa. *Kalangwan: Jurnal Pendidikan Agama, Bahasa dan Sastra, 7*(1).

Widya Sena, I. G. M. (2019). Yoga sebagai jalan realisasi kesadaran diri dalam teks Tattwa Jnana. *Sphatika: Jurnal Teologi, 10*(1).

Widya Sena, I. G. M. (2021). The concept of yoga in the Tattwa Jñana script. *Analisa: Journal of Social Science and Religion, 6*(1). https://doi.org/10.18784/analisa.v6i01.1310