

TERAPI KREASI BARANG BEKAS SEBAGAI METODE *SELF-HEALING* BAGI ANAK-ANAK PANTI ASUHAN DANA PUNIA SINGARAJA

K.Y.F. Dewi¹, N.L. Yaniasti¹, I.G.N. Puger¹, L.P.A.S. Tjahyanti¹, G.D. Setiawan¹,
I.N. Mudarya¹, D. Siswanti¹

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dalam mengolah barang bekas sebagai metode *self-healing* bagi anak-anak Panti di Yayasan Dana Punia Singaraja (YDPS) yang diikuti oleh 11 orang anak Panti. Kendala yang terdapat di YDPS yakni jumlah anak asuh tidak sebanding dengan jumlah orangtua atau wali asuh mereka. Para orangtua asuh seringkali mengalami kesulitan untuk membimbing seluruh anak sehingga hal ini berdampak tidak semua kebutuhan anak akan pendampingan perkembangan psikologinya dapat terfasilitasi. Untuk itu kegiatan PKM ini diberikan melalui metode pemberian seminar dan pendampingan tentang memahami diri dan pembuatan barang kreasi dari barang bekas sebagai metode *self-healing*. Di akhir kegiatan para peserta merasa senang karena memperoleh pengetahuan dan pengalaman untuk memahami diri melalui metode *self-healing* salah satunya dengan cara mengkreasikan barang bekas. Para pengurus Panti berharap kegiatan ini dapat membantu meringankan tugas mereka terutama dalam menangani permasalahan anak-anak karena mereka kini sudah memahami cara mengenal diri terutama cara mengelola perasaan.

Kata kunci: terapi, barang bekas, *self-healing*

ABSTRACT

This Community Service Activity (CSA) aimed at providing understanding in processing used goods as a self-healing method for orphanage children at Yayasan Dana Punia Singaraja (YDPS) which was attended by 11 orphanage children. The obstacle in YDPS was that the number of foster children was not proportional to the number of their parents or guardians. Foster parents often found difficulty in guiding all children thus not all of the children's needs for psychological development assistance can be facilitated. For this reason, this CSA was held through the methods of holding seminar and mentoring on self-understanding and making creations from used goods as a self-healing method. At the end of the activity, the participants were excited because they gained knowledge and experience to understand themselves through self-healing methods, one of which was by creating used goods. The foster parents expected that this activity can help ease their duties, especially in dealing with children's problems because they now understand how to know themselves, especially how to manage feelings.

Keywords: therapy, used goods, self-healing

¹ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Panji Sakti

1. PENDAHULUAN

Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan anggota keluarga, yaitu terdiri atas ayah, ibu dan anak. Pengertian lain dari keluarga menurut Wikipedia adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan. Keluarga memiliki ciri-ciri sebagai berikut, diantaranya: i) Suatu keluarga terdiri dari orang-orang yang mempunyai hubungan darah atau adopsi, ii) Semua anggota keluarga hidup bersama dalam satu rumah dan mereka membentuk suatu rumah tangga, iii) Memiliki satu kesatuan orang yang berinteraksi dan berkomunikasi dan memainkan peran sebagai suami istri, bapak dan ibu, anak dan saudara, dan iv) Mempertahankan suatu kebudayaan bersama yang sebagian besar berasal dari kebudayaan umum yang luas

Keluarga memiliki beberapa fungsi, diantaranya i) mendidik dan menyekolahkan anak untuk mempersiapkan kedewasaan dan masa depan anak; ii) mempersiapkan anak menjadi anggota masyarakat yang baik; iii) melindungi anak sehingga anggota keluarga merasa terlindung dan merasa aman; iv) secara intuitif merasakan perasaan dan suasana anak dan anggota yang lain dalam berkomunikasi dan berinteraksi antar sesama anggota keluarga. Sehingga akan saling pengertian satu sama lain dalam menumbuhkan keharmonisan dalam keluarga; v) memperkenalkan dan mengajak anak dan anggota keluarga lainnya yang diajarkan oleh kepala keluarga dalam menanamkan keyakinan yang mengatur kehidupan kini dan kehidupan setelah dunia (diakherat); vi) kepala keluarga mencari penghasilan, mengatur penghasilan sedemikian rupa sehingga terpenuhi kebutuhan keluarganya; vii) menciptakan suasana yang menyenangkan dalam keluarga, seperti menonton acara TV bersama, bercerita dan lainnya dan viii) meneruskan keturunan generasi selanjutnya, memberikan kasih sayang, rasa aman, diantara keluarga dan perhatian dalam membina pendewasaan kepribadian anggota keluarga

Untuk dapat menggambarkan perilaku antar pribadi, sifat, kegiatan yang berkaitan dengan pribadi dalam posisi dan situasi tertentu, dibuatlah beberapa definisi peranan anggota keluarga. Peranan yang ada dalam keluarga adalah sebagai berikut, Ayah sebagai suami dari istri dan ayah anak-anaknya. Mempunyai peran mencari nafkah, mendidik, melindungi dan memberi rasa aman, sebagai kepala keluarga, sebagai anggota dari kelompok sosialnya serta sebagai anggota dari kelompok sosial; Ibu sebagai istri dan ibu dari anak-anaknya, ibu memiliki peran untuk mengurus rumah tangga, mengasuh dan mendidik anak-anaknya, melindungi dan sebagai salah satu dari peranan sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya, disamping itu juga ibu dapat berperan sebagai pencari nafkah tambahan dalam keluarga dan Anak melakukan peranan psikosial sesuai dengan tingkat perkembangannya baik fisik, mental, sosial dan spiritual

Paparan di atas merupakan gambaran keluarga yang ideal. Ketika seluruh peranan dan fungsi dijalankan dengan baik atau dipenuhi dengan baik oleh masing-masing orang yang termasuk dalam keluarga, niscaya keharmonisan keluarga dapat tercapai. Akan tetapi, tidak seluruh orang cukup beruntung untuk memiliki keluarga yang ideal atau utuh. Misalnya saja, ada anak-anak yang tidak memiliki ayah atau ibu atau bahkan tidak memiliki ayah dan ibu. Mereka menjadi anak yatim dan atau piatu bisa jadi sejak mereka lahir atau setelah mereka beranjak dewasa. Beberapa anak yatim piatu bisa diasuh oleh kerabat mereka seperti kakek, nenek, paman atau bibi. Namun tak sedikit juga anak-anak yatim piatu yang tidak memiliki kerabat diasuh oleh panti asuhan

Menurut Depsos RI (2004: 4), Panti Sosial Asuhan anak adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial pada anak telantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak telantar, memberikan pelayanan pengganti orang tua/wali anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial kepada anak asuh sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi pengembangan kepribadianya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif dalam bidang pembangunan nasional". Hal ini sejalan dengan pendapat Nabor (Barzan:1999: 5) yang menyatakan bahwa Panti asuhan adalah suatu lembaga pelayanan sosial yang didirikan oleh pemerintah maupun masyarakat, yang bertujuan untuk membantu atau memberikan bantuan terhadap individu, kelompok masyarakat dalam upaya memenuhi kebutuhan hidup.

Dari pengertian di atas terlihat bahwa anak-anak terlantar atau yatim piatu diasuh/ dirawat oleh seseorang/ beberapa orang yang mengelola panti asuhan. Orang-orang yang berada di dalam panti asuhan ini akan membentuk bonding atau ikatan layaknya keluarga. Untuk fungsi dan peran orangtua bisa dijalankan oleh seseorang atau beberapa orang yang bertanggung jawab terhadap anak-anak panti asuhan tersebut. Dalam perjalanan hidupnya, seorang anak secara alami akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Dari segi perkembangan psikologis, seorang anak membutuhkan bimbingan dari orang-orang sekitarnya misalnya orangtua. Jika dalam sebuah keluarga pada umumnya, pasangan ayah dan ibu mungkin masih dapat menjalankan tugas dan perannya dalam membimbing perkembangan anak-anaknya. Akan tetapi, tugas untuk membimbing perkembangan anak mungkin akan sedikit terkendala di panti asuhan karena seringkali jumlah anak asuh lebih besar dibandingkan 'orangtua' atau wali asuh mereka

Kendala yang terdapat di Panti Asuhan Yayasan Dana Punia Singaraja yakni jumlah anak asuh tidak sebanding dengan jumlah orangtua asuh atau wali asuh mereka. Anak asuh berjumlah 70 orang sedangkan orangtua asuh mereka sebanyak dua orang yang menjabat sebagai ketua yayasan dan ketua panti. Para orangtua asuh seringkali mengalami kesulitan untuk membimbing seluruh anak yang memiliki karakter mereka masing-masing sehingga hal ini berdampak tidak semua kebutuhan anak akan pendampingan perkembangan psikologinya akan dapat terfasilitasi. Untuk itu, anak-anak asuh di Yayasan Dana Punia Singaraja ini perlu diberikan bantuan dan bimbingan tentang cara memahami diri khususnya saat mereka menghadapi suatu masalah. Karena tak jarang, anak-anak yang memiliki masalah tanpa adanya bimbingan dari orang-orang sekitarnya cenderung akan melakukan hal-hal yang tidak baik sebagai pelampiasannya

2. METODE PELAKSANAAN

Untuk dapat merealisasikan beberapa luaran di atas, beberapa metode telah dilaksanakan, diantaranya adalah:

1. Pemberian seminar kepada anak-anak Yayasan Dana Punia Singaraja tentang metode *self-healing*
2. Materi seminar mencakup beberapa hal yakni apa itu *self-healing*, bagaimana langkah-langkah *self-healing* dilakukan, apa akibat/ efek yang ditimbulkan dari *self-healing*. Setelah pemberian pemahaman tentang *self-healing*, seminar dilanjutkan dengan terapi kreasi barang bekas.
3. Mengadakan workshop/pendampingan tentang memahami diri dan dilanjutkan dengan workshop pembuatan barang kreasi dari barang bekas sebagai metode *self-healing*

Dalam kegiatan pendampingan ini, anak-anak asuh dibagi menjadi beberapa kelompok kecil dimana masing-masing kelompok dipandu oleh seorang anggota tim pelaksana. Di dalam kelompok kecil ini, anak-anak asuh dipandu untuk memahami tentang diri mereka sendiri. Kegiatan ini menuntun anak-anak asuh untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan mereka, bagaimana cara mereka mempertahankan kelebihan mereka, bagaimana cara mereka menghadapi kelemahan/ kekurangan mereka, hal-hal yang mereka suka/ tidak suka/mengganggu, dsb dan cara mereka menghadapi perasaan-perasaan tidak menyenangkan dalam diri mereka. Setelah itu, anak-anak diminta untuk mengingat hal yang paling tidak menyenangkan dalam hidupnya (hal yang menyedihkan/menyeramkan/memuakkan, dsb). Setelah mereka menemukan satu hal/masalah yang paling membuat perasaan mereka tidak senang, anak-anak asuh dipandu untuk mengikuti terapi kreasi barang bekas yakni membuat berbagai macam kreasi dari barang bekas dimana tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk membantu anak-anak melupakan hal-hal yang tidak menyenangkan tersebut.

Lebih lanjut lagi, untuk mencapai tujuan program pengabdian kepada masyarakat ini, maka baik tim pengusul maupun pihak Yayasan Dana Punia Singaraja memberikan kontribusi, diantaranya yaitu dari tim pengusul memberikan seminar dan pendampingan terapi kreasi barang bekas sebagai metode *self-healing*, sedangkan dari pihak Yayasan Dana Punia Singaraja menyediakan tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan serta mengkondisikan para anak asuh agar dapat mengikuti kegiatan dengan efektif

3. HASIL

Kegiatan seminar dan pendampingan kreasi barang bekas dilaksanakan pada Sabtu, 12 September 2020 di Yayasan Dana Punia Singaraja yang berlokasi di jalan Pulau Timor, Banyuning. Kegiatan ini dihadiri oleh 11 orang anak asuh. Pembatasan jumlah peserta berhubungan dengan pelaksanaan protokol kesehatan di masa pandemi Covid 19 ini. Anak-anak ini berasal dari berbagai daerah di Bali seperti Desa Kintamani, Desa Banyuseri, Desa Gitgit, Desa Unggahan, Desa Sukawana dan Seririt. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, lalu dilanjutkan dengan laporan ketua pelaksana dan sambutan dari ketua Yayasan Dana Punia Singaraja.

Setelah kegiatan pembukaan, dilanjutkan dengan seminar tentang *self-healing* oleh narasumber kita yakni Gede Danu Setiawan, S.Pd., M.Pd. dalam paparannya, disebutkan bahwa *Self-healing* (<https://pijarsikologi.org/8-metode-self-healing/>) adalah sebuah proses sederhana membantu menyembuhkan luka batin dengan melibatkan kekuatan diri secara penuh untuk beranjak dan bangkit dari penderitaan. Tanpa bantuan orang lain, tanpa media apapun. *Self-healing* membantu kita mengenali pikiran dan perasaan negatif yang selama ini mengurung diri. Setelah mengenali dan menerimanya, kita akan mampu mengurai satu persatu masalah yang membebani pikiran dan perasaan kita tadi. Tujuan *Self-healing* sendiri adalah lebih ke memahami diri sendiri. Ketika kita berhasil menjalankan *self-healing*, kita akan menjadi pribadi yang penuh dengan penerimaan terhadap segala kegagalan, kesulitan, dan akan lebih tegas dalam menjalani masalah hidup. Menghadapi masalah hidup justru memberikan banyak pelajaran yang tidak diajari oleh siapapun.

Metode Self Healing menurut Gunawan (dalam <https://youtu.be/R6Tn1LDhruE>) dapat dilakukan dengan gerakan, sentuhan dan nafas. Hal yang paling sederhana menggunakan nafas. Konsep nafas yang diajarkan adalah Nafas 4,7,8. Dengan cara in (Tarik nafas) dengan hitungan 1,2,3,4, Stop (menahan nafas) dengan hitungan 1,2,3,4,5,6,7,8 dan Out (membuang nafas melalui mulut) dengan hitungan 1,2,3,4. Hal tersebut bisa dilakukan 5 menit atau 9 sampai dengan 12 set. Setelah pemaparan materi tentang *self-healing*, para peserta diajak untuk berlatih gerakan nafas ini. Anak-anak Panti terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan ini.

Pemaparan tentang *self-healing* berlangsung sekitar 30 menit yang kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner oleh peserta terkait pengalaman buruk/ masalah yang tidak terlupakan. Selama 15 menit, para peserta atau anak-anak panti menceritakan pengalaman mereka. Beberapa

diantaranya menceritakan tentang perasaannya saat pertamakali harus tinggal di Panti dan merasa sedih harus berpisah dari keluarga; adapula yang yang menceritakan tentang pengalamannya tersiram air panas; ada yang bercerita bertemu makhluk halus; ada yang bercerita tentang momen bapaknya jatuh dari pohon; ada yang pernah tertabrak motor; dan adapula yang mengalami perudungan oleh teman-temannya. Cerita-cerita tersebut merupakan pengalaman terburuk yang sulit mereka lupakan. Tujuan dari meminta peserta untuk menceritakan pengalaman mereka dalam bentuk paragraf pendek merupakan salah satu bentuk *self-healing*. Sehingga anak-anak Panti tidak merasakan beban melalui kegiatan curahan hati seperti ini.

Setelah kegiatan di atas, kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan seminar tentang pembuatan eco-enzyme oleh Dr. I Gusti Ngurah Puger, M.Pd. Dalam paparannya, disebutkan bahwa menurut Megah S. et al. (2020), pada tahun 2003, seorang doktor dari Thailand menerima penghargaan dari FAO (lembaga PBB yang mengurus soal pangan-red) Regional Thailand untuk penemuannya yang bernama eco-enzyme. Dalam bahasa Indonesia kita menyebutnya ekoenzim. Penemuan ini merupakan suatu upaya yang dilakukan Dr. Rosukon Poompanvong bagi lingkungan dengan membantu para petani setempat untuk memperoleh hasil panen yang lebih baik sekaligus ramah lingkungan. Ekoenzim memiliki manfaat yang berlipat ganda. Dengan memanfaatkan sampah organik sebagai bahan bakunya, kemudian dicampur dengan gula aren dan air, proses fermentasinya menghasilkan gas O₃ (ozon) dan hasil akhirnya adalah cairan pembersih serta pupuk yang ramah lingkungan.

Eco-enzyme adalah ekstrak cairan yang dihasilkan dari fermentasi sisa sayuran dan buah-buahan dengan substrat gula merah. Prinsip proses pembuatan eco-enzyme sendiri sebenarnya mirip proses pembuatan kompos, namun ditambahkan air sebagai media pertumbuhan sehingga produk akhir yang diperoleh berupa cairan yang lebih disukai karena lebih mudah digunakan (Luthfiyyah et al., 2020). Larutan ekoenzim bila dicampur dengan air, akan bereaksi serta dapat digunakan sebagai cairan pembersih mulai dari piring, lantai, pakaian, kakus, sampai dengan pencuci rambut, dan sabun mandi. Di samping itu, campuran dengan air bila digunakan untuk menyiram tanaman akan memberi hasil buah, bunga, atau panen yang lebih baik. Kabarnya juga dapat mengusir serangga-serangga pengganggu. Ampas sampah organik yang sudah difermentasi bisa digunakan sebagai pupuk organik yang baik (Megah S. et al., 2020).

Cara pembuatan eco-enzyme tidak begitu sulit untuk diterapkan karena menggunakan bahan-bahan yang sudah sangat kita kenal. Menurut Megah S. et al. (2020), untuk membuat eco-enzyme kita harus menyiapkan bahan-bahan seperti di bawah ini.

- a. Air bersih.
 - b. Gula jawa/gula aren.
 - c. Sampah organik (kulit buah/sayur).
 - d. Botol/jirigen plastik (jangan gunakan bahan kaca).
- Perbandingan air : gula : sampah organik = 10 : 1 : 3.

Adapun langkah-langkah yang harus kita lakukan adalah sebagai berikut.

- a. Masukkan air ke dalam botol yang mempunyai tutup yang rapat. Air tidak boleh mengisi penuh botol, harus tersisa ruang dalam botol untuk gas hasil fermentasi.
- b. Potong kecil gula, masukkan ke dalam botol, lalu kocok sebentar.
- c. Masukkan potongan sampah organik ke dalam botol, lalu tutup rapat-rapat.
- d. Diamkan selama 3 bulan agar proses fermentasi sempurna dan menghasilkan eco-enzyme. Dengan catatan bahwa selama 1 bulan pertama, buka tutup botol setiap hari paling lama 5 detik, untuk membebaskan gas hasil fermentasi.

Penanganan sampah organik menjadi produk eco-enzyme merupakan salah satu bentuk perilaku manusia yang ramah lingkungan. Apabila dikaitkan dengan konsep Tri Hita Karana dalam Agama Hindu, yang dikemukakan oleh Wiana (2007), yang pada hakikatnya menyatakan tri hita karena merupakan tiga penyebab kebahagiaan, yang terdiri atas tiga dimensi. Tri Hita Karana terdiri atas penataan parhyangan untuk memelihara eksistensi lingkungan rohani sebagai media untuk berbhakti pada Tuhan; penataan pawongan untuk menjaga eksistensi lingkungan sosial agar umat

manusia hidup untuk saling mengabdikan sesuai dengan tugasnya masing-masing; dan penataan palemahan untuk menjaga eksistensi lingkungan alam agar senantiasa menjadi sumber kehidupan dan penghidupan semua makhluk hidup isi alam ini. Jadi pengubahan sampah organik menjadi kompos dan eco-enzyme sebetulnya sebagai upaya untuk mengelola lingkungan hidup secara berkelanjutan. Tampaknya gagasan ini, bila dibawa ke konsep tri hita karena merupakan kategori dimensi lingkungan palemahan, yakni hubungan yang harmonis antara manusia dengan lingkungannya. Pembekalan tentang pembuatan eco-enzyme ini diharapkan selain dapat memberikan wawasan dan pengetahuan khususnya kepada anak-anak Panti untuk dapat mengolah sampah organik menjadi produk yang lebih bermanfaat juga dapat membantu anak-anak 'mengobati' diri dari trauma atau masalah dengan melakukan kegiatan-kegiatan bermanfaat agar tidak terlalu terbebani dengan trauma dan pengalaman serta masalah yang mereka hadapi.

Setelah pemaparan tentang eco-enzyme, kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pembuatan kreasi dari barang bekas. Dalam kegiatan ini, anak-anak dibagi menjadi empat kelompok dan masing-masing kelompok dipandu oleh satu orang pendamping. Anak-anak dalam kelompok-kelompok tersebut diajarkan dan dilatih langsung dalam membuat kreasi dari barang bekas diantaranya membuat tempat pensil dari karton atau bungkus pasta gigi, tempat tisu dari karton dan sendok plastik bekas, tempat pensil dari botol plastik, serta pot tanaman dari kantong minyak goreng. Selama kegiatan, anak-anak terlihat sangat antusias dan serius mengerjakan tahapan demi tahapan pembuatan barang-barang tersebut. Berikut ditampilkan foto kegiatan dan foto hasil prakarya dari barang bekas.



Gambar 1. Kegiatan pembuatan kreasi Barang bekas



Gambar 2. Hasil prakarya barang bekas

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk terapi kreasi barang bekas bisa menjadi salah satu alternatif dalam metode *self-healing*. *Self-healing* merupakan metode penyembuhan yang sebaiknya dimiliki dan diasah oleh setiap individu sehingga individu tersebut mampu mengenal dirinya dan kemudian menolong dirinya sendiri terutama saat mengalami masalah. Dengan demikian, rasa trauma berkepanjangan atau perasaan takut, cemas, kecewa, tertekan dan perasaan-perasaan negatif lainnya dapat dikelola dengan baik demi mental yang sehat. Kegiatan pengabdian dalam bentuk pembekalan pengetahuan untuk kreasi barang bekas sebagai metode *self-healing* dirasakan sangat membantu sebagai alternatif awal bagi anak-anak Panti untuk dapat mengenal dan membantu diri sendiri. Para pengurus Panti berharap dengan dikenalnya metode *self-healing* melalui kreasi barang bekas ini, tugas para pengurus Panti lebih diringankan terutama dalam menangani permasalahan anak-anak karena anak-anak Panti kini sudah memahami cara mengenal diri terutama cara mengelola perasaan

DAFTAR PUSTAKA

- Barzan. B. 1999. Panti Asuhan sebagai Lingkungan Keluarga. Yogyakarta: Rineka Cipta
Departemen Sosial Republik Indonesia. 2004. Acuan Pelayanan Sosial Anak di Panti Sosial Asuhan Anak. Jakarta : Departemen Sosial Republik Indonesia
<https://pijarpsikologi.org/8-metode-self-healing/>
<https://youtu.be/R6Tn1LDhruE>
- Luthfiyyah, Atika et al. 2020. “Konsep Eco-Community Melalui Pengembangan Eco-Enzyme Sebagai Usaha Pengolahan Sampah Organik Secara Tuntas pada Level Rumah Tangga.” Dalam <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/27857>. [15 Agustus 2020].
- Megah S., Suswanto Ismadi. 2020. “Pemanfaatan Limbah Rumah Tangga Digunakan untuk Obat dan Kebersihan.” Dalam <https://media.neliti.com/media/publications/234976-pemanfaatan-limbah-rumah-tangga-sampah-a-533e820b.pdf>. [5 September 2020].
- Wiana, I Ketut. 2007. Tri Hita Karana Menurut Konsep Hindu. Surabaya: Paramita. ta.

-- This page is left blank --