

YOGA DAPAT MENGURANGI STRES

OLEH

I NYOMAN SUBAGIA

Abstrak

Yoga means a merger or association of individual java with the Almighty, Yoga is not only beneficial for physical health, but also the soul. Many people relieve stress by doing yoga. The mind becomes more positive and the person will feel happier. Yoga is considered as the first step in Hindu spirituality. The word yoga comes from the Sanskrit word meaning "union" or "unity" with the nature or the Creator. Maharsi According to Patanjali, yoga, it is a way to control earthly form relating to the material in the human soul. Yoga is meant to bring peace and inner balance, to be detached from any form of worldliness. Yoga is an activity that involves the mind and body and are used to achieve improved health and relaxation.

Pendahuluan

Stres adalah suatu kondisi anda yang dinamis saat seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Stres adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat. Stres tidak selalu buruk, walaupun biasanya dibahas dalam konteks negatif, karena stres memiliki nilai positif ketika menjadi peluang saat menawarkan potensi hasil. Sebagai contoh, banyak profesional memandang tekanan berupa beban kerja yang berat dan tenggat waktu yang mepet sebagai tantangan positif yang menaikkan mutu pekerjaan mereka dan kepuasan yang mereka dapatkan dari pekerjaan mereka. Stres bisa positif dan bisa negatif. Para peneliti berpendapat bahwa stres tantangan, atau stres yang menyertai tantangan di lingkungan kerja, beroperasi sangat berbeda dari stres hambatan, atau stres yang menghalangi dalam mencapai tujuan hidup. Jalan rohani merupakan sebuah batu loncatan untuk pengetahuan yang lebih lanjut. Setiap jalan rohani memenuhi kebutuhan rohani yang mungkin tidak dapat dipenuhi oleh jalan rohani yang lain. Tidak satupun jalan rohani yang memenuhi kebutuhan semua orang di segala tingkat. Saat satu individu masih tingkat pemahamannya tentang Tuhan dan perkembangan dalam dirinya, dia mungkin merasa tidak terpenuhi oleh pengajaran jalan rohani sebelumnya dan mencari

jalan rohani yang lain untuk mengisi kekosongannya. Bila hal itu terjadi, maka orang tersebut telah meraih tingkat pemahaman yang lain dan akan merindukan kebenaran serta pengetahuan yang lebih luas, dan kemungkinan lain untuk tumbuh.

Dengan demikian kita tidak berhak untuk mencerca jalan rohani yang lain. Semua berharga dan penting di mata-Nya. Ada pemenuhan sabda Tuhan, akan tetapi kebanyakan orang tidak memperolehnya di sini untuk bisa meraih kebenaran, perlu mendengarkan roh dan melepas ego penyebab stress.

II Pembahasan

Stres adalah respon fisik normal terhadap peristiwa yang membuat seseorang merasa terancam atau mengganggu keseimbangannya dalam beberapa cara. Ketika seseorang merasakan bahaya, tubuh akan melakukan pertahanan secara otomatis, yang dikenal dengan fight or flight reaction atau reaksi stres. Respon fisiologis ini mendorong seseorang untuk menyerang atau melarikan diri (Smith et al, 2012). Stres menurut Dadang Hawari adalah reaksi atau respon terhadap stressor psikososial yang berupa tekanan mental atau beban kehidupan. Stres secara umum adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi (Arora, 2004).

Arora (2006) menjelaskan bahwa stress dapat diartikan sebagai: (1) Stimulus yaitu stres merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan stressor, (2) Respon yaitu stres merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul dapat secara psikologis, seperti: takut, cemas, sulit berkonsentrasi dan mudah tersinggung, (3) Proses yaitu stres digambarkan sebagai suatu proses dimana individu secara aktif dapat mempengaruhi dampak stress melalui strategi tingkah laku, kognisi maupun afeksi.

Etiologi dan Faktor Resiko

a. Etiologi

Stres akan muncul jika ada yang memicunya untuk muncul. Segala tuntutan dan tekanan yang dapat menyebabkan stres disebut stressor. Dengan kata lain, stressor adalah segala kondisi atau peristiwa yang menimbulkan respon stres dari seseorang. Stressor dapat mengganggu kondisi fisik, emosional, intelektual, sosial, ekonomi, ataupun spiritual dalam diri seseorang. Stressor pun dapat

berupa hal yang nyata dan imajinasi, tetapi respon manusia terhadap penyebab stres apapun selalu nyata (Girdano et al, 2005).

Stresor merupakan semua faktor yang mempengaruhi timbulnya stress yang mengganggu keseimbangan dalam tubuh. Sumber-sumber stres (Bart Smet dalam Indriana, 2010). 1) Dari dalam diri. Stres akan muncul dalam seseorang melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan bila seseorang mengalami konflik. Konflik merupakan sumber utama stres. 2) Dari keluarga. Stres dapat bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga seperti perselisihan dalam masalah keuangan, kehadiran anggota keluarga baru, perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, perbedaan yang tajam dalam menentukan tujuan, atau keluarga yang tinggal di lingkungan yang terlalu sesak. Stresor lain dalam keluarga adalah kehilangan anak yang disayangi akibat bencana alam, kesakitan atau kecelakaan, kematian suami atau istri. 3) Di dalam komunitas. Interaksi di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres, misalnya pengalaman stres anak di sekolah. Sedangkan beberapa pengalaman stres orangtua bersumber dari lingkungan kerjanya.

Faktor lingkungan yang lain adalah lingkungan fisik seperti kebisingan dan suhu.

Macam-macam stresor antara lain: (1) stresor biologis (panas, dingin, nyeri, trauma fisik, kekurangan nutrisi), (2) stresor psikologis (kritik, kehilangan, takut, krisis situasi), (3) stresor sosial (diasingkan, status sosial dan ekonomi, perubahan tempat tinggal dan kerja) (Indriana dkk, 2010).

b. Faktor Resiko

Para juga sangat rentan terhadap gangguan stres karena secara alamiah mereka telah mengalami penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi badan, dan kejiwaan secara alami. Banyak faktor yang memengaruhi keadaan stres pada ini, diantaranya:

1) Kondisi Kesehatan Fisik

Para secara alami akan mengalami perubahan struktur dan fisiologis seperti penurunan penglihatan, penurunan sistem pernapasan, penurunan tingkat pendengaran, dan juga penurunan pada persendian serta tulang. Kondisi tersebut akan sangat berpengaruh pada ketahanan tubuh para . Penurunan kondisi fisiologis akan membuat mereka membutuhkan bantuan orang lain sekalipun untuk menyelesaikan pekerjaan yang dulunya ia sanggup selesaikan sendiri. Keadaan yang ia rasakan sebagai membebani orang lain itulah yang juga bisa menjadi sumber stres. yang sangat

rentan terkena stres ialah dengan penyakit degeneratif, dengan keluhan somatik kronis, dengan imobilisasi berkepanjangan serta yang mengalami isolasi sosial.

2) Kondisi Psikologi

Dalam konteks ini, faktor non-fisik lebih berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat stres pada seperti sifat, kepribadian, cara pandang, dan juga tingkat pendidikannya. yang senantiasa memiliki cara pandang positif disinyalir akan menyelesaikan masalah dengan pendekatan yang positif pula. yang selalu menyikapi masalah dengan positif, segala tekanan hidupnya akan dianggap kecil dan akhirnya bisa menekan stres.

3) Kondisi Keluarga

Faktor keluarga juga sangat berperan besar dalam kejadian stres. Keadaan seperti adanya konflik internal keluarga atau merasa menjadi beban keluarga akan menjadi pemicu utama keadaan stres. Sebenarnya, dukungan keluarga sangat berperan signifikan untuk menjauhkan stress.

4) Lingkungan

Stres juga bisa dipicu oleh adanya relasi sosial atau kondisi lingkungannya yang buruk. Kondisi lingkungan seperti macet, kepadatan, bising, dan kumuh bisa menjadi pemicu stres bagi para. Kondisi lingkungan yang buruk tersebut akan berdampak pada ketidaknyamanan hidupnya yang terakumulasi setiap hari sehingga lama-kelamaan bisa membuat dirinya stres (Haryadi, 2012).

3. Klasifikasi dan Tingkat Stres

a. Klasifikasi Stres

Selye (dalam Rice, 1992) membedakan stress menjadi dua macam. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stress yang dialaminya :

1) Distress (stres negatif)

Selye menyebutkan distress merupakan respon terhadap kejadian-kejadian negatif seperti kematian anak, istri, di PHK dari pekerjaan, termasuk di dalamnya jika orang tua memiliki anak yang menderita autisme yang juga merupakan cobaan berat. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

2) Eustress (stres positif)

Selye menyebutkan bahwa eustress bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Menurut Selye, eustress merupakan respon terhadap kejadian-kejadian positif, seperti mendapatkan undangan pembicara, mendapatkan kenaikan jabatan, dan sebagainya. Hanson (dalam Rice, 1992) mengemukakan frase joy of stress untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif timbul dari adanya performansi individu. Eustress juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya untuk menciptakan karya seni.

b. Tingkatan Stres

Struad dan Sundeen (1998) dalam Maramis (2009) mengelompokkan stres menjadi 3 tingkat :

1) Stres Ringan

Pada stres tingkat ini sering terjadi di kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan mencegah berbagai kemungkinan yang dapat terjadi.

2) Stres Sedang

Pada tingkat stres ini individu lebih memfokuskan pada hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya.

3) Stres Berat

Pada tingkat stres ini, persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan.

4. Tanda dan Gejala

Berikut ini adalah tanda-tanda individu yang mengalami stres, diantaranya adalah (Smith, 2012):

a. Gejala Kognitif

Gejala kognitif meliputi : (1) masalah dalam memori, (2) sulit berkonsentrasi, (3) sulit mengambil kesimpulan, (4) selalu berpandangan negatif, (5) cemas, (6) ketakutan berlebihan.

b. Gejala Emosional

Gejala emosional diantaranya : (1) murung, (2) cepat marah, (3) agitasi, sulit untuk bersantai, (4) merasa kewalahan, (5) rasa kesepian dan selalu sendirian, (6) depresi dan tidak bahagia.

c. Gejala fisik

Gejala fisik berupa : (1) nyeri kepala dan punggung, (2) diare dan sembelit, (3) mual dan pusing, (4) nyeri dada dan berdebar-debar, (5) penurunan dalam seks, (6) insomnia, (7) gatal-gatal di kulit.

d. Gejala Perubahan Perilaku

Gejala perubahan pada perilaku meliputi : (1) makan berlebihan atau kurang makan, (2) tidur berlebihan atau kurang tidur, (3) menyendiri atau mengisolasi diri dari orang lain, (4) tidak mau bekerja atau mengabaikan tanggung jawab, (5) menggunakan alkohol, rokok, atau obat-obatan sebagai pelarian, (6) gugup (menggigit kuku, mondar mandir).

5. Coping Stres

Dalam menghadapi stress, setiap orang melakukan coping, yaitu proses mengatur tuntutan internal maupun eksternal yang begitu besar. Ada dua jenis pendekatan dalam melakukan coping, yaitu problem directed, dan emotional directed. Problem directed merupakan cara menyelesaikan stress dengan cara menghadapi stress tersebut secara langsung, sedangkan emotional directed dilakukan dengan cara mengubah aspek-aspek emosional dalam diri agar dapat mengurangi tekanan yang dialaminya (Wortman, 1999). Teknik coping problem directed memiliki tiga jenis. Pertama confrontational, dilakukan dengan cara yang keras, yaitu menolak perubahan secara langsung dan menolak untuk mengubah cara berpikirnya, melainkan berusaha untuk mengubah cara berpikir orang lain. Kedua, seeking social support, dilakukan dengan meminta orang lain untuk memberikan semangat atau dukungan. Ketiga, planful problem solving, dilakukan dengan mencari cara-cara yang efektif dan mempertimbangkannya berulang kali sebelum akhirnya memutuskan suatu tingkah laku (Wortman, 1999). Teknik coping emotional directed memiliki lima jenis. Pertama, self-control, dilakukan dengan cara mengontrol diri agar emosi tidak menguasai pikiran dan tingkah laku. Kedua, distancing, dilakukan dengan cara melakukan aktifitas lain untuk menghindari hal yang menyebabkan stress tersebut. Ketiga, reappraisal, dilakukan dengan cara berusaha melihat kejadian yang menyebabkan stress dari perspektif yang berbeda. Keempat, accept responsibility, dilakukan dengan cara melakukan introspeksi, berusaha menyadari kesalahan apa yang telah diperbuat yang kemudian digunakan sebagai suatu pelajaran agar lain kali tidak melakukan kesalahan yang sama. Kelima, escape/avoidance, dilakukan dengan cara tidak mau menerima kenyataan dan berusaha selalu lari dari situasi yang menyebabkan stress tersebut. Teknik ini adalah teknik yang buruk dan dapat menyebabkan seseorang kecanduan obat-obatan (Wortman, 1999).

Berdasarkan pandangan diatas, Ada berbagai cara dalam menghadapi stres yang muncul agar tidak berbahaya bagi kesehatan. Salah satu cara menghadapi stres tersebut dengan cara Yoga. yoga adalah salah satu meditasi yang berasal dari India. Yoga berpusat pada ketenangan pikiran sehingga dapat dijadikan semacam terapi mental bagi yang menjalankannya. Selain dapat

memberikan ketenangan mental, ternyata efek positif yang didapatkan dari yoga juga bermanfaat bagi kesehatan. Ajaran Yoga sangat populer dikalangan Umat Hindu, Adapun pembangunan ajaran ini adalah Maharsi Patanjali. Ajaran ini adalah merupakan anugrah yang luar biasa dari Maharsi Patanjali kepada siapa saja yang ingin merasakan kehidupan rohani. Bila kitab weda merupakan pengetahuan suci yang sifatnya teoritis, maka Yoga merupakan ilmu yang sifatnya praktis dari ajaran Weda. Ajaran ini merupakan bantuan bagi mereka yang ingin meningkatkan diri dalam bidang rohani.

Secara etimologi, kata *yoga* diturunkan dari kata *yuj* (sansekerta), *yoke*(Inggris), yang berarti ‘penyatuan’ (union). Yoga berarti penyatuan kesadaran manusia dengan sesuatu yang lebih luhur, trasenden, lebih kekal dan ilahi. **Yoga** berasal dari bahasa Sanskerta berarti "penyatuan", yang bermakna "penyatuan dengan alam" atau "penyatuan dengan Sang Pencipta". Yoga merupakan salah satu dari enam ajaran dalam filsafat Hindu, yang menitikberatkan pada aktivitas meditasi atau tapa di mana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan. Yoga secara harfiah berasal dari suku kata “yuj” yang memiliki arti menyatukan atau menghubungkan diri dengan Tuhan. Kemudian Patanjali memberikan definisi tentang yoga yaitu mengendalikan gerak-gerak pikiran. Ada dua hal yang penting sebagai seorang praktisi yoga adalah melatih secara terus menerus sekaligus tidak terikat dengan hal-hal duniawi. Secara spiritual Yoga merupakan suatu proses di mana identitas jiwa individual dan jiwa Hyang Agung disadari oleh seorang yogi, Yogi adalah orang yang menjalani yoga, orang yang telah mencapai persatuan dengan Hyang Agung.

Jiwa manusia dibawa kepada kesadaran akan hubungan yang dekat dengan sumber realitas (Hyang Widhi). Seperti setitik air yang bersatu dengan air di samudra. Yoga adalah ketenangan hati, ketentraman, keahlian dalam bertingkah laku, Segala sesuatu yang terbaik dan tertinggi yang dapat dicapai dalam hidup ini adalah Yoga juga, Yoga mencakup seluruh aplikasi yang inklusif dan universal yang mengantar kepada pengembangan / pembangunan seluruh badan, pikiran dan jiwa.

Kata Yoga artinya hubungan. Hubungan antara rokh berpribadi dengan rokh yang universal yang tidak berpribadi. Dalam hal ini Rsi Patanjali mengartikan yoga sebagai penghentian gerakannya pikiran.

Ajaran Yoga adalah anugrah yang luar biasa besarnya dari Rsi Patanjali kepada siapa saja yang melaksanakan hidup kerokhanian. Ajaran ini merupakan bantuan kepada mereka yang ingin

menginsyafi kenyataan adanya roh sebagai azas yang bebas, bebas dari tubuh indrinya dan pikiran yang terbatas.

Yoga sebagai cara untuk menguasai pikiran, agar supaya kesadaran yang biasa diganti dengan yang luar biasa, sebagai bukti bahwa orang telah mendapat pengalaman mistis yang sungguh-sungguh, telah dikenal orang India sejak zaman kuna. Di zaman yang kemudian yoga menghubungkan diri dengan aliran agama dan filsafat yang bermacam-macam, atau mungkin lebih tepat dikatakan, bahwa tiap aliran mencoba memberikan dasar yang teoritis kepada yoganya.

Yoga dalam gerakannya berorientasi menciptakan suasana batin yang tenang untuk mencapai atau menyatunya ruh individu dan ruh universal. Muara dari orientasi tersebut adalah kedamaian batin yang merupakan landasan dari kebahagiaan manusia. Yoga mengajarkan ketenangan dalam menyikapi permasalahan atau konflik yang terjadi antara individu. Yoga menjawab permasalahan dalam cabang filsafat etika tentang apa yang menyebabkan kebahagiaan manusia.

Yoga merupakan implementasi dari etika dalam filsafat. Perkembangan yang terjadi dewasa ini, yoga yang ada saat ini berbeda dengan yoga pada awal kemunculannya. Dewasa ini, yoga memiliki ribuan aliran, namun terdapat 9 (Sembilan) aliran yang disesuaikan dengan kebutuhan manusia, antara lain Jnana Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Yantra Yoga, Tantra Yoga, Mantra Yoga, Kundalini Yoga, Hatha Yoga dan Raja Yoga. Beberapa diantara aliran yoga tersebut berorientasi pada proses penenangan hati dan dapat menjadi pengobatan alternatif. Namun yang sekarang banyak dipakai adalah Hatha Yoga atau penyatuan melalui penguasaan tubuh dan nafas secara olah fisik.

Konsepsi yang paling penting di dalam sistem yoga adalah citta. Citta dipandang sebagai hasil pertama dari perkembangan prakrti, yang meliputi juga ahamkara dan manas. Jadi yang dimaksud dengan citta ialah gabungan buddhi, ahamkara, dan manas. Dalam filsafat yoga maka yoga berarti penghentian kegoncangan-kegoncangan pikiran. Ada lima keadaan pikiran itu. Keadaan pikiran itu ditentukan oleh intensitas sattwa, rajas dan tamas. Kelima keadaan pikiran itu ialah:

a. Ksiptaartinya tidak diam-diam

Dalam keadaan ini pikiran diombang-ambingkan oleh rajas dan tamas dan ditarik-tarik oleh objek indranya dan sarana-sarana untuk mencapainya. Pikiran melompat-lompat dari satu objek ke objek yang lain tanpa mengaso pada satu objek

b. Mudha artinya lamban dan malas

Ini disebabkan oleh pengaruh tamas yang menguasai alam pikiran. Akibatnya orang yang alam pikirannya demikian cenderung lebih bodoh, senang tidur dan sebagainya.

c. Wiksipta artinyabingung, kacau.

Hal ini disebabkan oleh pengaruh rajas. Karena pengaruh ini pikiran mampu mewujudkan semua objek dan mengarahkannya kepada kebajikan, pengetahuan dan sebagainya. Ini merupakan tahap pemusatan pikiran pada suatu objek namun sifatnya sementara sebab akan sisusul lagi oleh kekuatan pikiran.

d. Ekagra artinya terpusat.

Disi citta terhapus dari cemarnya rajas sehingga sattvalah yang kuasa atas pikiran. Ini merupakan awal pemusatan pikiran pada suatu objek yang memungkinkan ia mengetahui alamnya yang sejati sebagai persiapan untuk menghentikan perubahan-perubahan pikiran.

e. Niruddha artinya terkendali.

Dalam tahap ini berhentilah semua kegiatan pikiran, hanya ketenanganlah yang ada.

Ekagra dan Niruddha merupakan bantuan dan persiapan untuk mencapai tujuan akhir yaitu kelepasan. Ekagra bila berlangsung terus menerus disebut samprajnata yoga atau mediasi yang dalam yang padanya ada perenungan kesadaran akan suatu objek yang terang. Ada empat macam samprajnana yoga menurut jenis obat renungannya, keempat jenis itu ialah : a)Sawitarka ialah bila pikiran itu dipusatkan pada suatu objek benda kasar seperti arca dewa atau dewi, b) Sawicara ialah bila pikiran itu dipusatkan pada suatu objek yang halus yang tidak nyata seperti tanmatra, c) Sananda ialah bila pikiran itu dipusatkan pada suatu objek yang halus seperti rasa indranya, d) Sasmita ialah bila pikiran itu dipusatkan pada asmita yaitu anasir rasa aku yang biasanya rokh menyamakan dirinya dengan ini.

Ajaran sankhya yoga mengatakan bahwa kelepasan itu dapat mencapai melalui pandangan spiritual pada kebenaran rokh sebagai suatu daya hidup yang kekal yang berbeda dengan badan dan pikiran. Pandangan spiritual seperti tersebut diatas ini hanya dapat dimiliki bila pikiran itu bersih. Tenang tak digoncangkan oleh apapun juga. Untuk meningkatkan kebersihan pikiran itu yoga mengajarkan adanya 8 jalan yang bertahap-tahap yang disebut astangga yoga yaitu :

a. Yama, yaitu dilarang melakukan kekerasan (himsa), berbohong, mencuri, seks bebas, rakus, iri hati. b. Niyama, yaitu anjuran menjaga kebersihan lahir batin, lingkungan, kesederhanaan,

bersyukur selalu untuk apa adanya, rajin belajar dan setia pada pasangan hidup, guru, orang tua, negara, dan seterusnya. c. Asana, yaitu pelatihan atau posisi posisi hatha-yoga menyeluruh yang meliputi gerakan-gerakan sambil berdiri, duduk, berbaring dan juga secara akrobatis demi menjaga otot-otot persendian, organorgan bagian dalam dan luar tubuh. d. Pranayama: Pernafasan yang dilatih secara sistematis, baik secara individual maupun berkelompok. e. Pratihara: memusatkan pikiran dan perhatian ke dalam diri, membatasi diri dari berbagai rangsangan-rangsangan duniawi yang mengikat dan negatif melalui berbagai panca indra kita. f. Dharana: memusatkan perhatian pada suatu hal dalam kehidupan ini, 6-7-8 harus dibawah guru spritual yang handal dan non pamrih. g. Dhyana: meditasi ke arah ketenangan. h. Samadi: pencerahan spritual akan hakekat diri manusia itu sendiri dan hubungannya dengan Sang Pencipta.

Berdasarkan pendapat diatas, kandungan metafisika dan etika dalam dunia filsafat sangat mengena jika melihat 8 (delapan) prinsip dasar dari yoga. Prinsip-prinsip tersebut mengarah pada hubungan antara jiwa (spiritual) yang dikelola melalui raga untuk mencapai ketenangan batin dalam meraih kebahagiaan sehingga terhindar dari stress. Wortman (1999) mengatakan saat berelaksasi, tubuh berada dalam keadaan tidak tegang, yang berarti lebih tidak reaktif terhadap stres yang muncul. Salah satu cara relaksasi yang biasa dilakukan adalah dengan menurunkan ketegangan otot. Karena stres mempengaruhi ketegangan otot, maka dengan melemaskan otot-otot, persepsi bahwa seseorang sedang mengalami stres akan menurun. Salah satu cara lain adalah dengan mengatur napas. Relaksasi dapat dicapai dengan cara mengatur napas dengan pola yang konstan.

III Simpulan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Yoga sebagai sebuah cara atau jalan untuk mengendalikan pikiran yang terobyektifkan serta kecendrungan alami pikiran dan mengatur segala kegelisahan-kegelisahan pikiran (stress) agar tetap tak terpengaruh sehingga bisa mencapai penyatuan antara kesadaran unit dan kesadaran kosmik.

IV DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I Gede, Rudia, dkk. 1990. *Tattwa Darsana*. Jakarta : Yayasan Dharma Sharati
- Ali, Matius. 2010. *Filsafat India*. Tangerang : Sanggar Luxor.
- Anjali Arora, 2004. ”5 Langkah Mencegah dan Mengatasi Stres” Widyasari.
- Anjali Arora, 2004. ”5 Langkah Mencegah dan Mengatasi Stres” Widyasari.
- Departemen Agama Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Hindu.2010. *Dasar-Dasar Agama Hindu* Jakarta : Kementrian Agama Republik Indonesia.
- Departemen Agama Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Hindu dan Budha. 2003. *.Intisari Ajaran Hindu*. Surabaya : Paramita.
- Hadiwijono, Harun.1971. *Filsafat India*. Jakarta : Badan Penerbit Kristen.
- Indriana, dkk. 2010. *Gejala Stres*. Jakarta. Renika Cipta
- Swabodhi, Pandita, D.D. Harsa. 1980. *Upamana – Pramana Buddha Dharma dan Hindu Dharma*. Medan: Yayasan Perguruan Budaya.
- (<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/streskerja.html>. Diakses tanggal 30 Oktober 2015