



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 43%

Date: Monday, May 23, 2022

Statistics: 2143 words Plagiarized / 5003 Total words

Remarks: High Plagiarism Detected - Your Document needs Critical Improvement.

126 Volume. 5, Nomor 2 Oktober 2020 ISSN: 2685-8312 (online) ISSN: 2527-5445 (cetak <http://ejournal.ihtn.ac.id/index.php/AW> ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar FAKULTAS DHARMA ACARYA INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR IMPLEMENTASI AJARAN ASTANGGA YOGA DALAM MEMANAJEMEN STRES ANAK DENGAN MEMBENTUK POLA "TEAM" Oleh Ni Luh Ayu Martini, Ni Luh Putu Dewi Nugraheni, I Gusti Made Widya Sena Fakultas Brahma Widya, Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar luhayumartini@gmail.com; dewinugraheni2000@gmail.com; gusti_sena@yahoo.com Diterima 18 April 2020, direvisi 26 September 2020, diterbitkan 1 Oktober 2020
ABSTRACT The World Health Organization (WHO) reports that every second one person commits suicide worldwide.

In total there are 800 thousand people who have committed suicide every year. Yoga is like a tree that has eight inseparable branches called Astangga Yoga. These eight processes can be implemented in managing a team work that is compact and can work effectively and efficiently. Ashtanga yoga, formulated by a famous yogi named Maharsi Patanjali in the Sutra Yoga Patanjali book there is a guide to the stages of purification of the body and mind in order to enter further into higher awareness towards self-realization.

These eight stages of yoga teaching are a ladder for self-control and at the same time an ethical aspect of yoga teaching. This teaching if implemented is able to manage children stress with the pattern of 'TEAM' (Team Work, Excellence, Achieving, and Moving Forward). The purpose of writing this journal is to explain how the implementation of Astangga Yoga teachings in stress management with the pattern of 'TEAM' (Team Work, Excellence, Achieving, and Moving Forward). The method used is the study of literature review.

Keywords: Stress, Astangga Yoga, TEAM Pattern (Team work, Excellence, Achieving, and Moving Forward), Children ABSTRAK Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan setiap detik terdapat satu orang yang melakukan bunuh diri di seluruh dunia. Total terdapat 800 ribu orang yang tercatat melakukan bunuh diri tiap tahunnya. Yoga seperti sebuah pohon yang memiliki 8 (delapan) cabang tak terpisahkan yang disebut Astangga Yoga. Delapan proses inilah yang dapat diimplementasikan dalam mengatur Team work yang kompak dan dapat bekerja secara efektif dan efisien.

Astangga yoga yang di rumuskan oleh seorang yogi terkenal bernama Maharsi Patanjali di dalam kitab Yoga Sutra Patanjali terdapat panduan mengenai tahap-tahap pemurnian tubuh dan pikiran agar dapat masuk lebih jauh ke dalam kesadaran yang lebih tinggi menuju realisasi diri. Delapan tahap ajaran yoga ini merupakan tangga untuk mengendalikan diri dan sekaligus merupakan aspek etika dalam ajaran yoga. Ajaran ini jika diimplementasikan mampu memajemen stres anak dengan ' T (Team Work, Excellence, Achieving, dan Moving Forward).

Tujuan dari penulisan jurnal ini adalah untuk menjelaskan bagaimana implementasi ajaran Astangga Yoga dalam manajemen stres dengan mempraktikkan pola TEAM (Team Work, Excellence, Achieving, dan Moving Forward). Metode yang digunakan adalah kajian kepustakaan. 127 Volume. 5, Nomor 2 Oktober 2020 ISSN: 2685-8312 (online) ISSN: 2527-5445 (cetak <http://ejournal.ihtdn.ac.id/index.php/AWADIWIDYA>: Jurnal Pendidikan Dasar FAKULTAS DHARMA ACARYA INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR Kata Kunci: Stres, Astangga Yoga, Pola " TEAM " (Team work, Excellence, Achieving, dan Moving Forward) Anak I.

PENDAHULUAN Untuk mendapatkan inspirasi dan motivasi yang bisa menumbuhkan rasa percaya diri kita pada kehidupan tidak hanya dengan mendengarkan seminar seorang motivator yang terkenal, banyak cara lainnya yang dapat kita lakukan. Salah satunya seperti dengan mendengarkan syair-syair lagu, seperti syair lagu dari Bondan Prakoso & Fade 2 Black yang saat ini sedang trending dikalangan kawula muda, syair tersebut berbunyi: Kau yang disana yang berjiwa lemah, mendekat padaku dan raih tanganku karena kudisini pantang menyerah. . Kalau kita amati syair lagu di atas mengandung kata-kata motivasi yang mampu menginspirasi bagi orang yang mendengarkan lagu tersebut.

Seperti yang kita ketahui bersama bahwa masih banyak cara atau ide-ide yang perlu dilakukan agar seorang anak dapat menjadi kuat, hebat dan memiliki karakter mulia, salah satunya adalah dengan bekerja bersama secara TEAM (Team Work, Excellence, Achieving, dan Moving Forward). Seringkali dalam kehidupan saat ini, khususnya pikiran

anak-anak sangat mudah terkontaminasi dengan hal-hal yang dianggapnya rumit, sulit diselesaikan dan membuat dirinya menjadi stres. Bagaimana anak dapat mampu bekerja bersama-sama kemudian mempunyai kualitas hidup yang lebih baik jika kondisi psikis anak masih drop? Sudah pasti hal tersebut akan mempengaruhi kualitas bahagia dan totalitas anak dalam melakukan segala aktivitasnya.

Tidak bisa dipungkiri, saat ini sangat banyak kasus bunuh diri yang diakibatkan karena psikis seseorang mengalami stres, merasa tidak mampu mengelola persoalan yang datang dalam hidupnya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan setiap detik terdapat satu orang yang melakukan bunuh diri di seluruh dunia. Angka orang yang kehilangan nyawa akibat bunuh diri bahkan lebih parah dibanding jumlah orang yang terbunuh dalam perang. Total terdapat 800 ribu orang yang tercatat melakukan bunuh diri tiap tahunnya. Tentunya kasus bunuh diri di atas tidak kita inginkan juga terjadi pada anak-anak kita di dunia ini.

Seperti di kutip dari Reuters "Bunuh diri adalah masalah kesehatan yang harus disadari oleh masyarakat global. Seluruh usia, jenis kelamin dan wilayah dunia terpengaruh dan setiap kehilangan satu adalah jumlah yang terlalu banyak. Melihat begitu kompleksnya permasalahan tersebut, tentu anak juga memerlukan solusi yang kompleks juga. (Yasa, 2006) menurutnya yoga adalah suatu seni untuk meningkatkan kesadaran diri, baik pikiran, ucapan dan perbuatan. Dengan berlatih yoga secara rutin dan benar maka kesadaran, ketenangan, kedamaian setiap anak akan muncul dari tubuh dan pikirannya. Anak akan menjadi lebih bijaksana dan tenang dalam menghadapi berbagai masalah yang menimpa hidupnya.

Saat melakukan yoga anak, anak akan merasakan kesadaran, kegembiraan dan ketenangan dalam diri dan pikirannya dan secara tidak langsung anak akan membangun hubungan penyatuan dirinya dengan alam dan Tuhan, sehingga saat anak damai dan bijaksana maka kedamaian di dunia ini akan tercipta. Yoga adalah praktik kehidupan yang merupakan penerapan dari konseptual ajaran-ajaran Weda dalam kehidupan setiap makhluk hidup yang dilandasi oleh kesadaran Ke-Tuhanan dalam hidupnya, selain itu yoga juga dapat digunakan sebagai praktik sadar yang dipraktikkan untuk menuntun seorang anak dalam mencapai dan menikmati kegembiraan hidupnya. Yoga berasal dari bahasa yang artinya menghubungkan, arti lebih luas sebagai pemersatu spirit individu (jiwatman) dengan spirit Universal (Paramatman). Ini 128 Volume.

5, Nomor 2 Oktober 2020 ISSN: 2685-8312 (online) ISSN: 2527-5445 (cetak)
<http://ejournal.ihtn.ac.id/index.php/AW> ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar FAKULTAS DHARMA ACARYA INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR merupakan suatu kontak pembebasan diri agar selalu dalam keadaan bebas dari penderitaan dan

permasalahan sebagai penyebab dari suatu kesedihan. Yoga berarti pengalaman dari keutuhan atau kesatuan dengan keberadaan bathin. Kesatuan ini hadir setelah menghancurkan dualitas pikiran ke dalam kesadaran tertinggi. Asana, pranayama, mudra dan bandha adalah empat kajian utama dari yoga.

Keempat unsur tersebut tidak dapat dipisahkan, saling berhubungan dan berkaitan antara satu dengan lainnya. Asana merupakan langkah ketiga dalam delapan tahapan jalan yoga, yang dikenal dengan sebutan astangga yoga atau delapan tahapan yoga (Widya Sena, 2018). Astangga yoga yang dikompilasikan oleh Maharsi Patanjali di dalam Yoga Sutra Patanjali merupakan warisan berharga bagi para praktisi yoga yang dipraktikkan hingga kini. Pada awal masa kompilasinya, yoga masih merupakan suatu pengetahuan yang kurang sistematis.

Dalam sutra yang di tulis menggunakan bahasa Sanskerta kira-kira pada abad ke-2 SM ini terdapat panduan mengenai tahap-tahap pemurnian tubuh dan pengendalian pikiran agar dapat masuk lebih jauh ke dalam kesadaran yang lebih tinggi menuju realisasi diri atau Samadhi. Setiap tahap merupakan bagian mandiri yang dapat dilakukan secara terpisah atau dapat pula dilakukan simultan dan bertahap. Yoga adalah disiplin untuk menyelaraskan antara tubuh, pikiran, dan perasaan seseorang, khususnya anak-anak. Setelah selaras maka pekerjaan menjadi lebih efektif dan efisien, menjadi lebih kreatif, serta lebih fokus pada tujuan hidup.

Tujuan Tujuan dari penulisan jurnal ini adalah untuk menganalisis dan mengimplementasikan ajaran Astangga Yoga dalam manajemen stres anak-anak dengan menggunakan pendekatan TEAM (Team Work, Excellence, Achieving, dan Moving Forward). Metode Dalam penulisan jurnal ini metode yang digunakan adalah menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan analisa deskriptif kualitatif. Selanjutnya dalam menganalisa data penelitian ini penulis melakukan serangkaian tahapan agar hasil penelitian ini bersifat logis, obyektif dan empiris.

Adapun rangkaian tahapan tersebut adalah mereduksi data, mendisplay data, memverifikasi data dan menginterpretasi data penelitian. Dalam penulisan jurnal ini metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan memasukkan kata kunci pada google.scholar.com serta berbagai literatur lainnya untuk menunjang referensi jurnal ini. Selain itu beberapa jurnal dan atau buku yang berkaitan dengan tema ini juga menunjang penyelesaian jurnal ini. II. PEMBAHASAN 2.1 Ketidakmampuan Manajemen Stres Secara umum, istilah stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang karena tekanan dari diri sendiri atau karena tekanan dari luar atau dari orang lain.

Orang yang menderita stres umumnya selalu merasa khawatir, tertekan, lelah, cemas, depresi dan mudah merasa emosi yang meluap-luap. (Sah, Nur & Widjasena, 2018) menyatakan bahwa World Health Organization (WHO), menguraikan tentang stress. Salah satunya adalah stress pada ruang lingkup pekerjaan. Kerja merupakan suatu respon yang muncul ketika tekanan dan 129 Volume. 5, Nomor 2 Oktober 2020 ISSN: 2685-8312 (online) ISSN: 2527-5445 (cetak <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/AWADI> WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar FAKULTAS DHARMA ACARYA INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan pengetahuan dan keahlian yang dimiliki seseorang untuk membuatnya merasa tertantang dalam mengatasi masalah pekerjaan.

Senada dengan hal di atas, (Wijaya, Surya Kresna, Rismiyati Koesma, 2019) mendefinisikan stres kerja sebagai sebuah pola reaksi fisiologis, psikologis, kognitif dan perilaku terhadap beberapa aspek dari pekerjaan, organisasi kerja dan lingkungan kerja. Ketika individu mengalami stres kerja, maka mereka akan merasa tertekan dan merasa tidak bisa mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Individu dikatakan mengalami stres kerja, ketika dirinya merasakan adanya reaksi fisik dan psikologis yang mengganggu, sebagai akibat dari ketidaksesuaian tugas kerja dengan kemampuan nyata dari pekerja.

Ada tiga aspek dari pengalaman stres seseorang, yaitu: gangguan melalui aspek fisik, aspek berpikir atau aspek kognitif dan aspek emosional. Stress merupakan bentuk reaksi psikologis yang normal terjadi jika beban hidup meningkat, misalnya beban kerja. Stres ini juga datang sebagai peringatan bagi diri anak sendiri bahwa otak berada di bawah tekanan yang sudah sangat berlebihan. Saat stres, tubuh akan memberikan respons terhadap bahaya atau hal yang tak menyenangkan dengan lebih banyak memproduksi kortisol atau hormon stres. Akibatnya, detak jantung menjadi cepat dan hati melepas lebih banyak glukosa untuk mengganti energi tubuh.

Tidak hanya itu, pernapasan anak akan terasa lebih sulit sehingga dada terasa lebih sesak. Stres bukan cuma urusan fisik saja tapi juga pada tubuh psikis. (Arsaningsih, 2015) menguraikan bahwa stres merupakan kondisi tubuh yang tidak nyaman dikarenakan pikiran menampung beban berlebih sehingga muncul rasa penat yang mana jika berkepanjangan dapat mengganggu kondisi mental dan kesehatan seseorang. Walau bagaimanapun setiap orang tidak bisa hidup jauh dari stres karena pada dasarnya hidup ini merupakan sebuah proses dimana ada kala senang ataupun sulit.

Stres sering kali dipicu oleh tekanan batin, seperti masalah dalam keluarga, hubungan sosial, patah hati, cinta tak berbalas, tugas akhir, tugas belajar, hubungan sosial atau masalah keuangan. Selain itu, stres juga dapat dipicu oleh penyakit yang diderita oleh

seseorang. Memiliki anggota keluarga yang mudah mengalami stres akan membuat orang dilingkungannya juga lebih mudah mengalami stres. Terutama anak-anak akan lebih mudah menjadi stres akibat begitu banyaknya beban yang diletakkan pada pundaknya.

Mulai dari beban nilai pelajaran sekolah, harus mendapatkan ranking di kelas, mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan les hingga adaptasinya dengan lingkungannya. Waktu kegiatan formal akan semakin banyak dan anak-anak akan kekurangan memiliki waktu dalam dunianya sendiri. Dimana waktu anak adalah waktu untuk bermain, mengenali dan meniru, bukan untuk mengerjakan tugas-tugas formal yang banyak. Inilah yang menjadi berbagai penyebab dan latar belakang anak menjadi sering murung, pendiam, pemarah, egois dan stres.

Manajemen stress merupakan suatu kemampuan menggunakan sumber daya secara efektif dalam menangani gangguan mental dan emosional yang disebabkan oleh reaksi. Manajemen stres bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup seorang anak agar menjadi lebih baik. Kurangnya pemahaman akan kehidupan ini, membuat banyak anak akan terjebak dengan penderitaan, salah satunya ketidakmampuan memajemen stres. Sulit mengolah rasa. Mengubah rasa akan mengubah kehidupan anak, pola pikir seseorang tergantung dari proses pengolahan rasa pada dirinya.

Ketidakmampuan seorang anak untuk mengelola dan menyeimbangkan mental, fisik dan pikiran dapat menyebabkan stres yang mengganggu kualitas hidupnya. Seorang anak memang tidak dapat mengatur permasalahan apa yang harus dihadapi ke depannya, namun anak-anak dapat kita ajarkan untuk dapat merespon berbagai permasalahan tersebut dengan 130 Volume. 5, Nomor 2 Oktober 2020 ISSN: 2685-8312 (online) ISSN: 2527-5445 (cetak <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/AWADIWIDYA>: Jurnal Pendidikan Dasar FAKULTAS DHARMA ACARYA INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR respon yang tepat dan benar.

(Willy, 2019) menguraikan bahwa selain perubahan gaya hidup, upaya penanganan stres juga dapat dilakukan dengan melakukan teknik relaksasi yang dapat meredakan stres, misalnya meditasi, aromaterapi, atau yoga. 2.2 Implementasi Ajaran Astangga Yoga Dalam Memanajemen Stres Anak Dengan Membtu Pola ' Team Jalan yoga adalah jalan disiplin atau sadhana, sebagai disiplin untuk menyelaraskan dan mengholistikkan antara tubuh, pikiran, dan jiwa seseorang. Setelah selaras maka pekerjaan menjadi lebih efektif dan efisien, anak menjadi lebih kreatif, serta fokus pada tujuan hidup. Hal inilah yang harus diimplementasikan dalam Team work.

Dalam perspektif lain, yoga adalah cara untuk mulat sarira (merefleksikan/introspeksi

diri yang menyebabkan orang tahu diri, sehingga menjadi suci lahir batin. Ilmu Yoga sudah berumur ribuan tahun, dan Maharshi Patanjali berhasil membuat ilmu ini menjadi lebih sistematis sehingga seseorang dapat mempelajarinya secara holistik dan komprehensif. Menurutnya, yoga seperti sebuah pohon yang memiliki 8 (delapan) cabang yang tidak terpisahkan antara satu dengan lainnya yang disebut dengan Astangga Yoga.

Astangga Yoga inilah yang kemudian dapat diimplementasikan dalam mengatur Team work yang kompak dan dapat bekerja secara efektif. (Kinasih, 2016) dalam artikelnya 'PLaan oga P K idup' menguraikan bahwa kehidupan yang kompetitif dan penuh tantangan menyebabkan masyarakat modern sulit menikmati hidup karena pikiran fokus untuk memenuhi target, rasa mudah stres ini terjadi karena fokus di kehidupan menjadi human doing. Latihan yoga dapat melatih manusia untuk tidak menjadi human doing tapi menjadi human being, yaitu dapat menyadari keberadaan dirinya sendiri, menikmati kehidupan dengan sepenuhnya, bahagia dan sejahtera.

Terdapat dua pandangan yang membahas tentang konsep latihan yoga. Pandangan yoga klasik fokus pada aktivitas yang mengembangkan insight (ke dalaman diri) untuk memahami kebenaran mengenai hakikat diri manusia dan realisasi diri, sedangkan pandangan hatha yoga fokus pada aktivitas yang mengembangkan kesehatan fisik dan psikologis (Stiles, 2002). Untuk mendapat hasil yang maksimal secara fisik, psikologis dan spiritual, orang yang melakukan yoga dianjurkan untuk berlatih dengan dua konsep tersebut (Stiles, 2002).

Dapat dipahami bahwa Ajaran Astangga Yoga adalah holistic system dalam yoga. Sistem holistik yang disebut meliputi : moral training, physical training, mental training, dan spiritual training. Di dalam Yoga Sutra Bab II Sadhana Pada, Sutra 29, disebutkan bahwa : " Yama niyama asanas pranayama pratyahara dharana dhyana samadhyo stavangani " , yang artinya: a, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, dan samadhi, inilah semua delapan bagian a" (Saraswati, 1996). Delapan tahap ajaran yoga ini, merupakan tangga untuk mengendalikan diri dan sekaligus merupakan aspek etika dalam ajaran yoga.

Lalu, bagaimana kaitan tyoga mpu mbentuk a TEAM (Suwandi, 2015) TEAM yang dimaksudkan adalah akronim dari Team Work, Excellence, Achieving, dan Moving Forward. TEAM dapat kita gunakan pada anak-anak dilingkungan sekolah, taman bermain, rumah atau dimana saja untuk melatih mental dan fisik serta mengembangkan karakter anak menjadi pribadi yang mulia. Seperti penjelasan di bawah ini: (1) Team Work 131 Volume. 5, Nomor 2 Oktober 2020 ISSN: 2685-8312 (online) ISSN: 2527-5445 (cetak <http://ejournal.ihtn.ac.id/index.php/AW> ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar

FAKULTAS DHARMA ACARYA INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR Team work bisa diartikan kerja tim atau kerjasama, team work atau kerja sama tim merupakan bentuk kerja kelompok dengan keterampilan yang saling melengkapi serta berkomitmen untuk mencapai target yang sudah disepakati sebelumnya untuk mencapai tujuan bersama secara efektif dan efisien. Harus disadari bahwa team work merupakan peleburan berbagai pribadi yang menjadi satu pribadi untuk mencapai tujuan bersama.

Tujuan tersebut bukanlah tujuan pribadi, bukan tujuan ketua tim, bukan pula tujuan dari pribadi yang paling populer di tim. Dalam sebuah tim yang dibutuhkan adalah kemauan untuk saling bergandengan tangan menyelesaikan berbagai pekerjaan. Bisa jadi satu orang tidak menyelesaikan pekerjaan atau tidak ahli dalam pekerjaan A, namun dapat dikerjakan oleh anggota tim lainnya. Inilah yang dimaksudkan dengan kerja tim, beban dibagi bersama untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Saling mengerti dan mendukung satu sama lain merupakan kunci kesuksesan dari team work. Jangan pernah mengabaikan pengertian dan dukungan ini. Meskipun terjadi perselisihan antar pribadi, namun dalam tim harus segera menyingkirkannya terlebih dahulu.

Bila tidak kehidupan dalam tim jelas akan terganggu, bahkan dalam satu tim bisa jadi berasal dari latar belakang divisi yang berbeda yang terkadang menyimpan pula perselisihan. Untuk itu sangat penting untuk menyadari bahwa kebersamaan sebagai tim adalah di atas segalanya. Filosofi team work : aymakan yanda idak isdananda mengerjakan apa yang saya tidak bisa'. Ketika berada dalam team work, segala ego pribadi, sektoral, deparment harus disingkirkan. Keahlian masing-masing sungguh menjadi anugerah dalam team work yang akan mempercepat proses pencapaian target. Ingatlah sluh Team work m the drk' .

Team work yang solid akan mampu memberikan hasil yang maksimal, tentu karena kerja keras tim yang didukung oleh superman-superman sebagai anggota tim sehingga bisa menghasilkan pemikiran-pemikiran yang hebat, ide-ide yang super, bisa memberikan hasil yang maksimal dan luar biasa dalam super team tersebut. Begitupula dengan hidup ini, seorang anak harus memahami bahwa ia tidak bisa hidup sendiri. Seringkali keegoisan menjadikan anak sebagai pribadi yang selalu ingin unggul di atas anak lainnya tanpa mau memandangi dan menggandeng anak lain untuk tumbuh dan berkembang bersama. Tetapi tanpa anak sadari ego membuat anak menderita.

Menjadi egois sebenarnya membuat anak rumit dan tidak tenang dalam hidupnya, karena selalu menimbulkan masalah ketika berinteraksi dengan anak lain. Selalu tegang karena berselisih dengan anak lain, ngotot harus sesuai dengan keinginannya, dan menjadi cepat marah serta tidak sabaran. Semakin tinggi ego yang dimiiki, sejatinya

anak tersebut akan semakin rapuh kedepannya. Dengan mempraktikkan yoga anak secara massal akan meningkatkan daya empati dan toleransi anak terhadap sesama dan lingkungannya.

(2) Excellence Excellence bisa diartikan prima, unggul atau keunggulan yang dapat diartikan sebagai hasil atau output dari proses yang sistematis dan sah. Outputnya mungkin terdiri atas rencana atau pemikiran yang saat ini dilakukan oleh pesaing, pada fokus mereka, kegiatan atau program yang sedang dijalankan. Keunggulan juga mungkin terdiri atas penilaian akan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki pesaing serta identifikasi peluang serta hambatan secara keseluruhan yang dibutuhkan untuk membuat keputusan yang baik.

Akhir-akhir ini, dalam dunia bisnis sering mendengar 132 Volume. 5, Nomor 2 Oktober 2020 ISSN: 2685-8312 (online) ISSN: 2527-5445 (cetak) <http://ejournal.ihtdn.ac.id/index.php/AW> ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar FAKULTAS DHARMA ACARYA INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR kata atau istilah 'Service Excellence', kemudian ada juga yang sekarang ini muncul Service Excellence Award yang baru saja anak raih. Service Excellence Award hal ini erat kaitannya bagaimana anak mampu menghargai segala hal yang ada dalam hidupnya, penghargaan harus tetap diberikan kepada pribadi anak ini, dengan mengucapkan syukur atas apa yang sudah anak lakukan dengan sangat baik, melalui proses berjuang dan belajar dengan tekun. Sejatinya, kesadaran anak dalam melakukan aktivitas akan membuat anak melakukan semua kegiatannya dengan penuh tanggung jawab atau totalitas tanpa batas.

Sebagian anak ada yang melakukan kegiatannya dengan keterpaksaan, menjalaninya dengan kurang semangat sehingga sering melakukan kesalahan, beban hidup dan stres dalam hidupnya. Bagaimana anak bisa menjadi pribadi yang excellence jika anak sendiri tidak memahami proses unggul ini sebagai proses yang melakukan kegiatan yang penuh kesadaran, berbanding terbalik anak pasti senantiasa menganggap kegiatan formal adalah suatu beban dalam tubuh dan pikirannya. (3) Achieving Achieving bisa diartikan pencapaian atau mencapai target, yang bisa diartikan keinginan atau tekad untuk bekerja dengan lebih baik atau melampaui standar prestasi atau target.

Hal ini bisa menjadi dorongan untuk bertindak lebih baik dan efisien. Seringkali kita temui bahwa banyak anak-anak mengeluh seakan-akan sudah menjadi kebiasaan dan tanpa menyadari bahwa seorang temannya bisa jenuh mendengarkan sharingnya. Dalam beberapa kasus beberapa anak menjalani proses mencapai target tersebut dengan optimis dan menjadi berhasil. Tetapi banyak juga yang menjadi stres, menderita, putus asa, bosan bahkan sampai mempunyai keinginan bunuh diri karena merasa begitu

terpuruk dalam mengerjakan berbagai kegiatan yang telah ditentukan.

Seharusnya kita mengajarkan kepada anak dalam mencapai target harus dengan sikap yang penuh keikhlasan dan senantiasa menerima risiko yang akan terjadi serta tetap berupaya menjadi lebih baik lagi. Persembahkan semua kerja kepada Tuhan, dengan begitu segala beban hidup anak akan semakin berkurang karena setiap apapun yang anak kerjakan selalu di ajarkan untuk dipersembahkan sepenuhnya pada Tuhan tanpa mengharap hasil, karena hasil tidak akan mengkhianati proses yang dilakukannya.

(4) **Moving Forward** Moving Forward dapat diartikan bergerak terus-menerus atau melangkah lebih maju kedepan, dapat juga dijabarkan sebagai suatu usaha yang dilakukan secara terus-menerus pada suatu kegiatan atau usaha tertentu yang bertujuan untuk melangkah lebih maju dan lebih baik dari saat ini. Setiap bidang kegiatan yang digeluti pastinya mengikuti kemajuan perubahan jaman, maka anak harus siap dengan perubahan- perubahan tersebut. Untuk menjadi sukses, anak harus fokus pada pikiran sukses. Pikiran bercabang akan membuat kekuatan energi terpecah.

Fokus berarti harus memusatkan perhatian pada satu bidang, memberikan perhatian khusus, memberi porsi waktu yang lebih anak harus didampingi oleh orang dewasa yang mumpuni agar mampu konsisten melakukannya dengan baik dan benar. 133 Volume. 5, Nomor 2 Oktober 2020 ISSN: 2685-8312 (online) ISSN: 2527-5445 (cetak <http://ejournal.ihtdn.ac.id/index.php/AW> ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar FAKULTAS DHARMA ACARYA INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR Gambar 1 Anak-anak di TK Sila Kumara sedang mempraktikkan yoga yang dituntun oleh seorang instruktur yoga Permasalahan yang kompleks tersebut tentu memerlukan solusi yang kompleks juga. Ajaran Astangga Yoga sebagai ajaran filosofi dalam yoga dapat diimplementasikan dalam hal ini, utamanya dalam manajemen stres anak dengan menerapkan pola " TEAM " tersebut.

Berikut ini penjelasan dari Astangga Yoga : 1) Yama, disiplin atau pengendalian diri tahap jasmani, untuk menghindarkan diri dari segala hal yang tidak menunjang tujuan anak. Disiplin diri dari setiap anggota tim diperlukan untuk respon cepat, memperhatikan hal-hal detil, tidak terlambat, rapi dan teratur dalam membuat laporan, selalu berkordinasi sesama anggota tim, tidak menunda pekerjaan (Willy, 2019). 2) Niyama atau pedoman perilaku tahap mental untuk hidup berkesadaran. Sadar akan kelemahan dan kelebihan diri akan membuat anak paham akan fungsi dari team work. Anak membutuhkan satu sama lain.

Perilaku ini akan membawa sesama anggota tim saling menghargai satu sama lain. Dari hal tersebut anak membuka diri untuk belajar, berkembang, dan maju bersama.

Pekerjaan dan tantangan seberat apapun akan menjadi ringan. 3) Asana atau postur-postur, gerakan-gerakan untuk memperbaiki sikap hidup. Gerakan-gerakan tubuh, stretching dalam postur tertentu akan melenturkan, merilekskan berbagai syaraf dan otot yang tegang karena tekanan pekerjaan dan trauma. Apalagi masyarakat modern sudah jarang melakukan gerakan olah tubuhnya sendiri. Jarangnya olah tubuh dengan asana akan membuat tubuh cepat lelah, sakit, dan fokus terganggu.

Melalui praktik yoga asana dengan gerakan tertentu akan mengembalikan keseimbangan saraf dan kelenjar sehingga fungsi tubuh dapat kembali normal. 4) Pranayama atau pengaturan energi atau aliran kehidupan lewat pengendalian, latihan pernapasan. Teknik pernapasan dalam Yoga akan melenturkan ketegangan pikiran dan menenangkan perasaan yang gelisah akibat dikejar deadline, hubungan antar tim yang kurang harmonis, tidak bisa fokus, banyak pikiran. Dengan mengatur pola napas, maka semua itu akan membuat gelombang otak menjadi rileks. Ini sangat bermanfaat saat
134 Volume. 5, Nomor 2 Oktober 2020 ISSN: 2685-8312 (online) ISSN: 2527-5445 (cetak <http://ejournal.ihtdn.ac.id/index.php/AW> ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar FAKULTAS DHARMA ACARYA INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR meeting dalam menselaraskan banyak pikiran agar dapat mencapai tujuan. Seseorang yang stres biasanya cenderung memiliki nafas yang buru-buru (cepat) dan pendek.

Sejara sadari situasi ini, tariklah nafas dalam-dalam lalu hempaskan dengan mengucapkan kata-kata yang menyenangkan. Cara terbaik adalah dengan menarik nafas dalam-dalam dan ucapkan kata syukur atau mantra (Sivananda, 1998). 5) Pratyahara atau menarik diri dari segala godaan. Seleksi semua hal-hal yang tidak menunjang dalam mencapai tujuan. Banyak metode, banyak cara, banyak nasehat, akan membingungkan. Tetapi anak harus memilih dari banyak metode tersebut yang dapat mempercepat sampai dengan kualitas optimal, bukan sekadar memilih. Yang menurut orang terbaik belum tentu tepat untuk setiap kasus.

Di sinilah dibutuhkan penarikan diri dari berbagai macam godaan-godaan "t" g eolah-olah akan mempercepat sampai ke tujuan. Baca, tonton, dengar, diskusi hal-hal yang hanya menunjang dan mempercepat dalam menyelesaikan satu pekerjaan. Pratyahara adalah penguasaan panca indria oleh pikiran sehingga apapun yang diterima panca indria melalui syaraf ke otak tidak mempengaruhi pikiran. Panca indria adalah : pendengaran, penglihatan, penciuman, rasa lidah dan rasa kulit. Pada umumnya indria menimbulkan nafsu kenikmatan setelah mempengaruhi pikiran. Yoga bertujuan memutuskan mata rantai olah pikiran dari rangsangan syaraf ke keinginan (nafsu), sehingga citta menjadi murni dan bebas dari goncangan-goncangan.

Jadi yoga tidak bertujuan tikan emaindriM aharsPli: Sva viyasa asamprayoga, cittayasa

svarupa anukara, iva indriyanam pratyaharah, tatah parana vasyata indriyanam " rt: raterdirdpelan lat -alat indria dan nafsunya masing-masing, serta menyesuaikan alat-alat indria dengan bentuk citta (budi) yang murni. Makna yang lebih luas ialah Pratyahara hendaknya dimohonkan kepada Hyang Widhi dengan konsentrasi yang penuh agar mata rantai olah pikiran ke nafsu terputus. 6) Dharana, fokus, atau kontemplasi. Fokus dengan terus mengevaluasi kualitas pekerjaan, kualitas cara kerja, kualitas cara komunikasi, dan lain sebagainya. Jadi bukan hanya asal cepat selesai saja. Dharana (pemusatan) adalah memusatkan citta/ budi pada suatu obyek.

Pemusatan atau dharana berarti membebaskan diri dari keragu-raguan dan keresahan, dengan melakukan ini seorang anak akan lebih fokus dalam mencapai keinginannya. 7) Dhyana, Maharsi Pi ikan tatra pradyaya ekatanata dhyanam " artinya arus budi atau pikiran yang tiada putus-putusnya menuju tujuan yakni Tuhan (Hyang Widhi). Wujud dhyana adalah sebagai peleburan segenap usaha diri rendah menuju tercapainya diri agung. Jiwa yang tersadarkan sudah tidak lagi memikirkan apapun melainkan untuk mencapai Tuhan. Sikap hidup penuh dengan kewaspadaan. Walau semuanya sudah berjalan lancar dan sesuai dengan rencana. Tetapi apapun bisa terjadi di tengah jalan.

Terkadang ada saja salah perhitungan atau walaupun sudah benar perhitungannya, ada saja faktor yang benar-benar tidak dapat diprediksi. Di sini mental anak harus ditempa, anak harus terus waspada. Bila berjalan mulus, anak harus syukuri. Bila ada rintangan, hadapi dengan penuh ketelitian dan perhitungan yang benar. Bila tetap gagal atau hancur total, bangkitlah dan coba lagi dengan semangat team work. Jadi hasilnya anak berserah seutuhnya pada kehendak-Nya. Dengan kesiapan mental seperti itu, maka apapun yang terjadi terhadap anak tidak pernah merug, dengan begitu ada suatu pelajaran penting yang dapat anak petik saat anak telah melakukan yang terbaik. 135 Volume.

5, Nomor 2 Oktober 2020 ISSN: 2685-8312 (online) ISSN: 2527-5445 (cetak <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/AW> ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar FAKULTAS DHARMA ACARYA INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR 8) Samadhi, keseimbangan diri, kesadaran, kemandirian, atau pencerahan. Ketika hal- hal di atas dilakoni, maka akan terjadi percepatan yang sungguh sangat luar biasa dalam bekerja . Setiap anggota tim tanpa perlu banyak berkomunikasi seperti tahu apa yang harus dikerjakan tanpa menunggu perintah.

Seperti semua perbedaan menyatu menjadi satu tubuh yang sudah saling memahami untuk mencapai satu tujuan. Inilah team work yang baik. Saat stres, cepatlah menyadari bahwa memikirkannya dengan cara berlebihan tidak akan mengubah keadaan malah semakin membuat hancur pikiran dan tubuh. Pemicu stres terbesar adalah karena anak

tidak mampu untuk menerima situasi yang sedang terjadi. Ambil waktu sejenak untuk mengatakan pada diri anak sendiri untuk menerima kondisi itu dan menyadari bahwa anak tidak dapat mengontrol segalanya tanpa bantuan Tuhan.

Gambar 2 Anak-anak sedang mempraktikkan Pose Savasana yang dituntun oleh seorang instruktur yoga. Pose ini dapat membuat pikiran dan tubuh anak-anak menjadi rileks dan tenang. Hakikat hidup seorang anak adalah proses belajarnya jiwa-jiwa muda untuk memahami dirinya yang sejati, mengetahui peranannya dalam kehidupan ini, serta menumbuhkan kesadaran dalam menjalani peranannya dalam hidup ini.

Tetapi realitanya seringkali anak merasa bosan dan lelah dalam menjalani semuanya, ketika ada yang bertentangan atau tidak sesuai dengan harapan anak selalu anak menyalahkan orang lain dan bahkan dirinya sendiri, menganggap diri ini tidak berguna dan bersalah hingga berujung pada pelarian untuk mengakhiri hidup dengan bunuh diri. Hal ini harus dihindari dengan peran dari semua pihak terutama keluarga dan gurunya. Berbagai praktik dari penjabaran kegiatan TEAM di atas dapat mengajak anak untuk merefleksi dirinya secara langsung dan tidak langsung untuk menjadi pribadi yang mulia. 136 Volume.

5, Nomor 2 Oktober 2020 ISSN: 2685-8312 (online) ISSN: 2527-5445 (cetak)
<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/AW> ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar FAKULTAS DHARMA ACARYA INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR III. PENUTUP 3.1

Simpulan Ketidakmampuan seorang anak dalam manajemen stres tentu mengakibatkan hal buruk dalam hidupnya yang dapat terjadi kapan saja, salah satunya beranggapan dengan cara mengakhiri hidup adalah cara yang tepat untuk melupakan dan menghilangkan berbagai permasalahan yang dihadapinya.

Dalam hal ini banyak penolakan-penolakan yang terjadi, menolak untuk bersabar dalam setiap proses yang ada, hingga dihantui rasa bersalah pada diri sendiri serta tidak jarang menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi pada hidup anak. Adalah stigma yang keliru. Ini karena anak jarang melihat karakter yang baik dan sebagai orang dewasa kita juga kurang menjadi penuntun hidup yang baik dan benar. Hidup di dunia adalah proses pembelajaran karakter dan pendewasaan diri anak sampai nanti ia menjadi dewasa.

Anak-anak akan menjadi simbol kebahagiaan dan kesadaran suatu bangsa jika di dalamnya selalu disertai dengan kasih sayang yang tulus dan tuntunan yang tepat oleh lingkungannya. Implementasi ajaran Astangga yoga sangat tepat jika anak terapkan dalam kondisi tidak hanya saat anak menjadi stres namun juga saat anak masih dalam keadaan sehat. Ajaran ini bersifat holistik atau menyeluruh. Di dalam Yoga Sutra Bab

Sadhana Pada sutra 29, Yama niyama asanas pranayama pratyahara dharana dhyana samadhy stavanggani , y a, dharana, dhyana, dan samadhi adalah semua delapan bagian dari merupakan delapan tangga untuk mengendalikan dan mendewasakan diri, sekaligus merupakan aspek etika dalam ajaran yoga sehingga mampu membentuk pola TEAM , yaitu Team Work, Excellence, Achieving, dan Moving Forward dalam menjalani proses hidup ini dalam mencapai kesadaran dan kebahagiaan.

Pola TEAM dapat diterapkan dalam keseharian hidup anak-anak agar dapat meningkatkan kesadaran, rasa empati, toleransi kepada lingkungan sekitarnya menuju karakter anak yang mulia. DAFTAR PUSTAKA Arsaningsih. (2015). SOUL Reflection Renungan Jiwa. PT Gramedia Pustaka Utama. Kinasih, A. S. (2016). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup. Buletin Psikologi, 18, 1 – 12. Sur, E., & Wentor -Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Staf Administrasi Ruang di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/20804> Saraswati, S. S. P. (1996). Patanjali Raja Yoga. Paramita. Sivananda, S. S. (1998). Pengetahuan dan Pengendalian Prana (Pranayama).

Paramita. Stiles, M. (2002). Structural Yoga Therapy: Adapting to The Individual. Goodwill Publishing House. 137 Volume. 5, Nomor 2 Oktober 2020 ISSN: 2685-8312 (online) ISSN: 2527-5445 (cetak <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/AW> ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar FAKULTAS DHARMA ACARYA INSTITUT HINDU DHARMA NEGERI DENPASAR Suwandi, A. (2015). https://www.kompasiana.com/mas_sukrok/55122012a333115e56ba7dee/team-team-work-excellence-achieving-dan-moving-forward. Widya Sena, I. G. M. (2018). KINESIOLOGI YOGA ASANAS (KUNCI KEBAHAGIAAN TUBUH, PIKIRAN DAN JIWA). Jurnal Yoga Dan Kesehatan, 1(1), 15 21. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25078/jyk.v1i1.1539> Wijaya, Surya Kresna, Rismiyati Koesma, Z. (2019).

Peranan Reaksi Stress Kerja Terhadap Kualitas Hidup Pada Pekerja Level Operator. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 3, 159 168. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/3510> Willy, T. (2019). <https://www.alodokter.com/stres>. <https://www.alodokter.com/stres> Yasa, I. W. S. (2006). Yoga Marga Rahayu. Widya Dharma.

INTERNET SOURCES:

6% - www.ejournal.ihdn.ac.id > index > AW
2% - www.coursehero.com > file > 71562289

<1% - www.ejournal.ihdn.ac.id › index › brahmawidya
<1% - pubmed.ncbi.nlm.nih.gov › 33243847
<1% - mindfulnesswithin.wordpress.com › 2017/07/23 › the-8
12% - ejournal.ihdn.ac.id › index › AW
<1% - risingorange.blogspot.com › 2015 › 11
4% - www.kompasiana.com › mas_sukrok › 55122012a333115e56
<1% - internasional.kompas.com › read › 2019/09/11
<1% - anteroaceh.com › news › who-tiap-detik-ada-satu
<1% - mahabharata-adiparwa.blogspot.com › 2016 › 06
1% - repository.ihdn.ac.id › repositori › dosen
<1% - manashaka.blogspot.com › 2011 › 08
<1% - koranbekasi.id › index › 2020/06/14
2% - ruangpengetahuan.co.id › pengertian-manajemen-stress
<1% - www.researchgate.net › publication › 337833775
<1% - www.winnetnews.com › post › mau-tahu-ini-loh-dampak
1% - mutiarahikmahe.blogspot.com
<1% - akutemanmu.id › stres-pengertian-penyebab-gejala
1% - medisindo.co.id › home › index
1% - www.coursehero.com › file › 117597660
<1% - bertigamas.github.io › meteor › post
<1% - www.kompasiana.com › agungfisika › 55102175813311ae
<1% - www.komangputra.com › benang-merah-antara-yoga
<1% - zeembry.com › membangun-teamwork-yang-baik-ala
1% - jurnal.ugm.ac.id › buletinpsikologi › article
<1% - harga.web.id › merk-harga-matras-yoga
<1% - hindualukta.blogspot.com › 2018 › 11
<1% - srk1948.wordpress.com › 30 › sadhana-pada-sutra-29
<1% - muharitasks.wordpress.com › 15 › kekuatan-team-work
1% - ardy-web.blogspot.com › 2016/02/13-prinsip-dalam
<1% - www.coursehero.com › file › p4cfbpa
<1% - adaptiveparenting.id › human-design-indonesia
1% - www.academia.edu › 6087503 › INTER_PERSONAL_SKILL
<1% - pcipmsukajadibandung.blogspot.com
1% - ossaardofanny.wordpress.com › 2010/10/25
1% - zeembry.com › membangun-teamwork-yang-baik-ala-yoga-sutra
<1% - indomaritim.id › sikap-saling-menghormati-dan
<1% - er13yo.wordpress.com › 2014/02/25 › manfaat-manfaat
2% - gtheynova.wordpress.com › 2012/06/26 › astangga-yoga
<1% - www.ayurvedaindonesia.org › 2014 › 04
<1% - core.ac.uk › download › pdf

<1% - [openlibrary.org](https://openlibrary.org/books/OL9080664M) > books > OL9080664M

<1% - [www.researchgate.net](https://www.researchgate.net/publication/342809964) > publication > 342809964

<1% - [scholar.archive.org](https://scholar.archive.org/work/plrpeqgz2vfybopig6lji3y5zi) > work > plrpeqgz2vfybopig6lji3y5zi