

Mulat Sarira Tri Kaya Parisudha Sebagai Analisis Tantangan Dalam Berefleksi Bagi Guru

I Wayan Putra^{1*}

¹SD Negeri 6 Karangasem, Amlapura, Indonesia

*Corresponding author: iputra64@admin.sd.belajar.id

Abstract

Guru merupakan profesi yang kompleks, yang memerlukan kesadaran untuk memahami bagaimana mengajar dan belajar serta di saat yang sama memahami bagaimana muridnya belajar untuk belajar. Strategi refleksi secara kritis atas kondisi tersebut sangat mutlak dialami oleh guru dalam rangka mewujudkan guru dan murid sebagai pembelajar sepanjang hayat. Prinsip-prinsip tersebut secara alami dan turun temurun telah menjadi bagian dari filosofi kearifan lokal masyarakat Bali yaitu Mulat Sarira Tri Kaya Parisudha yang selanjutnya menjadi esensi dari kompetensi guru untuk senantiasa berefleksi dalam rangka mewujudkan prinsip-prinsip merdeka belajar pada kurikulum merdeka. Metode penulisan dilakukan dengan kajian literatur secara self-study review dari akademisi dan praktisi baik internasional, nasional dan lokal yang dikaitkan dengan kearifan lokal masyarakat Bali dengan menghubungkan antara konsep Mulat Sarira dengan Tri Kaya Parisudha yang melahirkan langkah-langkah berefleksi secara kritis dan mendalam untuk menumbuhkan kesadaran belajar sepanjang hayat. Tantangan guru dalam berefleksi adalah sebagian besar karena kurangnya dukungan penguatan dan umpan balik, baik yang digali secara mandiri atau pengaruh dari luar. Sebagai guru yang sadar pentingnya perbaikan pembelajaran maka sudah semestinya senantiasa lebih fokus untuk menciptakan pembelajaran yang berdampak pada murid. Keterbatasan untuk menyadari pentingnya refleksi di tengah-tengah kesibukan guru dengan berbagai tugas melahirkan tantangan dalam berefleksi. Tantangan untuk mewujudkan hal tersebut diatasi dengan cara 1) Mulat Sarira Wacika, yaitu menumbuhkan kesadaran pentingnya memikirkan bagaimana mengajar dan belajar, serta disaat yang sama mendorong murid agar sadar tentang untuk memikirkan bagaimana belajar untuk belajar; 2) Mulat Sarira Manacika, yaitu memahami proses untuk menyadari bagaimana mengembangkan komunikasi positif dan di saat yang sama mendorong murid menyadari bahwa belajar memperbaiki proses komunikasi secara berkelanjutan; 3) Mulat Sarira Kayika, yaitu menumbuhkan perilaku yang mencerminkan kemampuan guru yang terus belajar sebagai wujud dari pikiran dan perkataannya sehingga menjadi teladan bagi murid.

Kata kunci: Mulat Sarira, Tri Kaya Parisudha, Refleksi

Abstract

Teacher is a complex profession, which requires awareness to understand how to teach and learn while also understanding how their students learn to learn. Reflective strategies critically on this condition are absolutely essential for teachers in order to realize teachers and students as lifelong learners. These principles, naturally and traditionally, have been part of the local wisdom philosophy of Balinese society, namely Mulat Sarira Tri Kaya Parisudha, which subsequently becomes the essence of teacher competence to always reflect in order to realize the principles of independent learning in the Kurikulum Merdeka. The writing method involves a literature review through self-study review from international, national, and local academics and practitioners, linking the concept of Mulat Sarira with Tri Kaya Parisudha to generate critical and in-depth reflective steps to cultivate lifelong learning awareness. The challenge for teachers in reflection is mostly due to the lack of reinforcement and feedback support, both self-discovered or influenced from outside. As teachers who are aware of the importance of improving learning, it is only natural to always be more focused on creating impactful learning for students. Limitations in realizing the importance of reflection amidst the busyness of teachers with various tasks create challenges in reflection. The challenge to realize this is overcome by 1) Mulat Sarira Wacika, which is to cultivate awareness of the importance of thinking about how to teach and learn, and at the same time encouraging students to be aware of thinking about how to learn to learn; 2) Mulat Sarira Manacika, which is to understand the process of realizing how to develop positive communication and at the same time encourage students to realize that learning improves the communication process continuously; 3) Mulat Sarira Kayika, which is to cultivate behaviors that reflect the ability of teachers who continue to learn as a manifestation of their thoughts and words so that they become role models for students.

Keywords: Mulat Sarira, Tri Kaya Parisudha, Reflection

PENDAHULUAN

Refleksi adalah salah satu cara yang diasumsikan dapat membantu proses pendewasaan diri. Refleksi diri merupakan kemampuan manusia untuk melakukan introspeksi atas kemauan untuk belajar dalam mengenali sifat diri, tujuan dan esensi hidup terkait dengan pikiran, komunikasi dan tingkah laku. Melalui refleksi diri manusia dapat memperoleh pemahaman diri yang lebih baik guna memecahkan persoalan hidup (Anantasari: 2012 : 195). Proses refleksi juga menjadi kebutuhan guru sebagai manusia dalam menjalankan aktivitasnya dalam memberlajarkan murid agar senantiasa mampu memecahkan permasalahan pembelajaran yang dialaminya. Refleksi bagi guru lebih kepada upaya perbaikan yang harus menjadi landasan berpikir berucap dan bertindak untuk pencapaian keberhasilan pembelajaran yang berdampak bagi murid. Maka dari itu upaya refleksi memerlukan proses berpikir mendalam atas sejauhmana proses komunikasi dan tindakan kita telah berdampak bagi murid.

Guru yang hendak mengoptimalkan kemampuan mengajar akan selalu berpikir bahwa apakah cara mengajarnya sudah efektif dari sisi gagasan perencanaan, cara penyampaian dan tindakan yang menyertai pembelajaran. Murid yang sadar ingin meningkatkan kemampuan belajarnya juga akan berpikir bahwa apakah cara belajarnya selama ini sudah baik. Guru selain sebagai pengajar juga memikirkan tentang bagaimana belajar menjadi guru agar lebih baik, Pada kesempatan itu, guru juga akan memikirkan bagaimana murid agar berpikir untuk sadar dalam memperbaiki cara belajarnya sehingga capaiannya menjadi lebih baik. Hal ini menandai bahwa tugas seorang guru memang kompleks, yang harus memperhatikan keseimbangan dalam menghasilkan solusi mengajar yang baik, sambil mendorong murid agar mampu mencari solusi agar kemampuan belajarnya lebih baik lagi. Keseimbangan inilah yang disebut oleh Loughran (2010: 35) dengan istilah *The Heart of Pedagogy*.

Seperti kita ketahui bersama bahwa subyek pembelajaran yang dihadapi oleh guru, yaitu anak manusia yang senantiasa berkembang secara dinamis yang dipengaruhi oleh beberapa faktor internal seperti kesiapan belajar, minat dan bakat dan gaya belajar. Disamping itu, faktor eksternal yang turut berkontribusi atas kompleksitas pembelajaran adalah kondisi kesehatan, suasana lingkungan belajar baik di sekolah, rumah dan lingkungan sekolah maupun rumah. Keadaan dinamis tersebut, merupakan faktor diluar kendali guru dimana guru harus mengenali muridnya, yang barangkali akan menunjukkan respon belajar yang berbeda pada situasi tempat tertentu dalam ruang lingkup waktu tertentu pula. Hal yang pasti dalam hal ini adalah guru tidak memiliki kuasa untuk mengendalikan semua itu. Artinya hanya murid yang tahu situasi tersebut dan segenap pengambilan keputusan mulai sejak berpikir hingga menghasilkan tindakan berupa komunikasi dan tingkah laku.

Kondisi serupa terjadi pada guru yang melaksanakan pembelajaran, dimana hanya guru yang tahu bagaimana mengendalikan proses pembelajaran agar lebih efektif. Demikian halnya murid yang memiliki kendali atas dirinya untuk meningkatkan capaian belajarnya, demikian juga guru juga memiliki kendali atas proses pembelajaran yang diselenggarakannya agar senantiasa efektif untuk membantu murid untuk meningkatkan capaian pembelajarannya. Situasi kendali atas pikiran, perkataan dan perbuatan tersebut dialami oleh guru maupun murid Maka dari itu upaya memperbaiki situasi tersebut juga dalam kendali diri guru maupun murid. Kemampuan untuk menyadari bahwa upaya memperbaiki situasi dalam rangka pencapaian tujuan merupakan serangkaian kegiatan reflektif yang terdorong secara internal.

Dalam praktik pembelajaran yang tradisional, guru cenderung tidak melakukan refleksi. Padahal refleksi itu sangat penting untuk perubahan dan perbaikan pembelajaran. Guru yang profesional adalah guru yang memerlukan refleksi secara kritis atas tindakan yang mereka lakukan dalam pembelajaran. (Arifin, 2013 : 4). Upaya menumbuhkan kesadaran tersebut merupakan proses perenungan untuk mampu mengaitkan antara pemahaman atas

tujuan, kebermaknaan, kebermanfaatn, keberhasilan dan umpan balik. Guru yang senantiasa terdorong untuk menyadari bahwa perbaikan pembelajaran menjadi sangat penting adalah : 1) Guru yang memahami tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan selaras dengan capaian pembelajaran yang diharapkan sesuai materi yang diajarkan; 2) Guru yang merasakan bahwa proses pembelajaran yang berjalan baik, akan menjadi bagian dari harapan kepuasan pribadinya, baik dari sisi kesejahteraan psikologis maupun fisik; 3) Guru yang merasakan bahwa pembelajaran yang telah dilaksanakannya mendatangkan manfaat baik kepada murid, dirinya dan pihak lain yang berkepentingan; 4) Guru yang pernah merasakan bahwa strategi pembelajaran yang diterapkan berhasil meningkatkan capaian pembelajaran murid; 5) Guru yang pernah mendapatkan pengakuan oleh teman sejawat atau pihak lain yang berkepentingan atas pembelajaran yang dilaksanakannya

Demikian halnya murid, mereka akan senantiasa terdorong untuk memperbaiki proses belajar, karena : 1) Murid mengetahui apa tujuan belajarnya saat itu; 2) Murid yang menyadari bahwa apa yang dipelajari sangat terkait dengan topik lain yang telah dipelajarinya ; 3) Murid yang menyadari bahwa apa yang dipelajarinya sangat bermanfaat baginya dalam menjalani kehidupan; 4) Murid yang pernah merasakan keberhasilan dalam upaya belajar; 5) Murid yang mendapatkan penguatan atas capaian pembelajarannya. Hal yang terjadi pada murid dalam hal ini adalah proses kesadaran yang merujuk pada pikiran, yang selanjutnya menghasilkan produk berupa proses komunikasi dan tingkah laku yang berwujud karakter. Tumbuhnya kesadaran yang murni tersebut selanjutnya akan terlihat sebagai dampak yaitu kesadaran untuk senantiasa berbenah. Upaya perbaikan yang dilandasi kesadaran yang murni tersebut akan berujung pada dampak akhir yaitu termotivasi untuk belajar sepanjang hayat.

Dalam rangka mewujudkan perbaikan yang bersifat reflektif menuju semangat belajar sepanjang hayat, maka diperlukan upaya menganalisis tantangan sehingga mampu menemukan strategi refleksi yang relevan berdasarkan berbagai sudut pandang. Upaya menganalisis tantangan tersebut merupakan upaya "*Mulat Sarira*" sebagai upaya intropeksi dan refleksi diri yang mengacu pada berbagai pandangan ahli dan praktisi yang dielaborasi menjadi gagasan. Berdasarkan hal itu, tulisan ini akan lebih banyak mengulas strategi "*Mulat Sarira*" yang secara spesifik diimplementasikan dalam ajaran *Tri Kaya Parisudha*. Tulisan ini berupa gagasan ilmiah yang bersumber dari review artikel hasil penelitian, kajian ilmiah dan buku. Analisis tantangan dalam bentuk "*Mulat Sarira* berdasarkan *Tri Kaya Parisudha*" selanjutnya diselaraskan dengan tugas guru dalam berefleksi sehingga perbaikan pembelajaran dapat dilaksanakan secara berkelanjutan.

Tulisan ini dibuat dengan tujuan mengemukakan strategi menganalisis tantangan dengan strategi refleksi "*Mulat Sarira Tri Kaya Parisudha*" oleh guru untuk memperbaiki pembelajaran secara berkelanjutan Melalui tulisan ini diharapkan guru mampu mengambil keputusan berdasarkan analisis tantangan sebagai bentuk kegiatan "*Mulat Sarira*" yang nantinya bermanfaat bagi upaya perbaikan pembelajaran di kelasnya. Berdasarkan hal itu, maka judul tulisan ini adalah, "*Mulat Sarira Tri Kaya Parisudha* sebagai Analisis Tantangan bagi Guru dalam Berefleksi".

METODE

Metode penulisan ini menggunakan kajian literatur. Mardalis (1999 : 29) menyatakan bahwa studi literatur dapat ditempuh dengan jalan mengumpulkan referensi yang terdiri beberapa penelitian terdahulu yang kemudian dikompilasi untuk menarik kesimpulan. Marzali, (2016 : 29) yang mengutip Neuman (2011:124) mengatakan bahwa terdapat beberapa jenis metode kajian literatur yaitu 1) *context review*, 2) *methodological review*, 3) *self study review* dan 4) *theoretical review*. Cara dan isi kajian ini mengikuti jenis kajian *self-*

study review yaitu review dimana penulis memperlihatkan kekrabannya dengan satu bidang kajian tertentu. Review ini seringkali merupakan bagian dari program pendidikan, atau untuk keperluan perkuliahan.

Ruang lingkup dari kajian ini memuat pendapat dari dari akademisi dan praktisi baik internasional, nasional dan lokal yang dikaitkan dengan kearifan lokal masyarakat Bali dengan menghubungkan antara konsep *Mulat Sarira* dengan *Tri Kaya Parisudha* yang melahirkan langkah-langkah berefleksi secara kritis dan mendalam untuk menumbuhkan kesadaran belajar sepanjang hayat. Maka tulisan ini memuat artikel baik dari hasil penelitian dan kajian ilmiah yang membahas tentang konsep *Mulat Sarira* dan *Tri Kaya Parisudha* yang selanjutnya dihubungkan konsep refleksi. Pembahasan kajian ini selanjutnya sebagai strategi menganalisis tantangan bagi guru dalam berefleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Mulat Sarira

Penerapan kurikulum merdeka salah satunya memiliki esensi untuk menggali kembali kearifan lokal menjadi landasan dalam pengembangan pendidikan khususnya pembelajaran di sekolah. Secara lebih luas lagi dapat diintegrasikan dalam kurikulum sekolah. Indrawan, dkk (2020: 190) menyatakan kearifan lokal sangat penting untuk dilestarikan karena dapat digunakan sebagai benteng untuk mempertahankan nilai-nilai budaya dan moralitas bangsa. *Mulat Sarira* sebagai sebuah kearifan lokal bukan hanya sebatas istilah tetapi mengandung makna mendalam sebagai upaya merenung, dimana di dalamnya terdapat proses berpikir yang akan melandasi ucapan dan tingkah laku. Maka dari itu *Mulat Sarira* sangat relevan menjadi salah satu hal yang dapat diintegrasikan dalam dunia pendidikan untuk menanamkan kemampuan reflektif yang lebih bermakna yang nantinya berdampak pada karakter murid.

Mulat Sarira juga sangat di kenal dalam kebudayaan Jawa, yaitu *Mulat Sarira* hangrasa wani yang secara harafiah berarti ‘berani bercermin diri’ (Triyogo, 2016: 4). Suhartana (2021:4), menegaskan bahwa kearifan lokal “*Mulat Sarira*” mengandung pengertian mencari jati diri, dan mengenal diri sendiri. *Mulat Sarira* juga menjadi konsep kehidupan masyarakat Bali. sebagai mana diilustrasikan oleh Semadi, dkk (2023: 16) yang mengemukakan topik kajian ilmiah tentang nyanyian bijaksana sebagai cerminan dari “*Mulat Sarira*” yaitu:

*“Uli jani jemetang buin melajah,
Eda suud mangenehin, uripe tan kaetang,
Hala hayu tan kaimpasang, lekad hidup miwah mati,
Patut sayaga, karma becik bekel mulih”*

Artinya :

“Marilah dari sekarang kita lebih giat lagi untuk belajar,
Janganlah kita pernah berhenti untuk memikirkan dan menghayatinya,
Janganlah kita menyia-nyiakan hidup ini,
Baik dan buruk tak dapat dihindari, begitu juga lahir, hidup dan mati,
Hendaknya mempersiapkan diri, dengan karma yang baik sebagai bekal kita berpulang nanti”

Mulat Sarira berdasarkan ilustrasi di atas merupakan ajakan untuk berpikir atau menyadari dan menghayati perjalanan hidup kita. Kita hendaknya terus belajar dan memikirkan kehidupan yang tidak luput dari keburukan maupun kebaikan. Pengalaman baik atau buruk yang telah kita alami merupakan bahan renungan untuk senantiasa dijadikan

landasan bagi kita dalam berbuat baik. Mulai dari kehidupan hingga kematian kita semestinya tetap berbuat baik sebagai bekal untuk mencapai kebahagiaan tertinggi yaitu menghadap Hyang Kuasa.

Mulat Sarira merupakan pandangan dari kearifan lokal Bali yang sarat dengan kebijaksanaan dalam memandang kehidupan yang bersifat reflektif. Hal ini relevan dengan upaya pemerintah untuk melestarikan kearifan lokal. Melalui kegiatan *Mulat Sarira* kita dapat menggali nilai-nilai kearifan lokal (*etnopedagogi*) sebagai fokus dari pendidikan karakter bangsa (Suja, 2011: 87). Kearifan lokal *Mulat Sarira* yang diintegrasikan dengan dunia pendidikan selaras dengan semangat penerapan Kurikulum Merdeka yang lebih fokus pada pengembangan karakter yang selaras dengan Profil Pelajar Pancasila.

Tri Kaya Parisudha

Menurut Yhani, (2022:74), *Tri Kaya Parisudha* artinya tiga gerak perilaku manusia yang harus disucikan, yaitu berpikir yang bersih dan suci (*Manacika*), berkata yang benar (*Wacika*) dan berbuat yang jujur (*Kayika*). Dari tiap arti kata di dalamnya, *Tri* berarti tiga; *Kaya* berarti Karya atau perbuatan atau kerja atau perilaku; sedangkan *Parisudha* berarti "upaya penyucian". Jadi "*Tri Kaya Parisudha* berarti" upaya pembersihan/penyucian atas tiga perbuatan atau perilaku kita". Menurut Tiana, (2023), *Tri Kaya Parisudha* merupakan ajaran yang bersifat memberikan konseling perilaku individu. Perkataan dan tindakan pada dasarnya lahir dari pikiran, sehingga pikiran yang baik menuntun kita untuk berkata dan berbuat baik kepada orang lain. Karena itu, hal pertama yang perlu dikendalikan seseorang adalah pikirannya sendiri. Sukarlinawati (2022), yang mengutip dari Lontar *Tri Kaya Parisudha/Resi Sesana 2.2b*. bahwa:

*“Telihên Sang Hyang Tri Kaya Parisudha,
mengêt pwa kita ri pawkasan mami,
hilang hyuntaring hala hayu,
elikta ikang, malit ikang manah,
sambega ujara manis.”*

Terjemahannya:

“Bercerminlah dari Sang Hyang *Tri Kaya Parisudha*. Ingatlah kamu tentang akibat dari perbuatan kamu. Hilangnya pikiranmu dari segala yang baik dan buruk, keinginanmu terhadap segala yang buruk, menyebabkan pikiranmu kerdil, diasari dengan mengucapkan kata yang manis.”

Berdasarkan kutipan sloka di atas dapat diartikan bahwa *Tri Kaya Parisudha* adalah tiga macam perbuatan yang harus disucikan, yaitu *Manacika* perilaku berdasarkan atas pikiran yang baik, suci, dan benar, *Manacika* perilaku berdasarkan atas pikiran yang baik, suci, dan benar, dan *Kayika* yaitu perilaku berdasarkan atas pikiran yang baik, suci, dan benar.

Manacika merupakan kebersihan pikiran yang dilandasi oleh kemurnian dan kesucian. Kemurnian dan kesucian tersebut mengindikasikan sebuah pikiran yang belum dipengaruhi oleh hal-hal negatif. *Manacika* bersifat hakikat mendasar tentang bagaimana seharusnya sesuatu itu dipikirkan yang bersifat kodrat. Sisi kemanusiaan memandang *Manacika* merupakan perjalanan logika pikiran yang mengedepankan nurani yang bersifat jangka panjang, bukan sebaliknya yaitu pragmatis. Refleksi yang berlandaskan *Manacika* menempatkan nurani sebagai basis perenungan yang bersifat mendalam sampai akhirnya menemukan kebermaknaan bagi kehidupan.

Hal kedua dari *Tri Kaya Parisudha* adalah *Wacika*, yaitu wujud perkataan. Perkataan adalah unsur peradaban dimana manusia menggunakan kata-kata untuk mengkomunikasikan pikiran kepada manusia lain. Sudut pandang kemanusiaan lebih melihat *Wacika* sebagai proses komunikasi yang beretika dan sopan santun, sehingga menghasilkan hubungan antar manusia yang harmonis. *Wacika* merupakan wujud cerminan bagaimana pikiran itu bekerja. Maka dalam pikiran yang *Manacika*, akan menghasilkan proses komunikasi yang *Wacika*. Maka dari itu, upaya perenungan diri dalam konteks refleksi menempatkan proses komunikasi yang *Wacika* menjadi pemantik untuk menjadikan seseorang selalu dimurnikan dan disucikan.

Kayika sebagai unsur *Tri Kaya Parisudha* yang ketiga yaitu wujud perbuatan. Pikiran dan perkataan yang baik, merupakan landasan potensial untuk menjadikan seseorang memiliki perilaku yang baik. Perilaku yang baik merupakan wujud karakter yang baik yang lahir dari proses berpikir jernih dan murni sebagaimana kaedah dari *Manacika*. *Kayika* sebagai perilaku juga pada akhirnya adalah perwujudan dari proses komunikasi yang baik. Baik *Wacika* dan *Kayika* merupakan produk pikiran yang diterjemahkan ke alam yang lebih konkret. Sehingga kemampuan berefleksi seseorang tercermin dari bagaimana perbuatannya selalu mengalami penyempurnaan seiring waktu perjalanan proses berpikir yang dimurnikan.

Analisis Tantangan

Guru sebagai pelaksana pembelajaran dalam upaya menumbuhkan nilai-nilai karakter yang sesuai dengan Profil Pelajar Pancasila, hendaknya memiliki nilai-nilai keteladanan yaitu yang selaras dengan nilai guru seperti: mandiri, kolaboratif, reflektif, inovatif dan berpusat pada murid (Tim Pengembang Kurikulum Pendas, 2018). Salah satu nilai yang selanjutnya menjadi landasan bagi guru dalam mengembangkan kompetensinya adalah nilai reflektif. Kemampuan berefleksi sangat penting bagi guru untuk menyadari sejauh mana kemampuannya dalam mengajar telah berdampak bagi murid. Menurut Mulyasa (2013: 1 – 10), refleksi adalah kemampuan guru untuk mengkaji dan mengevaluasi proses pembelajaran yang telah dilakukan, sehingga dapat dilakukan perbaikan dan peningkatan ke depannya. Selaras dengan hal itu, Djamarah (2014: 90 – 102), mengemukakan bahwa tahap refleksi ini memungkinkan siswa untuk mengkritisi, mengevaluasi, dan menghubungkan antara materi yang dipelajari dengan pengalaman hidup mereka.

Kegiatan berefleksi sesungguhnya dapat dilakukan secara mandiri, karena hal itu prmtgimuntuk kepentingan guru itu sendiri. Inisiatif berefleksi akan senantiasa tumbuh dari dalam diri guru yang memiliki dorongan untuk pencapaian yang lebih baik dari sebelumnya. Kemauan untuk berefleksi berada pada ruang lingkup kendali guru. Motivasi internal senantiasa menjadi pendorong untuk mewujudkan situasi ke depan lebih baik lagi. Upaya mengkondisikan agar motivasi internal tetap terjaga sehingga refleksi dapat terus dilakukan memerlukan kondisi khusus, yang hanya dapat diatasi oleh guru itu sendiri. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru dalam melaksanakan refleksi, agar upaya memperbaiki proses untuk mencapai tujuan pembelajaran dapat dilaksanakan.

Tantangan dalam berefleksi dikemukakan oleh. Fook & G. A. Askeland. (2007 : 3), yang menyatakan bahwa “....budaya merupakan salah satu tantangan utama dari refleksi kritis. Kami menyebutnya sebagai tantangan karena kami melihatnya sebagai 'pedang bermata dua': ini bisa menjadi cara yang sangat kuat untuk menghadapi dilema yang sebelumnya tidak dapat diselesaikan; namun efektivitasnya mungkin terbatas karena kesalahpahaman, resistensi, dan kecemasan yang dapat timbul ketika asumsi yang sangat tertanam dipertanyakan. “Berani' melibatkan risiko, namun dengan potensi keuntungan yang besar atas dasar kemauan berefleksi yang tidak mudah dicapai dengan cara lain.”

Kesulitan umum guru melakukan refleksi terjadi karena tidak mengetahui bagaimana cara melakukan refleksi yang baik dan mendalam. Hal ini terjadi dikarenakan guru-guru memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai komponen-komponen apa saja yang harus direfleksikan dan bagaimana sebenarnya proses refleksi itu sendiri dilakukan (Otienoh, 2011 dalam Nugraha : 2022 : 11). Guru-guru memikirkan kegiatan refleksi hanya sebagai kegiatan untuk mengingat kembali terhadap kegiatan yang sudah dilakukan sebelumnya. Maka guru terus saja melakukan refleksi tanpa berupaya menemukan kebermaknaan dari kegiatan tersebut. Kebermaknaan dari kegiatan refleksi adalah ketika mampu menemukan point keberhasilan sedikit saja sebagai bentuk umpan balik atau penguatan. Hal ini dapat dilakukan sendiri oleh guru atau dengan bantuan umpan balik dari orang lain.

Selain itu, refleksi yang dilakukan secara tidak berkelanjutan justru akan berujung pada titik kebosanan sehingga kegiatan ini berhenti. Maka bukan pengulangan yang terjadi, tetapi justru menganggap kegiatan refleksi menjadi hal yang sia-sia dan tidak berguna. Apalagi ketika guru dibebani dengan tugas tambahan, diluar kompleksitasnya sebagai guru. Sebagaimana tugas guru di lapangan, tidak sedikit yang mengambil tugas sebagai petugas administrasi pengelolaan keuangan dan menjadi pengurus organisasi profesi dan sosial. Bahkan pada banyak kasus guru diinstruksikan mengambil tugas tambahan lain untuk membantu birokrasi karena menganggap tugas guru yang mudah sehingga memungkinkan mengambil tugas lain di luar lembaga pendidikan.

Melihat uraian di atas, sesungguhnya tantangan guru dalam melaksanakan refleksi sangat beragam. Refleksi dapat berlangsung secara optimal jika guru sepenuhnya dalam situasi yang kondusif untuk merenung. Proses refleksi yang lebih banyak melibatkan proses berpikir secara kritis dan metakognitif. Proses refleksi akan terhambat jika diganggu oleh tugas-tugas yang membuatnya tidak nyaman. Ketiadaan waktu, pandangan bahwa refleksi itu tidak penting, ketidaknyanaan karena banyaknya tugas dan kurangnya umpan balik yang bersifat penguatan, merupakan tantangan guru dalam berefleksi. Sebagai insan pendidik yang sadar, guru tidak dapat sepenuhnya menyalahkan pengaruh eksternal, tetapi lebih melihat ke dalam diri. Maka pertanyaan bagaimana mereka harus berpikir dalam situasi tersebut, dan bagianmana dari dirinya dan hal dari luar yang masih bisa dikelola, sesuai merupakan area kendalinya.

Proses untuk menyadari bahwa segala bentuk tantangan tersebut harus dikembalikan ke dalam wilayah kendali dirinya merupakan prinsip utama dari insropeksi atau "*Mulat Sarira*". Upaya untuk senantiasa berpikir reflektif untuk mempertanyakan sejauhmana dirinya siap memegang kendali atas situasi yang terjadi merupakan hal pokok dalam refleksi. Selanjutnya guru akan tiba pada kesadaran bahwa ruang linkup kendali dirinya adalah ada pada dirinya sendiri untuk selanjutnya dapat mengupayakan pelaksanaan tugas pembelajaran yang lebih baik. Maka lingkup kendalinya akan sedikit melebar, yaitu mulai dari pikiran ke proses komunikasi yang berujung pada tingkah laku.

Refleksi Guru

Mulat Sarira dengan *Tri Kaya Parisudha* merupakan konsep refleksi untuk mengembangkan kemampuan pengendalian diri menjadi sebagai salah satu kearifan lokal masyarakat Bali. Pemanfaatan kearifan lokal Bali dalam dunia pendidikan, yaitu "*Mulat Sarira Tri Kaya Parisudha*" sebagai strategi refleksi guru sangat selaras dengan penerapan Kurikulum Merdeka. Strategi refleksi guru dengan *Mulat Sarira Tri Kaya Parisudha* adalah upaya guru untuk senantiasa bercermin diri untuk menemukan pikiran, perkataan dan perbuatan yang telah terjadi untuk selanjutnya dibersihkan, dimurnikan dan disucikan. Melalui proses itu guru akan kembali mendapatkan jati dirinya sebagai guru, yaitu menciptakan pembelajaran yang berdampak pada murid.

Aspek-aspek dari *Tri Kaya Parisudha* yang akan memperkaya khasanah refleksi guru dijelaskan seperti: 1) *Mulat Sarira Manacika* yaitu berfikir reflektif dalam upaya merenungi pikiran atau hasrat dalam pencapaian belajar yang berdampak bagi murid. Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan pada diri terkait hal ini adalah: a) Apakah hal baik yang kita pikirkan terhadap murid kita yang selama ini telah berdampak baik bagi diri maupun murid?; b) Apakah rencana baik yang telah memudahkan kita melaksanakan tugas kita dalam melaksanakan pembelajaran sehingga berdampak bagi murid? c) Apakah gagasan-gagasan kita telah mampu memudahkan murid untuk belajar?

Komunikasi reflektif dalam strategi *Mulat Sarira Wacika* merupakan upaya merenungi kembali proses ucapan baik terucap, tertulis dan gerak bahasa tubuh yang telah kita lakukan dalam mengupayakan pencapaian pembelajaran yang berdampak bagi murid. Sebagaimana kita ketahui bahwa komunikasi merupakan upaya kita menyampaikan gagasan dan pikiran yang sepenuhnya ada dalam kendali diri. Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan pada diri terkait hal ini adalah: a) Apakah hal baik yang telah kita sampaikan pada murid yang berdampak baik bagi diri kita maupun murid?; b) Bagaimana komunikasi yang sudah kita laksanakan sudah mampu mendorong murid untuk belajar lebih baik lagi?; c) Bagaimanakah proses komunikasi yang baik itu berlangsung sehingga mampu dipahami murid sebagai suatu yang bermakna?

Tindakan reflektif dalam strategi *Mulat Sarira Kayika* merupakan upaya merenungi kembali tingkah laku kita dalam melaksanakan pembelajaran optimal yang berdampak bagi murid. Tindakan adalah bentuk tingkah laku yang nampak selama berinteraksi dengan murid. Pertanyaan reflektif yang dapat diajukan pada diri terkait hal tersebut adalah : a) Apakah tingkah laku kita sudah dapat melaksanakan pembelajaran yang bermakna dan berdampak baik bagi guru dan murid?; b) Bagaimana tingkah laku yang sudah dilakukan mampu memberi teladan bagi murid untuk belajar lebih baik lagi?; c) Bagaimana tingkah laku kita tersebut berproses sehingga dapat dimaknai oleh murid dalam melakukan tindakan baik yang bermanfaat bagi peningkatan capaian pembelajarannya?

Melalui tiga prinsip refleksi yang dikembangkan dari khasanah kearifan lokal Bali tersebut, maka guru akan senantiasa berbenah mulai dari pikiran, proses komunikasi melalui perkataan hingga tingkah laku yang layak diteladani murid.

Latra (2017 : 6) mengutip dari *Sarasamuccaya*, 79

“Pikiranlah yang merupakan unsur menentukan, jika penentuan perasaan hati telah terjadi, maka mulailah orang berkata, atau melakukan perbuatan, oleh karena itu pikiranlah yang menjadi pokok sumbernya”.

dan Manawa Darmasastra, XII.4

“Ketahuilah bahwa pikiran adalah perangsangnya dari semua hal -hal di bawah ini, dan bahkan sampai pada semua perbuatan, yang ada hubungannya dengan badaniah, yang terdiri dari tiga macam, mempunyai tiga tempat, dan terbagi atas sepuluh kelompok.”

PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur yang dilakukan menemukan beberapa tulisan memuat tentang konsep *Mulat Sarira*, *Tri Kaya Parisudha* dan refleksi. Konsep *Mulat Sarira* banyak di kaji oleh para peneliti sebagai bagian dari upaya mengangkat kearifan lokal baik oleh para peneliti Pulau Jawa dan Bali. *Mulat Sarira* banyak diulas dalam kajian-kajian keagamaan dalam hal ini Agama Hindu dan budaya yaitu Budaya Jawa dan Bali. Konsep *Mulat Sarira* secara pemaknaan sangat relevan dalam menggambarkan sebagai upaya melakukan refleksi

diri. Demikian halnya dengan Konsep *Tri Kaya Parisudha*, banyak dikaji oleh peneliti dari Universitas Hindu, yang secara spesifik memfokuskan dirinya dalam meneliti substansi Ajaran Hindu dan bagaimana penerapannya di masyarakat. Artikel yang bersumber dari tulisan para akademisi Hindu banyak mengkaji tentang pentingnya penerapan Tri kaya Parisudha sebagai tuntunan dalam kehidupan sehari-hari. Tuntunan tersebut sangat relevan dijadikan salah satu topik pelajaran kepada murid di sekolah.

Kajian tentang refleksi menjadi perhatian sangat mendalam dari para ahli psikologi pendidikan. Artikel terkait hal itu banyak di bahas mulai dari akademisi dan praktisi pendidikan dalam skala internasional, nasional dan lokal. Refleksi merupakan topik menarik yang banyak dikaji sebagai bagian dari upaya menumbuhkan kesadaran dalam mengadakan aksi perbaikan terhadap kelemahan diri. Sebagaimana pandangan praktisi dan ahli pendidikan moderen, yang berpendapat bahwa kelemahan dalam pembelajaran harus lebih dipandang sebagai tantangan bagi guru dalam upaya memperbaikinya. Sehingga beban perbaikan itu tidak hanya harus dilakukan murid, maka yang pertama kali harus berefleksi diri adalah guru.

Hal ini menunjukkan kaitan yang sangat relevan ketika konsep *Mulat Sarira* sebagai kearifan lokal khususnya di Bali sebagai strategi berefleksi bagi guru dalam rangka meningkatkan mutu pembelajaran. Sesuai dengan hakekat *Mulat Sarira* adalah intropeksi dan refleksi diri, relevan dengan upaya bagaimana kita menumbuhkan kesadaran internal dari diri untuk senantiasa memperbaikinya. Sementara konsep *Tri Kaya Parisudha* sesuai dengan hakikatnya relevan sebagai perwujudan aspek dari nilai yang hendak diperbaiki. Maka guru yang akan melakukan perbaikan pembelajaran harus memiliki kesadaran penuh atas dasar pengetahuan dan pengalamannya dalam mengajar untuk selanjutnya menghasilkan pikiran positif untuk mewujudkan perbaikan (*Manacika*). Wujud pikiran baik tentu akan berpeluang besar menghasilkan perbaikan perilaku yang lebih baik lagi dalam bentuk perkataan (*Wacika*) dan perbuatan (*Kayika*).

SIMPULAN

Beragam pendapat ahli dari berbagai jurnal dan artikel ilmiah dan pendapat filsuf Hindu sangat relevan dengan prinsip refleksi ketika merujuk pada "*Mulat Sarira Tri Kaya Parisudha*". Pandangan yang memuat nilai-nilai luhur yang bersumber dari kearifan lokal masyarakat Bali tersebut sangat relevan ketika diintegrasikan dalam pembelajaran kepada murid. Prinsip tersebut sangat sejalan dengan pemberlakuan Kurikulum Merdeka yang memberikan keleluasaan kepada guru dan murid dalam interaksi pembelajaran. Area kendali guru maupun murid mulai dari pikiran yang merdeka, kebebasan bersuara atau berkomunikasi yang berujung pada pengembangan karakter murid merupakan dampak dari kegiatan refleksi yang dilakukan guru.

Tantangan guru dalam dalam berefleksi bersumber dari dalam dan luar dirinya. Motivasi melaksanakan refleksi yang mengedepankan motivasi perbaikan internal merupakan sebuah tantangan terberat. Upaya menyadari pentingnya refleksi dan pentingnya mendahulukan dorongan diri dalam berefleksi dapat diwujudkan dengan strategi "*Mulat Sarira Tri Kaya Parisudha*" Proses memikirkan kembali terhadap apa yang dipikirkan, dikatakan dan dilakukan merupakan langkah bijaksana sebagai upaya pengendalian diri dalam upaya mengoptimalkan pelaksanaan pembelajaran bagi guru. Maka melalui hal itu guru akan menyadari bahwa dirinya mampu mengedalikan pembelajaran atas upaya menumbuhkan kesadaran murid untuk mampu menyadari bagaimana cara belajar yang baik.

Mulat Sarira Tri Kaya Parisudha merupakan langkah reflektif untuk mewujudkan kesadaran baik oleh guru maupun murid tentang pentingnya perbaikan. Kesadaran tentang upaya pembenahan secara terus menerus maka akan mengarahkan murid untuk tetap memiliki semangat belajar sepanjang hayat. Hal ini sejalan dengan prinsip Merdeka Belajar

dalam kerangka Kurikulum Merdeka yang menempatkan refleksi sebagai salah satu kompetensi penting sebagai guru. Strategi *Mulat Sarira Tri Kaya Parisudha* akan membawa guru yang senantiasa berefleksi untuk membentuk murid yang memiliki kesadaran penuh tentang bagaimana belajar untuk belajar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Melalui kesempatan yang baik ini, penulis tak lupa menyampaikan ucapan terimakasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung sehingga tulisan ini dapat diselesaikan, yaitu: 1) Bapak/Ibu panitia penyelenggara kegiatan Seminar Nasional PGSD 2024 Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan untuk berperan aktif sebagai pemakalah, 2) Para penulis artikel dan buku sebagaimana tercantum pada Daftar Pustaka tulisan ini, yang telah memperkaya pemahaman penulis atas karya-karyanya, 3) Bapak Kepala Disdikpora Kabupaten Karangasem atas dukungan dan motivasinya, 4) Teman-teman sejawat di Komunitas Kelompok Kerja Kepala Sekolah Kabupaten Karangasem atas motivasinya, 5) Teman-teman Guru di SD Negeri 6 Karangasem atas dukungannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Anantasari, Maria Laksmi, 2012. *Model refleksi Graham Gibbs untuk Mengembangkan Religiusitas*. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/jt/article/download/430/375>
- Arifin, Zainal, 2013. *Menjadi Guru Profesional (Isu dan Tantangan Masa Depan)*. Bandung : Edutech,
- Djamarah. 2014. *Pembelajaran Aktif: Strategi Pembelajaran Berorientasi Konstruktivistik*. Jakarta : PT Rineka Cipta <https://ejournal.unhi.ac.id/index.php/widyanatya/index>
- Indrawan, IPO & Sudirgayasa, Wijaya. 2020. *Integrasi Kearifan Lokal Bali di Dunia Pendidikan*. <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/webinaradat/article/view/1181>
- Jan Fook & Gurid Aga Askeland. 2007. *Challenges of Critical Reflection: 'Nothing Ventured, Nothing Gained'*. DOI: 10.1080/02615470601118662
- Latra, I Wayan. 2017. *Trikaya Parisudha, Catur Paramita, Pancayama Brata Merupakan Nilai-Nilai Luhur Dalam Etos Kerja*. Denpasar : Universitas Udayana https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/90216e1998913cd426808b4dae9eee8f.pdf
- Loughran, J.J. 2010. *What Expert Teachers Do: Enhancing Professional Knowledge for Classroom Practice*. Routledge.
- Mardalis. 1999. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara
- Marzali, Amri. 2016. *Menulis Kajian Literatur*, Makasar : Etnosia, Jurnal Etnografi Indonesia <http://dx.doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1613>
- Semadi, GNY, & Jayendra, Artawan. 2023. *Mulat Sarira Sebuah Kontemplasi dalam Konstruksi Kesadaran Spiritual*.
- Suja, I Wayan. 2011. *Analisis Kebutuhan Pengembangan Buku Ajar Sains SD Bermuatan Pedagogi Budaya Bali*. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 44(1-3), 84-92.
- Sukarlinawati, Wayan, 2022. *Ajaran Tri Kaya Parisudha Sebagai Landasan Pendidikan Nilai Moral Dan Etik dalam Membentuk Karakter Anak*. Lampung : STAH <https://ejournal.stahlampung.ac.id/index.php/jpastahlampung/article/download/49/49/177>

- Tiana, Gede Adi. 2023. *Makna dan Implementasi Tri Kaya Parisudha dalam Pencapaian Kesucian Spiritual*. Singaraja : STAH Negeri Empu Kuturan
- Tim Pengembang Kurikulum Pendas, 2018. *Transformasi Pendidikan Menuju Masyarakat Merdeka Belajar*. Jakarta : Direktorat Pembinaan Guru Pendidikan Dasar, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Triyogo, YBR. 2016. *Mulat Sarira, Hangrasa Wani dalam Pamuksa Karya*, <http://repository.isi-ska.ac.id/3297/1/Drs%20Yb.%20Rahno%20Triyogo%2C%20M.Hum..pdf>
- Yhani, Putu Cory Candra. 2022. *Tri Kaya Parisudha Sebagai Landasan Komunikasi Pendidikan dalam Moderasi Beragama*. DOI: 10.33363/swjsa.v5i1.837