



**PELATIHAN YOGA ASANAS SEBAGAI PENDIDIKAN *RELIGIUS* BAGI
IBU PKK DI KELURAHAN PADANGSAMBIAN KECAMATAN
DENPASAR BARAT KOTA DENPASAR**

Ni Putu Erlina Partini¹, I Nengah Duija², Kadek Aria Prima Dewi PF.³

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

erlinapartini@yahoo.co.id, Nengahduija@gmail.com, primadewipf@gmail.com

Abstract

Judging from the various roles and tasks carried out by mothers in the era of globalization, it is possible for problems and prolonged conflicts to arise. And a mother will be a role model for her children, both as a role model for behavior and as a role model for worship for her children. Mothers in Hindu families in this era use more aspects of ritual in religion without paying attention to the intent and purpose of the ritual itself. Where rituals are made a necessity that is carried out every day. With this, one of the community organizations, namely PKK, becomes the face for changing the behavior of a mother. PKK in Padangsambian Village is one of the PKKs that is currently making these changes, by conducting Yoga Asanas Training. The theories used in this study are (1) Humanistic Theory (2) Constructivism Theory. The data sources used are primary data and secondary data. The methods used to collect data are interviews, observations, literature and document studies. The data collected is then analyzed using data reduction techniques, data presentation, summarization and data verification. The results of the study showed that the process of yoga asanas training is (1) planning, (2) implementation and (3) evaluation. The obstacles faced are obstacles from internal factors and external factors. The implications of yoga asanas training are (1) implications of manacika parisudha (2) implications of wacika parisudha and (3) implications of kayika parisudha.

Keywords: Yoga Asanas Training, Religious Education, PKK

Abstrak

Dilihat dari berbagai peran dan tugas yang diemban oleh Ibu di era globalisasi memungkinkan timbulnya masalah dan konflik yang berkepanjangan. Serta seorang Ibu akan menjadi panutan bagi anak-anaknya, baik itu panutan berperilaku sampai dengan panutan melakukan ibadah bagi anak-anaknya. Ibu dalam keluarga Hindu di era ini lebih banyak menggunakan aspek ritual dalam beragama tanpa memperhatikan maksud dan tujuan dari ritual itu sendiri. Dimana ritual dijadikan suatu keharusan yang dilaksanakan setiap harinya. Dengan hal ini salah satu organisasi masyarakat yaitu PKK menjadi wajah untuk perubahan perilaku seorang Ibu. PKK di Kelurahan Padangsambian salah satu dari PKK yang sedang melakukan perubahan tersebut, dengan cara melakukan Pelatihan Yoga Asanas. Teori yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah (1) Teori Humanistik (2) Teori Konstruktivisme. Sumber data yang dipergunakan adalah data primer dan data sekunder. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan



data adalah wawancara, observasi, kepustakaan dan studi dokumen. Data yang dikumpulkns selanjutnya dianalisis dengan tehnik reduksi, penyajian data, disimpulkan dan verifikasi data. Hasil penelitian menunjukkan proses pelatihan *yoga asanas* adalah (1) perencanaan, (2) pelaksanaan dan (3) evaluasi. Kendala yang dihadapi adalah kendala dari faktor internal dan faktor eksternal. Implikasi pelatihan *yoga asanas* adalah (1) implikasi manacika parisudha (2) implikasi wacika parisudha dan (3) implikasi kayika parisudha.

Kata Kunci: Pelatihan Yoga Asanas, Pendidikan Religius, PKK

I. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman dan teknologi salah satu aspek pendorong. Pada era ini kebutuhan manusia semakin berkembang. Kondisi ini dapat menjadi salah satu pemicu stress jika tidak bisa mengikuti perkembangan dengan baik dan benar. Pada era ini manusia sering lupa dengan tanggung jawab dan kodratnya karena telah asik dengan dunia yang sedang digelutinya. Disinilah diperlukan peran agama untuk menuntun agar tetap sesuai dengan aturan hidup. Dan dapat mewujudkan tujuan hidup dari masing-masing kepercayaan yang dianut. Salah satu tujuan dari agama adalah mewujudkan kesejahteraan hidup, hal itu menjadi acuan penting dalam menjalankan hidup.

Salah satu faktor penting yang menunjang kesejahteraan adalah peran keluarga, utamanya peran Ibu pada kebanyakan. Ibu tidak hanya berperan sebagai pendidik dalam keluarga namun juga memiliki peran ganda lainnya seperti tetap bekerja untuk membantu pemenuhan kebutuhan sehari-hari, mengasuh dan mendidik anak, menjadi seorang istri bagi suaminya serta bermasyarakat.

Dalam PKK banyak sekali pendidikan-pendidikan secara tidak formal yang didapatkan oleh seorang Ibu agar dapat ditransfer dan diterapkan pada keluarga masing-masing. Kemampuan tersebut sedianya dapat ditularkan kepada Ibu yang lainnya yang secara langsung atau tidak langsung dalam organisasi tersebut. Salah satu kegiatan positif yang dilakukan oleh Ibu dalam organisasi PKK adalah Latihan Yoga.

Yoga merupakan bagian dari filsafat Hindu, ajaran *yoga* ini selain tercantum dalam *Yogasutra Patanjali* juga terdapat di dalam filsafat India yaitu *Sad Darsana*. Baik itu di dalam ajaran Patanjali maupun *Sad Darsana*, keduanya



secara lengkap menjelaskan delapan tahapan pengendalian diri yang disebut *Astanggayoga*. *Astanggayoga* terdiri dari: *yama*, *nyama*, *asanas*, *pranayama*, *pratyahara*, *darana*, *dyana* dan *samadhi* dalam Sarasvati (2002). *Yoga* dijadikan media pelatihan karena *yoga* memiliki tahapan-tahapan untuk melakukan pemusatan pikiran, baik antara sesama individu ataupun dihadapan Tuhan Yang Maha Esa. *Yoga* merupakan cara untuk mencapai keselarasan antara badan fisik, pikiran dan jiwa atau roh karena gerakan *yoga* dapat mempengaruhi fisik dan mental untuk menjadi sehat, baik sehat secara jasmani ataupun sehat secara rohani. Dalam pelatihan *yoga* juga berisi tentang beberapa mantra khusus yang dilantunkan sebelum ataupun sesudah melakukan latihan. Hal ini perlahan akan mampu mengantarkan seotrang Ibu untuk belajar memahami arti masing-masing mantra dan tujuan yang didapatkan ketika melantunkan mantra dengan benar.

Kelurahan Padangsambian adalah salah satu Wilayah di Kota Denpasar Barat yang sedang gencar-gencarnya melakukan perbaikan terhadap pengelolaan organisasi kemasyarakatan salah satunya adalah PKK. Dengan PKK ini dikembangkan pula latihan yang mampu mengendalikan emosi dan melatih kesabaran serta melatih aspek *tattwa* dan *susila* dalam beragama itu sendiri, dengan mengadakan Latihan *Yoga*. Untuk itu dilakukan kajian tentang kegiatan latihan *yoga asanas* untuk menganalisis manfaat *yoga* bagi pribadi jasmani maupun rohani bagi seorang Ibu.

II. METODE PENELITIAN

Pengumpulan data primer dilakukan dengan observasi, wawancara sedangkan data sekunder diperoleh dengan cara studi kepustakaan (Gulo, 2004:115). Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, metode kepustakaan, dan studi dokumen.

Data diperoleh secara lengkap ditujukan untuk mendapatkan data lapangan sebagai bahan penyusun penelitian guna mengungkap fokus penelitian yang diteliti melalui metode observasi. Metode wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan tanya jawab, baik



secara langsung maupun secara tidak langsung kepada informan untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan yang sedang dibahas dan studi kepustakaan, dilakukan untuk mengumpulkan data-data melalui sumber literatur, dokumentasi, foto-foto yang telah dikaji peneliti terdahulu, tentunya foto tersebut memiliki keterkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini, yakni tentang manajemen *pasraman* untuk menunjang dan memperkuat hasil penelitian.

III. PEMBAHASAN

Untuk dapat mendeskripsikan sejarah Kelurahan Padangsambian maka tidak akan bisa lepas dari sejarah wilayah Padangsambian secara keseluruhan, karena pada awalnya Padangsambian itu adalah merupakan satu kesatuan meliputi wilayah Kelurahan Padangsambian, Desa Padangsambian Kaja dan Desa Padangsambian Kelod, saat ini dengan nama Padangsambian. Penggunaan nama “Padangsambian” oleh penduduk yang bertempat tinggal di wilayah ini sudah dari sejak Jaman Kerajaan, Jaman Penjajahan Belanda maupun Jepang sampai Jaman Indonesia Merdeka.

Dalam mewujudkan Ibu PKK yang memiliki pendidikan religious dibentuklah latihan yoga asanas yang diawali dengan suatu proses perencanaan, pelaksanaan dan penutup. Dalam kegiatan perencanaan dirancang untuk melancarkan proses pelaksanaan latihan yoga asanas yang mampu menjadikan Ibu PKK menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.

Dalam proses pelaksanaan latihan yoga asanas terdapat kendala-kendala yang dialami baik kendala secara internal ataupun kendala secara eksternal. Kendala secara internal terdiri dari kendala yang berasal dari dalam diri Ibu PKK dan kendala eksternal berasal dari luar Ibu PKK.

Selain hal diatas dinyatakan pula Implikasi dari pelaksanaan latihan yoga asanas bagi Ibu PKK di kelurahan Padangsambian yang terdiri dari Implikasi manacika parisudha, implikasi wacika parisudha dan implikasi kayika parisudha.

IV. SIMPULAN

Proses pelaksanaan latihan yoga asanas bagi Ibu PKK di kelurahan Padangsambian Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar terdiri dari



perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Kendala-kendala dalam pelatihan *yoga asanas* bagi Ibu PKK di Kelurahan Padangsambian Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar adalah Kendala yang berasal dari dalam diri individu (faktor internal) dan kendala yang berasal dari luar individu (faktor eksternal). Implikasi dalam pelatihan *yoga asanas* bagi Ibu PKK Kelurahan Padangsambian di Kecamatan Denpasar Kota Denpasar adalah implikasi terhadap *manacika parisudha*, implikasi terhadap *wacika parisudha* dan implikasi terhadap *kayika parisudha*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asri, Budiningsih. 2005. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Gulo, W. 2004. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasana Indonesia.
- Mardalis. 2010. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Cetakan ke-12. Jakarta: PT. Bumi Akasa.
- Moleong, Lexy. J. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*, Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Muhadjir. 2006. *Metode Penelitian*. Surabaya : Gramedia
- Sarasvatī, Svāmī Satyānanda. 2002. *Āsana Praṇāyāma Mudrā Bandha*. Surabaya: Pāramita.
- Saraswatī, Svāmī Satya Prakās. 2005. *Pātañjali Rāja Yoga* (J.B.A.F. Mayor Polak Penerjemah). Surabaya: Parāmita.
- Siagian, Sondang P. 2008. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. PT Bumi Aksara: Jakarta
- Siagian, Sondang P. 2009. *Kiat Meningkatkan Produktivitas Kerja*. Jakarta. PT Rineka Cipta
- Tim Penyusun. 2006. *Pedoman Pengelolaan Pasraman*. Paramita. Surabaya.
- Trianto. 2010. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progesif*. Jakarta: Kencana.