



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 41%

Date: Rabu, Mei 31, 2023

Statistics: 1893 words Plagiarized / 4617 Total words

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

Prosiding Seminar Nasional Dharma Acarya ke-1 ISBN 978-602-53984-1-4 Tantangan dan Peluang Dunia Pendidikan di Era 4.0 - 13 Juli 2019, pp. 59-70 59
<http://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/dharmaacarya> IMPLIKASI KOMUNITAS YOGA KARANGASEM TERHADAP KEHIDUPAN MASYARAKAT KABUPATEN KARANGASEM DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0 | Wayan Lali Yogantara Institut Hindu Dharma Negeri, Denpasar, Indonesia E-mail: laliyoga12@gmail.com * * corresponding author I. PENDAHULUAN Di Kabupaten Karangasem ada organisasi yang bergerak di bidang yoga bernama Komunitas Yoga Karangasem (KYK), dilakukan Pelantikan Pengurusnya oleh Wakil Bupati Karangasem pada tanggal 25 Februari 2018.

Didirikannya organisasi tersebut berkat inisiatif dari sejumlah tokoh atau praktisi yoga di Kabupaten Karangasem. Organisasi seperti asram, pasraman, centre yoga dan bentuk lain yang sedang menekuni ajaran yoga berkomitmen untuk bergabung dalam Komunitas Yoga Karangasem tersebut. Salah satu tujuan didirikannya Komunitas Yoga Karangasem adalah untuk mengajak masyarakat Karangasem belajar yoga tanpa dipungut bayaran (gratis).

Pemerintah Kabupaten Karangasem sangat menyambut baik terbentuknya organisasi ini karena Branding Karangasem the Spirit of Bali sangat antusias dan mendukung penuh atas terbentuknya Komunitas Yoga Karangasem Yoga pembelajaran yoga bagi masyarakat di Karangasem melalui Komunitas Yoga Karangasem ARTICLE INFO ABSTRACT Keywords Implikasi Komunitas Yoga Karangasem Kehidupan Masyarakat Komunitas Yoga Karangasem didirikan tahun 2018 sebagai komitmen sejumlah pimpinan organisasi yoga di Kabupaten Karangasem. Tujuan didirikannya Komunitas Yoga Karangasem yaitu untuk mengajak masyarakat Karangasem belajar yoga. Peserta tidak dipungut biaya (gratis).

Pemerintah Kabupaten Karangasem menyambut baik didirikannya Karangasem Masyarakat sangat antusias atas eksistensi Komunitas Yoga Karangasem. Penelitian dilakukan untuk memahami implementasi Komunitas Yoga Karangasem terhadap kehidupan masyarakat. Pengumpulan data dengan metode observasi, wawancara dan pencatatan dokumen, serta data dianalisis dengan teknik data reduction, data display dan concluding drawing/verification. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Pembelajaran yoga pada Komunitas Yoga Karangasem terdiri atas latihan asana, pranayama, meditasi, dan seminar.

Sedangkan implikasi Komunitas Yoga Karangasem terhadap kehidupan masyarakat di Kabupaten Karangasem meliputi: peningkatan kesehatan fisik, peningkatan kesehatan mental, peningkatan kesadaran spiritual dan penguatan perilaku sosial. This is an open access article under the CC BY-SA license. Prosiding Seminar Nasional Dharma Acarya ke-1 61 Tantangan dan Peluang Dunia Pendidikan di Era 4.0 - 13 Juli 2019 ini secara rutin dan berkelanjutan dilaksanakan setiap hari Minggu bertempat di areal Lapangan Candra Bhuana Amlapura tepatnya di Taman Budaya Candra Bhuana Amlapura.

Bertindak sebagai instruktur dalam pembelajaran yoga ini adalah instruktur atau pelatih dari masing-masing pasraman atau yang lain yang tergabung dalam Komunitas Yoga Karangasem secara bergiliran. Praktik yoga di Karangasem akhir-akhir ini sangat semarak, hal ini nampak pada antusiasnya masyarakat berlatih yoga hampir setiap saat terutama pada hari Minggu. Jika masyarakat belajar yoga pada unit pasraman atau asram yoga tertentu, pesertanya relatif terbatas sesuai daya tampung atau kapasitas dari pasraman atau asram dan wajib membayar biaya atau iuran yang telah ditetapkan.

Berbeda halnya jika ikut serta berlatih yoga pada Komunitas Yoga Karangasem, di samping tempat berlatihnya sangat luas yaitu areal Taman Budaya dan Lapangan Umum Candra Bhuana, juga tidak dipungut bayaran. Sementara ini animo masyarakat untuk berlatih yoga pada Komunitas Yoga Karangasem sangat tinggi. Peserta ingin memperoleh manfaat berlatih yoga. Berkenaan dengan itu penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan kejelasan tentang implikasi Komunitas Yoga Karangasem terhadap kehidupan masyarakat di Kabupaten Karangasem. II. PEMBAHASAN 2.1 Pembelajaran Yoga pada Komunitas Yoga Karangasem 2.1.1

Latihan Asana, Pranayama dan Meditasi Setiap latihan biasanya dilakukan Surya Namaskara dan asana lainnya. Surya Namaskara berarti penghormatan kepada matahari, dapat dilihat sebagai bentuk pemujaan matahari, dan semua itu tampil pada tingkat mikro maupun makrokosmos. Dalam istilah yoga hal ini menandakan bahwa pelaksanaan Surya Namaskara membangkitkan aspek solar dari sifat manusia dan

melepaskan energi vital ini untuk pengembangan kesadaran yang lebih tinggi (Sarasvati, 2002: 5).

Surya Namaskara sebagai penghormatan kepada Dewa Surya, terdiri atas 12 jenis sikap badan yang dilakukan berangkaian sehingga nampak sebagai gerakan dinamis yang artistik. Di antara 12 jenis gerakan tersebut ada yang merupakan pengulangan gerakan sebelumnya. Doa diucapkan dalam hati untuk menghormati Tuhan dalam manifestasi-Nya sebagai Dewa Surya, sedangkan bagi peserta yang bukan beragama Hindu menyesuaikan. Surya Namaskara terdiri atas: Pranamasana (sikap berdoa), Hasta Uttanasana (sikap kedua lengan terangkat), Padahastasana (sikap tangan sampai kaki), Asva Sancalanasana (sikap menunggang kuda), Parvatasana (sikap gunung), Astangga Namaskara (sikap menghormat dengan 8 anggota badan), Bhujangasana (sikap kobra), selanjutnya kembali pada sikap Parvatasana, Asva Sancalanasana, Padahastasana, Hasta Uttanasana, dan Pranamasana.

Selanjutnya untuk asana, dilatih beberapa pose asana seperti: Padahastasana /Pascimottanasana (sikap tangan sampai kaki), Tadasana (sikap berdiri tangan di atas kepala, kaki menjinjit), Vrksasana/Dhruvasana (sikap pohon), Ekapada Angusthasana (sikap satu ibu jari kaki), Vimanasana (sikap terbang), Trikonasana (sikap segi tiga), Natarajasana (sikap raja penari/Dewa Siwa), Virasana (sikap pahlawan/perwira), Ustrasana (sikap unta), Gomukhasana (sikap wajah sapi), Ardha Matsyendrasana (sikap setengah memutar tulang belakang), Janusirasana (sikap kepala pada lutut), Pascimottanasana (sikap meregangkan punggung dan mencium lutut), Akarnadhanurasana (sikap memanah), Padmasana (sikap lotus), Matsyasana (sikap ikan), Yogamudrasana (sikap penyatuan batin), Sarvangasana (sikap kaki di atas), Halasana (sikap bajak/luku), Pavanmuktasana (sikap meregangkan punggung), Cakrasana (sikap roda), Uttanapadasana (sikap peregangan kaki), Makarasana (sikap buaya), Salabasana (sikap belalang), Dhanurasana (sikap busur panah), Sarpasana

62 Prosiding Seminar Nasional Dharma Acarya ke-1 Tantangan dan Peluang Dunia Pendidikan di Era 4.0

- 13 Juli 2019 (sikap ular), Bhujangasana (sikap kobra), Vajrasana (sikap petir), Bakasana (sikap bangau), Mayurasana (sikap burung merak), Sirsasana (sikap kepala di bawah), dan Savasana (sikap mayat). Jenis-jenis pose asana yang diajarkan oleh instruktur atau pelatih setiap latihan tergantung pertimbangan instruktur. Bila pesertanya tergolong peserta baru maka yang diajarkan adalah pose-pose yang relatif lebih mudah melakukannya. Tetapi bila yang dilatih adalah peserta yang sudah lama menjadi anggota maka materi latihannya pun cenderung yang lebih sulit. Demikian pula tidak semua pose asana yang dilatihkan pada peserta tergantung alokasi waktu yang tersedia.

Instruktur juga mempertimbangkan agar peserta tidak cepat bosan untuk berlatih asana

yang sama dalam setiap latihan. Asana mengandung pengertian sikap badan yang sempurna. Dengan sempurnanya sikap badan dalam melaksanakan aktivitas yoga dapat mendiamkan gerakan-gerakan badan sehingga dalam berkonsentrasi hasilnya lebih baik dan tak tergoyahkan. Apabila bisa melaksanakan sesuai dengan petunjuk, semangat, dan kemampuan yang sungguh-sungguh, tekun, dan kontinyu, akan memperoleh manfaat untuk kekuatan lahir dan batin. Dalam Yoga Sutra II.

46 disebutkan sebagai berikut: sthira sukham asanam (Saraswati, 2005: 292; Krishna, 2015: 288). Artinya: Suatu sikap yang stabil dan menyenangkan adalah asana. Asana bukan latihan olah raga senam atau teknik pembentukan tubuh seperti untuk memperkuat otot-otot. Asana adalah suatu keadaan tubuh yang tetap mantap, tenang, santai, dan nyaman baik secara fisik maupun mental. Yoga asana dilaksanakan demi memperkuat kemampuan seseorang, misalnya untuk duduk meditasi atau alasan kesehatan. Dilakukan dengan pelan-pelan, dengan relaksasi, dan konsentrasi. Sistem eksternal dan internal akan terpengaruh sehingga susunan saraf, kelenjar endokrin, dan organ tubuh bagian dalam dan otot-otot didorong untuk fungsional.

Memiliki pengaruh fisik dan kejiwaan yang berguna menyembuhkan berbagai penyakit. Sivananda (1958: 13-14) menyatakan latihan asana bermanfaat untuk menguatkan jeroan, seperti lever, murung hati (speen), pankreas, usus, jantung, paru-paru, otak dan kelenjar-kelenjar. Asana dapat mengatur jaringan kelenjar endokrin, berdampak pada kesehatan fisik. Memperbaiki/menyehatkan organ-organ tubuh yang sakit, diremajakan kembali, dan dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Menyeraskan otot dan tulang, saraf, kelenjar, sistem pernafasan, pencernaan, dan peredaran darah. 2.1.2 Seminar Yoga Komunitas Yoga Karangasem selain mempunyai aktivitas latihan yoga bersama juga melaksanakan seminar.

Seminar yang pernah dilakukan adalah bertujuan untuk memperdalam pemahaman materi yoga kepada masyarakat. Pada saat seminar di samping diberikan materi berupa teori juga diberikan praktik baik tentang asana maupun meditasi. Pada saat seminar yoga seperti yang dilaksanakan bertempat di Aula Gedung DPRD Karangasem, peserta berpakaian olah raga, karena mendapatkan materi berupa konsep dan praktik. Untuk materi asana disampaikan oleh Manohara seorang instruktur yoga berasal dari Yoga Ananda Marga Denpasar. Sedangkan materi meditasi disampaikan oleh D. Mahendra seorang instruktur berasal dari Pasraman Karma Datu Karangasem.

Keuntungan terbesar bagi orang yang bermeditasi secara teratur adalah bertambahnya kekuatan pikiran. Meditasi yang teratur melatih kapasitas untuk menaruh perhatian dan mengacuhkan godaan dan merasa lebih tanggap seakan dapat menggunakan otak lebih efisien. Meditasi merupakan kunci sukses di segala sisi kehidupan karena dapat

mengendalikan pikirannya. Sivanada (2005: 6) menyatakan tentang jenis-jenis pikiran. Setiap orang memiliki dunia mentalnya sendiri-sendiri. Setiap orang sepenuhnya memiliki pola pikir, temperamen, citarasa, mentalitas, karakter fisik dan sebagainya yang berbeda-beda.

Meditasi amat penting untuk dilatih oleh setiap orang terutama bagi peserta yoga, Prosiding Seminar Nasional Dharma Acarya ke-1 63 Tantangan dan Peluang Dunia Pendidikan di Era 4.0 - 13 Juli 2019 karena dengan praktik meditasi akan dapat mengendalikan pikiran. Pikiran yang terkendali dengan baik dan benar maka akan berpengaruh terhadap kebaikan ucapan serta perbuatan seseorang. Bagi setiap orang hendaknya memiliki trikaya parisudha (pikiran, perkataan dan perbuatan yang baik dan benar). 2.2 Implikasi Komunitas Yoga Karangasem terhadap Kehidupan Masyarakat 2.2.1

Meningkatkan Kesehatan Fisik Surya Namaskara merupakan bagian dari latihan yoga yang baik untuk mengendorkan seluruh persendian dan otot dalam tubuh, dan juga memijat seluruh organ bagian dalam tubuh, baik dilakukan pada pagi hari setelah mandi dan sebelum melakukan teknik-teknik yoga lainnya (Sarasvati, 2002: 133). Yoga Sutra II.46 menyebutkan sikap badan hendaknya mantap dan nyaman (Saraswati, 2005: 292). Ini mengindikasikan yoga asana itu dilakukan sesuai kemampuan peserta tanpa harus memaksakan dan dilakukan dengan benar serta menyenangkan.

Latihan asana yang diajarkan seperti berbagai jenis Pavanamuktasana, Surya Namaskara, dan beberapa asana bermanfaat bagi para peserta. Perlu disadari oleh setiap orang yang melaksanakan praktik yoga untuk tidak ambisius bisa dengan cepat dapat melakukan berbagai jenis asana dengan sempurna. Sebab kalau ini terjadi, dimungkinkan jika lama tidak tercapai, akan membuat diri putus asa dan bahkan bisa berhenti berlatih yoga.

Beberapa jenis rintangan yang umumnya dialami oleh seseorang yang berlatih yoga yaitu: sakit, pasif, ragu, tidak ingin berbuat, malas, tidak percaya, berhenti karena tidak kunjung berhasil, dan telah berhasil tapi tidak terus-menerus. Latihan-latihan yoga pada Komunitas Yoga Karangasem bagi individu-individu yang ingin menjaga kebugaran atau bentuk tubuhnya yang ideal dilakukan dengan latihan-latihan yang tidak disertai pemaksaan namun harus dilakukan secara rutin. Masalah kesehatan yang dapat diatasi melalui latihan yoga pada Komunitas Yoga Karangasem adalah misalnya masalah tekanan darah tinggi atau hipertensi. Dengan berlatih yoga secara rutin akhirnya mampu menghasilkan perbaikan tekanan darah.

Latihan fisik (asana) dan pranayama dapat meningkatkan fleksibilitas, dan kekuatan fisik. Peserta yang sebelumnya memiliki daya tahan tubuh yang lemah, metabolisme tubuh

yang buruk, setelah melakukan latihan yoga terbukti telah mengalami perbaikan kesehatan. Peserta latihan yoga bersama yang mengidap hipertensi atau mengalami masalah tekanan darah umumnya dilatih dengan postur-postur yoga yang tenang disertai instruksi yang penuh harmoni sehingga lama kelamaan mereka yang biasanya cenderung cepat marah mulai terbiasa dengan cara berperilaku, berbicara, hingga berpikir yang dipenuhi dengan kehalusan. Untuk mendapatkan manfaat yang maksimal tentang pemeliharaan kesehatan, maka pada setiap latihan yoga asana seharusnya selalu dikombinasikan dengan pranayama.

Pranayama adalah salah satu bagian dari Astangga Yoga yang berarti pengaturan nafas. Yoga Sutra II.49 menyebutkan perihal pranayama sebagai berikut: "tn iswaporgatwicdah amah" (Saraswati, 2005: 293). Artinya: Di antara menarik dan menghembuskan nafas dilakukan menahan nafas disebut pranayama. Saraswati (2002: 301) menjelaskan pengertian pranayama yaitu sebagai suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting, pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran prana dalam tubuh.

Pranayama menggunakan pernafasan untuk mempengaruhi aliran prana dalam nadi (saluran prana) dari pranamayakosa (kumpulan kekuatan hidup). Ini membersihkan nadi dan menyebabkan keseimbangan fisik dan mental. Latihan kumbaka (menahan nafas) menimbulkan pengendalian prana dan akhirnya menguasai pikiran. Senada dengan Saraswati, Anandamurti (2006: 64) juga menguraikan bahwa yang dimaksud pranayama adalah proses ketika prana di dalam tubuh dikendalikan. Prana, apana, samana, udana, 64 Prosiding Seminar Nasional Dharma Acarya ke-1 Tantangan dan Peluang Dunia Pendidikan di Era 4.0 - 13 Juli 2019 vyana, naga, kurma, krkara, devadatta, dan dhananjaya, nama kolektif dari 10 daya vital (prana).

Dalam pranayama ada menghirup nafas (puraka), menahan nafas (kumbaka), dan menghembuskan nafas (recaka). Komunitas Yoga Karangasem pada setiap kegiatan latihan yoga bersama di Taman Budaya Candra Bhuana Amlapura biasanya mengajarkan asana yang dikombinasikan dengan pranayama. Artinya pada setiap gerakan asana selalu disertai dengan penarikan, penahanan, dan penghembusan nafas. Bahkan ada juga yang mengajarkan teknik pranayama tersendiri seperti: suryabhedi, abhyantar, bhahyantar, bhastrika, bramari, sitali, dan sitkari pranayama.

Dengan latihan yoga asana dan pranayama yang dilakukan oleh Komunitas Yoga Karangasem, berimplikasi terhadap kesehatan fisik masyarakat khususnya peserta latihan yoga. 2.2.2 Meningkatkan Kesehatan Mental Kesehatan mental menjadi perhatian dalam latihan yang berkaitan dengan jiwa, batin atau kerohanian. Kemurnian mental membantu menjaga kesehatan seseorang. Pikiran yang tidak murni

meningkatkan keasaman darah dan mengundang gangguan perut, jantung dan otak (Sarkar, 2008: 134).

Dalam aktivitas latihan yoga bersama hal seperti ini dimunculkan dan dikembangkan, sehingga aktivitas yoga asana pada Komunitas Yoga Karangasem membantu mengontrol dan menenangkan pikiran, membantu mendapatkan pencerahan, cara pandang yang lebih positif, dapat membantu melatih konsentrasi dan meningkatkan percaya diri. Suryani (2009: 7) menjelaskan perkembangan mental manusia selain dipengaruhi oleh perkembangan mentalnya yang datang dari dalam dirinya, juga dipengaruhi oleh pengaruh yang datang dari luar dirinya, apakah orang tuanya, saudaranya, keluarga lainnya, tetangganya, lingkungan lainnya seperti binatang, tumbuh-tumbuhan, dan alam sekitarnya.

Di samping itu, perkembangan mentalnya juga dipengaruhi oleh pendidikan formal untuk memahami ilmu pengetahuan yang diperoleh di sekolah dan juga pendidikan nonformal dari siaran radio, TV, video, film, surat kabar, majalah dan buku. Pengaruh-pengaruh itu merangsangnya untuk banyak belajar tentang cara bereaksi terhadap pengaruh-pengaruh yang datang, sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dan menyeleksi pengaruh tersebut. Pengaruh praktik yoga bagi peserta latihan yoga bersama telah menunjukkan hasil yang sangat menggembirakan.

Para peserta yang pada awalnya datang dengan berbagai macam keluhan seperti takut akan keramaian, minder, depresi, tidak bisa melupakan kejadian buruk di masa lampau, dan trauma ternyata banyak yang telah mengalami kemajuan yang positif. Untuk menjaga kesehatan mental di samping melaksanakan yoga asana dan pranayama semestinya juga melakukan meditasi. Yoga dapat dikatakan merupakan praktik lengkap yang menyangkut meditasi, olahraga, atau bahkan kontak dengan jiwa-jiwa kosmik. Yoga dapat menahan respons stres, mekanismenya terjadi dengan mengurangi stres dan kecemasan yang dirasakan oleh peserta, dan yoga secara efektif dapat memodulasi sistem respons stres.

Pernafasan terkontrol (pranayama) yang berakar pada teori yoga tradisional semestinya dipandang sebagai bagian psikoterapi tradisional yang religius. Latihan yoga adalah pendekatan dengan tingkat risiko rendah untuk memperbaiki kesehatan secara keseluruhan. Praktik yoga mengubah pola anomali saraf, susunan kimiawi cairan tubuh, dan kadar oksigen dalam darah yang mengaktifkan respons relaksasi. Latihan yoga dapat meningkatkan kualitas hidup sekaligus memberikan pembelajaran untuk menyadari perbedaan antara proses tubuh yang tegang dan tenang sehingga bisa menerapkan perubahan kesadaran melalui postur yoga dan pernafasan dalam.

Latihan yoga yang dilakukan penuh kesadaran juga memiliki manfaat psikologis dan spiritual. Beberapa **Prosiding Seminar Nasional Dharma Acarya ke-1 65 Tantangan dan Peluang Dunia Pendidikan di Era 4.0 - 13 Juli 2019** peserta Komunitas Yoga Karangasem yang rutin melakukan latihan yoga memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang tubuhnya, misalnya tahu bahwa tubuhnya sedang tidak merespon makanan-makanan tertentu yang terlalu pedas, asam, manis, atau panas. Orang-orang yang tidak berlatih yoga umumnya tidak peduli dengan pola konsumsinya bahkan meminum atau memakan benda-benda yang sama sekali tidak bermanfaat bagi tubuh seperti rokok, alkohol, bahkan zat-zat adiktif.

Beberapa **peserta latihan yoga bersama** juga mulai terlihat memberi makna mendalam pada pengalaman-pengalamannya untuk membuka pilihan yang memungkinkan seseorang untuk memecahkan masalah-masalah yang timbul dalam kehidupannya sekaligus memungkinkannya untuk terus bertumbuh secara rohani. **Kesehatan dalam pandangan Komunitas Yoga Karangasem adalah keadaan harmoni tubuh, pikiran, dan jiwa yang sempurna. Seseorang yang telah mencapai harmoni** tidak akan terganggu oleh dendam masa lalu, memori buruk, rasa bersalah yang mendalam, dan sebagainya karena menyadari semuanya hanyalah proyeksi pikiran.

Instruktur Komunitas Yoga Karangasem **umumnya menyelipkan kata-kata motivasi yang disarikan dari kitab-kitab suci sehingga baik disadari atau tidak dapat** mencerahkan pikiran penderita kelelahan psikis. Pengidap kelelahan psikis umumnya sangat jauh dari pemahaman terhadap kitab suci sehingga merasakan ambisi yang berlebihan pada dirinya untuk mencapai sesuatu. Ajaran kitab suci yang dikemas ke dalam kata-kata motivasi menyebabkan pengidap kelelahan psikis memahami jika tidak ada kerja yang sia-sia, tugas manusia bukanlah menentukan hasil kerja namun hanya bekerja sebagai persembahan kepada Tuhan.

Secara psikologi konsentrasi pikiran pada saat praktik asana dapat mengendalikan fluktuasi pikiran atau gelombang pikiran. Pikiran yang cenderung liar, kesana kemari dikendalikan dengan konsentrasi pada pusat-pusat cakra tertentu. Yang dimaksud **cakra adalah pusat energi** spiritual, terletak pada tubuh astral, tetapi memiliki sentra-sentra yang berhubungan dalam badan fisik. Sangat sulit untuk dapat dilihat dengan kasat mata. Hanya seseorang yang mempunyai ketajaman tembus pandang yang dapat melihat dengan mata astral. Mereka berhubungan dengan jaringan saraf dalam fisik.

Ada tujuh cakra penting yaitu: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Visudha, Ajna, dan Sahasrara Cakra. Jaringan selangkang (sacral plexus) berhubungan dengan Muladhara cakra, jaringan prostat (prostatic plexus) pada Svadhisthana cakra, jaringan solar (solar plexus) pada Manipura cakra, jaringan jantung (cardiac plexus) pada Anahata

cakra, jaringan pangkal tenggorokan (laryngal plexus) pada Visuddha cakra, dan jaringan rongga mata (coavernus plexus) pada Ajna cakra (Sivananda, 1998: 16-17). Instruktur Komunitas Yoga Karangasem mengajarkan meditasi (dhyana) pada tujuh cakra tersebut di atas.

Menurut Darmayasa (2013: 103) pada hakikatnya meditasi adalah pengendalian gelombang-gelombang pikiran yang susah dikendalikan untuk mencapai kedamaian, kebahagiaan dan kesadaran tertinggi. Pikiran yang terkendali akan menghasilkan pikiran yang seimbang, dan kebahagiaan akan dapat dirasakan. Latihan yoga bersama dengan melakukan asana, pranayama, dhyana (meditasi) serta pencerahan rohani yang disampaikan oleh para instruktur berimplikasi terhadap kehidupan masyarakat khususnya para peserta latihan yoga terutama berkaitan dengan peningkatan kesehatan mentalnya. 2.2.3

Meningkatkan Kesadaran Spiritual Menurut Suryadiputra (1993: 77) kesadaran ialah tenaga yang mengalir dalam otak yang berasal dari tangkapan panca indera yang mengindra segala keadaan, kejadian dan peristiwa dan setiap detik mengindra keadaan, kejadian dan peristiwa yang berubah-ubah. Kesadaran menamakan diri Aku, oleh karenanya Aku sesungguhnya tiap detik juga berubah. Hanya oleh ingatan yang tertambat di dalam pusat ingatan sebagai engrammental, 66 Prosiding Seminar Nasional Dharma Acarya ke-1 Tantangan dan Peluang Dunia Pendidikan di Era 4.0

- 13 Juli 2019 Aku, meskipun tiap detik berubah, mengaku Aku yang sekarang dan Aku yang lalu tidak memiliki perbedaan apapun. Kesadaran akan diri sangat perlu ditingkatkan mulai dari kesadaran diri. Spiritualitas adalah hubungannya dengan Tuhan, tergantung dengan keyakinan yang dianut oleh individu-individu dan bersifat abstrak. Yudiantara (2009: 10- 12), menyimpulkan spiritual adalah berserah diri, kasih, kekosongan pikiran, kemurahan hati dan rasa syukur, keterhubungan dan keceriaan.

Pada prinsipnya semua manusia tanpa kecuali dapat berpartisipasi sebagai mitra setara dalam pengembangan jalan spiritual yakni sama-sama mampu berbagi dengan bebas dalam kehidupan roh di dunia dan juga bisa sama-sama terasing dari kehidupan spiritual. Dengan latihan yoga secara keseluruhan (asanas, pranayama dan meditasi) dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Terbukti dari respon positif para peserta, yang pada awalnya mereka ada yang punya masalah kesehatan. Bagi setiap orang yang semula mempunyai keluhan suatu penyakit, dan setelah bergabung pada Komunitas Yoga Karangasem maka berangsur-angsur kesehatannya pulih, terutama yang memiliki keluhan psikhis dapat diatasi dengan cara meditasi, dan tetap melakukan asana untuk kesehatan fisik agar tetap segar bugar. Dengan belajar yoga, khususnya meditasi, akan meningkatkan kesadaran diri tentang hakikat kehidupan, dari

mana setiap insan berasal, dan ke mana tujuan hidupnya.

Hal ini akan **meningkatkan sradha dan bhakti** baik secara individu maupun kolektif. Dalam belajar yoga juga sangat ditekankan belajar moralitas. Karena ini merupakan dasar untuk belajar spiritual. Hal ini tentunya akan meningkatkan jiwa sosial peserta dan akan meningkatkan kerukunan hidup di masyarakat. Melakukan praktik asana dengan tekun dan disiplin di samping dapat menyehatkan fisik, juga menyehatkan psikis dan mental. Maka bagi peserta Komunitas Yoga Karangasem akan senantiasa **siap untuk menghadapi berbagai persoalan hidup karena sudah terlatih dalam pengendalian pikiran dan** indrianya melalui praktik asana, pranayama dan meditasi.

Mereka akan cenderung lebih mudah melakukan kontrol diri serta fokus dalam menghadapi tantangan hidup sehingga lebih berhasil. Kesadaran spiritual akan dapat dicapai oleh seseorang apabila pengendalian dirinya telah sempurna. Pengendalian diri bukanlah pengendalian bersifat sempurna seperti menahan marah, sedih dan sejenisnya, namun pengendalian untuk mengarahkan pikiran bersatu dengan Tuhan, dengan kebenaran yang melandasi alam semesta yang tampak dan tidak abadi ini. Penerapan disiplin rohani (sadhana spiritual) atau disiplin diri merupakan landasan utama bagi kehidupan yang sukses. Hanya melalui disiplin dirilah manusia dapat memperoleh kedamaian yang langgeng. Tanpa kedamaian tidak akan ada kebahagiaan.

Kedamaian merupakan sifat jiwa atau Atma yang ada pada hati seseorang yang termurnikan, dan kedamaian tidak dapat berada dalam seseorang yang hatinya terpenuhi oleh keserakahan, penuh nafsu keinginan. Penerapan disiplin rohani mesti diterapkan mulai sejak masa muda (masa Brahmacharya). Dengan demikian pembentukan karakter yang diliputi sifat-sifat kedewataan akan mudah tumbuh dalam diri manusia. Melalui penerapan sadhana spiritual **keresahan mental yang menggelora** akan dapat ditenangkan dan **pergolakan rasa suka, tidak suka, cinta, benci, sedih, gembira, harapan dan keputusan** akan dapat dikendalikan.

Ketenangan serta kedamaian akan terwujud dalam diri setiap orang yang dengan tekun dan penuh kesadaran telah melakoninya. Dalam penerapan disiplin rohani hal pertama yang perlu diperhatikan adalah penguasaan indria. Karena indria inilah yang berpengaruh sangat besar terhadap fisik manusia. Tidak mungkin ada fisik tanpa indria atau sebaliknya ada indria tetapi tidak ada fisik. Keduanya merupakan kesatuan integral dan saling ketergantungan. Bila kesadaran spiritual seseorang **telah meningkat umumnya akan terjadi** perubahan terhadap suasana kebatinan seperti perasaan mendekati kebenaran, sadar akan **kebiasaan buruk yang pernah dilakukan, keinginan untuk sendirian dan menjauh** dari komunitas lama, tidak lagi tertarik **Prosiding Seminar Nasional Dharma Acarya ke-1** 67 **Tantangan dan Peluang Dunia Pendidikan di Era 4.0**

- 13 Juli 2019 pada hal-hal yang dirasa palsu dalam hidup, munculnya rasa kasih sayang terhadap orang lain yang mengalami penderitaan, besar keinginan untuk menemukan makna hidup, amat sensitif (baik intuisi, emosi, suara hati, dan inspirasi), dapat menerima diri apa adanya serta jujur. Komunitas Yoga Karangasem senantiasa meningkatkan kesadaran spiritual masyarakat melalui pencerahan yang disampaikan oleh instruktur atau nara sumber baik ketika pencerahan meditasi maupun seminar. Komunitas Yoga Karangasem berkontribusi positif dan besar terhadap peningkatan kesadaran spiritual masyarakat Karangasem pada umumnya dan khususnya pada peserta yang aktif dalam kegiatan yang dilakukan oleh Komunitas Yoga Karangasem tersebut. 2.2.4

Menguatkan Perilaku Sosial Manusia secara hakiki merupakan makhluk sosial. Sejak dilahirkan ia membutuhkan pergaulan dengan orang-orang lain untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan biologinya, makanan, minuman, dan lain-lainnya (Psych, 1988: 24). Perilaku adalah merupakan perbuatan atau tindakan dan perkataan seseorang yang sifatnya dapat diamati, digambarkan dan dicatat oleh orang lain ataupun oleh orang yang melakukannya, sedangkan sosial adalah keadaan dimana terdapat kehadiran orang lain. Perilaku sosial adalah perilaku yang terjadi dalam situasi sosial, yakni bagaimana orang berpikir, merasa dan bertindak karena kehadiran orang lain.

Manusia sebagai makhluk sosial berarti manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi kebersamaan dengan orang lain. Teori Psikoanalisa misalnya menyatakan bahwa manusia memiliki perimbangan moral sosial (super ego) ketika dihadapkan pada pilihan-pilihan berperilaku. Sedangkan ilmu humaniora menjelaskan realitas sosial sebagai sebuah organisme hidup dalam bentuk teori-teori sosial tentang kehidupan manusia dalam bentuk masyarakat (Latif, 2009: 4).

Menurut teori psikososial maupun teori perkembangan kognitif menyatakan bahwa perilaku yang ada pada diri seseorang berlandaskan pada pertimbangan-pertimbangan moral kognitif. Selanjutnya, masalah aturan, norma, nilai, etika, akhlak dan estetika adalah hal-hal yang sering didengar dan selalu dihubungkan dengan konsep moral ketika seseorang akan menetapkan suatu keputusan perilakunya (Sjarkawi, 2009: 26). Dalam diri setiap orang terdapat dua faktor utama yang sangat menentukan kehidupannya, yaitu fisik dan roh. Pemahaman terhadap kedua faktor ini memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap perilaku seseorang dalam realitas kehidupannya.

Kedua faktor ini memiliki ruang dan dimensi yang berbeda. Jika yang pertama adalah sesuatu yang sangat mudah untuk diindra, tampak dalam bentuk perilaku, namun pada faktor yang kedua hanya dapat dirasakan dan menentukan terhadap baik buruknya

suatu perilaku (Saleh, 2012: 103). Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

Individu memilih, menyusun dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan (Ghufron, 2011: 19). Perilaku seseorang didorong oleh motivasi. Pada titik ini motivasi menjadi daya penggerak perilaku sekaligus menjadi penentu perilaku. Motivasi juga dapat dikatakan sebagai suatu konstruk teoretis mengenai terjadinya perilaku (Saleh, 2009: 182). Perilaku juga merupakan hasil interaksi antara karakteristik kepribadian dan kondisi sosial serta kondisi fisik lingkungan. Istilah sosial memiliki arti yang berbeda-beda sesuai pemakaiannya.

Istilah sosial pada ilmu sosial merujuk pada objeknya, yaitu masyarakat. Selain itu, sosial berkenaan dengan perilaku interpersonal individu, atau yang berkaitan dengan proses-proses sosial (Supardan, 2009: 27). Dapat dipahami bahwa perilaku sosial adalah aktivitas seseorang yang dapat diamati oleh orang lain atau instrumen penelitian terhadap suatu perangsang atau situasi yang dihadapi berkaitan dengan sosial kemasyarakatan. Dapat dikatakan bahwa perilaku sosial merupakan tindakan-tindakan yang berkaitan dengan segala perbuatan yang secara langsung berhubungan atau dihubungkan dengan nilai-nilai sosial yang ada dalam 68 Prosiding Seminar Nasional Dharma Acarya ke-1 Tantangan dan Peluang Dunia Pendidikan di Era 4.0 - 13 Juli 2019 masyarakat. Bentuk-bentuk perilaku sosial misalnya menghormati orang lain, tolong menolong, sopan santun, peka dan peduli, serta berterima kasih.

Cara yang dilakukan untuk membangkitkan semangat peserta adalah dengan membina hubungan baik antar sesama peserta sehingga motivasi atau semangat dirinya bertumbuh karena mengetahui jika bukan hanya dirinya yang bermasalah. Ternyata selain dirinya masih banyak orang lain yang bermasalah, bahkan mengalami permasalahan yang jauh lebih berat. Antarsesama peserta bisa membina hubungan persahabatan yang erat, saling menyemangati satu dengan yang lain bahkan merasa rindu apabila lama tidak bertemu.

Latihan yoga bersama di Taman Budaya Candra Bhuana Amlapura dipakai ajang berkenalan, saling tukar informasi tentang masalah yang sedang dialami. Mereka dapat saling menyemangati satu sama lainnya, saling memotivasi untuk mau hadir berlatih yoga bersama-sama setiap hari Minggu. Bahkan persahabatan yang telah dijalin di antara para peserta latihan yoga bersama ini amat bermanfaat untuk saling bantu jika di antara mereka mengalami kesulitan atau permasalahan hidup.

Mereka bisa juga membantu masyarakat umum memberikan informasi untuk ikut bergabung berlatih yoga bersama agar memperoleh apa yang mereka sudah dapatkan atau rasakan setelah aktif berlatih yoga pada Komunitas Yoga Karangasem. Instruktur Komunitas Yoga Karangasem juga selalu menyarankan kepada peserta agar dapat saling bertukar informasi tentang pengalaman masing-masing selama mengikuti yoga bersama. Jika ada di antara peserta mengalami masalah kesehatan, bisa menyampaikan kepada temannya, atau kepada instruktur untuk dibantu mencari solusi penyembuhan 3 PENUTUP Komunitas Yoga Karangasem yaitu sebuah organisasi yoga yang didirikan untuk mendukung terwujudnya "Karangasem the Spirit of Bali". Terpenting adalah dalam upaya memasyarakatkan yoga dan meyogakan masyarakat Karangasem. Di era revolusi industri 4.0 organisasi yoga ini mengajak masyarakat berlatih yoga tanpa dibebankan biaya.

Untuk memperluas informasi baik menyangkut jadwal latihan, instruktur dan lainnya digunakan medsos seperti Fb dan WA. Bentuk pembelajaran yoga pada Komunitas Yoga Karangasem yaitu berupa kegiatan latihan yoga bersama setiap hari Minggu di Taman Budaya Candra Bhuana Amlapura dan tempat lain bila diperlukan. Di samping kegiatan latihan yoga bersama setiap hari Minggu juga dilaksanakan kegiatan seminar.

Implikasi keberadaan Komunitas Yoga Karangasem terhadap kehidupan masyarakat Karangasem meliputi: peningkatan kesehatan fisik, mental, kesadaran spiritual dan penguatan perilaku sosial. DAFTAR PUSTAKA Anandamurti, Shri Shri. 2006. Yoga Buku Panduan Yoga Sehari-hari Membahas Tuntas 42 Fose Yoga Asana. Denpasar: Ananda Marga Caryacarya 3. Darmayasa, I Gede Sukra. 2013. Belajar Yoga Asanas untuk Kesehatan Jasmani dan Rohani. Denpasar: Pustaka Bali Post. Ghufron, M. Nur. 2011. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar Ruzz Media. Krishna, Anand. 2015. Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Kusuma, Ni Made Wahyuni. Putri. 2012.

Pengembangan Kecerdasan Spiritual Melalui Astangga Yoga di Ashram Ananda Marga Denpasar. Tesis (Tidak Diterbitkan). IHDN Denpasar. Latif, Abdul. 2009. Pendidikan Berbasis Nilai Kemanusiaan. Bandung: Refika Aditama. Psych,W.A. Gerungan. 1988. Psikologi Sosial. Bandung: Eresco. Saleh, Abdul Rahman. 2009. Psikologi: Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam. Jakarta: Kencana. Prosiding Seminar Nasional Dharma Acarya ke-1 69 Tantangan dan Peluang Dunia Pendidikan di Era 4.0 - 13 Juli 2019 Saleh, Akh. Muwafik. 2012. Membangun Karakter dengan Hati Nurani. Jakarta: Erlangga. Sarasvati, Svami Satyananda. 2002. Surya Namaskara Sebuah Teknik Penggunaan Tenaga Matahari dalam Yoga. Surabaya: Paramita. Sarasvati, Swami Satyananda.

2002. Asana Pranayama Mudra Bandha. Surabaya: Paramita. Saraswati, Swami Satya

Prakas. 2008. Patanjali Raja Yoga. Surabaya: Paramita. Sarkar, Shri Prabhat Rajan. 1992. Yogic Treatment & Natural Remedies. Jakarta: Ananda Marga Indonesia. Sivananda, Sri Svami. 2005. Pikiran Misteri dan Penaklukkannya. Surabaya: Paramita. Sivananda, Swami. 1958. Yoga Asanas. Malang: Penjedar. Siwananda, Sri Svami. 1998. Pengetahuan dan Prana (Pranayama). Surabaya: Paramita. Sjarkawi. 2009. Pembentukan Kepribadian Anak; Peran Moral **Intelektual, Emosional dan Sosial sebagai Wujud Integritas Membangun Jati Diri**. Jakarta: PT. Bumi Aksara. Suryadiputra, R. Paryana. 1993. Alam Pikiran. Jakarta: Bumi Aksara. Suryani, Luh Ketut. 2009.

Meditasi **Mencapai Hidup Bahagia**. Denpasar: Pustaka Bali Post. Supardan. 2009. Pengantar Ilmu Sosial: Sebuah Kajian Pendekatan Struktural. Jakarta: Bumi Aksara. Yudiantara, I Putu. 2009. Cerdas Spiritual Melalui Bhagawad Gita. Surabaya: Paramita. 70 **Prosiding Seminar Nasional Dharma Acarya ke-1 Tantangan dan Peluang Dunia Pendidikan di Era 4.0 - 13 Juli 2019**

INTERNET SOURCES:

25% -

<https://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/dharmaacarya/article/download/187/180>

<1% -

<https://www.jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/dharmaacarya/issue/view/20>

<1% -

<https://www.jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/dharmaacarya/article/view/187>

<1% -

<https://stahnmpukuturan.ac.id/jurnal/index.php/dharmaacarya/article/download/187/180>

<1% - <https://core.ac.uk/reader/235174056>

2% - <https://core.ac.uk/download/pdf/235174071.pdf>

1% -

https://www.researchgate.net/publication/335772012_IMPLIKASI_KEBERADAAN_YOGA_ANANDA_MARGA_UNIT_KARANGASEM_TERHADAP_MASYARAKAT_KARANGASEM

1% -

<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3301857&val=28917&title=IMPLIKASI%20KEBERADAAN%20YOGA%20ANANDA%20MARGA%20UNIT%20KARANGASEM%20TERHADAP%20MASYARAKAT%20KARANGASEM>

<1% - <https://pipintriani.blogspot.com/2014/10/pengenalan-dan-praktek-asanas.html>

<1% -

https://www.academia.edu/9233916/MEDITASI_DALAM_MENJAGA_STABILITAS_EMOSIONAL_BAGI_KEHIDUPAN_MANUSIA

<1% - <https://juniartahindu.blogspot.com/2014/12/astangga-yoga.html>

<1% -

<https://balitribune.co.id/content/meriahkan-hut-kota-amlapura-ke-378-bupati-mas-sumatri-buka-gelaran-yoga-bersama-dan-jalan>

<1% -

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2153/menjaga-kesehatan-mental-dengan-rutin-berolahraga

<1% - <https://senamyoga.com/yoga-depresi/>

<1% -

<https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/info-sehat/cara-meningkatkan-oksigen-dalam-darah/>

<1% -

<https://www.klikdokter.com/gaya-hidup/sehat-bugar/sederet-manfaat-yoga-bagi-kesehatan-tubuh-anda>

<1% -

<https://kulitbundar.com/2022/11/19/mengenal-pusat-energi-dalam-tubuh-atau-sering-disebut-cakra-bagian-ii/>

<1% -

<https://www.tejasurya.com/meditasi-yoga/tentang-cakra/penyetabilan-dan-penyeimbangan-chakra-chakra.html>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/342811026_Praktik_Yoga_Sebagai_Sosial_Religijs_Membentuk_Perilaku_Susila

<1% -

<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3306053&val=29025&title=Praktik%20Yoga%20Sebagai%20Sosial%20Religijs%20Membentuk%20Perilaku%20Susila>

<1% - <https://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/vs/article/download/331/293>

<1% - <https://ssgi.or.id/sites/default/files/Prasanthi%20Vahini.pdf>

<1% - https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/1756/2/091111005_Bab1.pdf

<1% -

<https://anakkesmasindo.blogspot.com/2020/03/makalah-teori-perubahan-perilaku-health.html>

1% - <https://id.scribd.com/doc/25829749/DEFINISI-SOSIAL>

<1% -

https://sc.syekhnurjati.ac.id/esscamp/files_dosen/modul/Pertemuan_6CD0500350.pdf

1% - <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5133/12/BAB%20II.pdf>

1% - <https://123dok.com/article/pengertian-perilaku-sosial-landasan-teori.z1d74x7e>

<1% -

<https://www.kompasiana.com/adinda0507/63a5dccc08a8b550c5285a54/pengaruh-gadg>

et-terhadap-perkembangan-sikap-dan-perilaku-anak?page=all

<1% -

https://www.academia.edu/58281979/PENGARUH_INTERAKSI_MASYARAKAT_LOKAL_TERHADAP_PERILAKU_SOSIAL_MASYARAKAT_DI_KELURAHAN_ARGAPURA_DISTRIK_JAYAPURA_SELATAN

1% -

http://psychologyforum.umm.ac.id/files/file/Prosiding%20IPPI%202019/30_%20Naskah248-255.pdf

<1% -

http://repository.uin-suska.ac.id/20776/7/7.%20201807DPAI_BAB%20II%20RASYIDI.pdf

<1% - <https://id.scribd.com/document/451508210/Psikologi>

1% -

<https://pustakauinib.ac.id/repository/files/original/a24b0cb0dbd0e760a0f90a2706145715.pdf>

<1% - <https://123dok.com/article/pengertian-perilaku-sosial-perilaku-sosial.yjr8rmkz>

<1% -

<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/solidarity/article/download/36682/15152>

<1% -

<https://www.jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/dharmaacarya/article/download/192/185>

<1% -

<https://www.kompasiana.com/deviaricia/55ed6872a623bd6e0cbf531e/makna-persahabatan-sejati>

<1% - <https://perpustakaan.denpasarkota.go.id/opac/detail-opac?id=19803>

<1% -

https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/103109/F.%20KM_Buku%20ajar_Dewi%20Rokhmah_PSIKOLOGI%20KESEHATAN.pdf

<1% - <http://etheses.uin-malang.ac.id/3963/1/14770039.pdf>

<1% - http://digilib.uinsgd.ac.id/27321/11/10_dapus.pdf

<1% - <https://onsearch.id/Record/IOS12528.ai:slims-17394>

<1% - <https://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk/article/view/1513>

<1% - <https://inlis.malangkota.go.id/opac/detail-opac?id=46010>

<1% - <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=668195>

<1% - <https://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/duta/article/view/1248>