

**MAKNA YOGA:  
STUDI *INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS* PADA  
YOGI**

**Aditya Bhaskara Yudha<sup>1</sup>, Yohanis Franz La Kahija<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

denbhaskara@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bermaksud untuk mengerti tentang pengalaman subjek yang memilih jalan hidup sebagai pelatih yoga (yogi) terkait dengan dinamika kehidupannya. Tujuan dari penelitian ini adalah memahami pengalaman subjek dalam memaknai yoga. Peneliti menggunakan metode analisis dengan pendekatan fenomenologis, khususnya *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Pendekatan IPA dipilih karena memiliki prosedur analisis data yang terperinci dan terstruktur. Prosedur tersebut bertitik fokus pada makna yoga yang diperoleh subjek melalui perjalanan kehidupan pribadi dan pengalamannya menjalani yoga. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan bahwa proses perjalanan yang dilakukan subjek untuk mendapatkan makna yoga terdiri dari tiga tahapan, yaitu (1) ketertarikan pada yoga; (2) proses peningkatan kualitas; (3) hasil mendalami yoga. Kesimpulan dari makna yoga bagi yogi merupakan proses untuk menemukan kedamaian. Kedamaian dapat tercapai ketika kualitas hidup meningkat menjadi lebih baik dengan upaya-upaya yang telah mereka lakukan dalam menjalani kehidupan.

**Kata kunci:** makna yoga, pelatih yoga

**Abstract**

This study intends to understand the experience of a subject who choose a life as coach of yoga (yogi) associated with the dynamics of life. The purpose of this study was to understand the experience of the subject of understanding of yoga. Researchers used a method of analysis with a phenomenological approach, especially *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA approach chosen because it has a detailed procedure of data analysis and structured. The procedure is dotted focus on the meaning of yoga which is obtained through the subject's personal life journey and experience of yoga. Based on the results of the study, researchers found that the journey is done subject to get the meaning of yoga consists of three stages, namely (1) an interest in yoga; (2) the process of quality improvement; (3) the results of studying yoga. The conclusion of the meaning of yoga for the yogi is a process to find peace. Peace can be achieved when the quality of life improved for the better with the efforts they have done in life.

**keyword:** meaning of yoga, yoga instructor

## **PENDAHULUAN**

Kecenderungan masyarakat memendam rasa jenuh menyebabkan tekanan atau stres muncul dalam diri seseorang. Pola pikir masyarakat Indonesia yang cenderung memandang rekreasi atau bertamasya merupakan salah satu cara untuk mengalihkan rutinitas keseharian mereka. Tahir (2005) memaparkan bahwa rekreasi atau bertamasya merupakan salah satu media untuk melepaskan stres yang bersifat sementara, yang di khawatirkan stres atau tekanan akan mudah timbul lagi jika individu melakukan rutinitasnya lagi. Rekreasi dinilai cukup menghabiskan banyak biaya dan waktu. Demikian masyarakat Indonesia terpacu untuk mencari cara alternatif yang bermanfaat mengurangi pengalaman rasa jenuh dan stres.

Aktivitas yoga mulai berkembang sebagai sarana untuk melepaskan rasa jenuh di kota-kota metropolitan. Berbagai kota besar yang ada di Indonesia telah menggunakan teknik yoga dalam memenuhi kebutuhan diri akan ketenangan. Penelitian-penelitian tentang yoga telah dilakukan terkait dengan manfaat aktivitas tersebut. Anderzen-Carlsson (2014) dalam penelitian fenomenologinya menemukan pengaruh positif dari yoga yang bersifat medis. Pengaruh tersebut berkaitan dengan berkurangnya gejala stres dan mengarahkan seseorang kesadaran akan identitas diri. Beberapa manfaat lain dari yoga juga ditemukan oleh Groessl (2012) yang mana bermanfaat untuk menyembuhkan penyakit nyeri punggung kronis pada para wanita lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2010), memaparkan bahwa metode pernafasan dalam yoga mempengaruhi perkembangan proses penyembuhan sakit dan penurunan depresi. Praktek latihan yoga juga dapat menurunkan tekanan darah pada wanita berusia 50 tahun keatas (Sasmita, 2007).

Yoga bisa juga disebut sebagai sebuah alat terapi. Banyak berbagai macam penyakit dan gangguan tubuh yang dapat dilepaskan melalui berbagai posisi tubuh tertentu dan latihan pernafasan dibawah bimbingan pelatih yoga. Setiap individu dapat melakukan yoga tanpa memandang usia, jenis kelamin, kelenturan tubuh, ataupun kesehatan (Worby, 2007).

Ramaiah (2009) menyatakan, bahwa yoga adalah salah satu cara untuk melatih mengontrol emosi dalam diri, karena dalam pelatihan yoga tidak hanya untuk kesehatan. Sindhu (2006) menyatakan bahwa yoga sebagai salah satu fenomena keagamaan yang berasal dari Timur, yoga memiliki beberapa karakteristik yang sama dengan aliran lain dalam gerakan zaman baru. Prinsip dasar yang ada reatif sama, tetapi beberapa memang sedikit berbeda.

Sindhu (2006) menunjukkan sebagai salah satu fenomena keagamaan yang berasal dari Timur, yoga memiliki tiga karakteristik filosofi praktik. Karakteristik yang pertama adalah dualisme, dalam agama-agama kuno di India dikenal konsep yang dualistik antara jiwa (spiritual) dan tubuh (material). Karakteristik yang kedua adalah pembebasan. Dilihat dari sisi istilah “yoga” yang berarti “memasang kuk” atau “mengontrol”, pembebasan merupakan filosofi dasar dalam yoga, pembebasan bukan berarti bebas mengumbar hawa nafsu. Sebaliknya, pembebasan di sini berkaitan dengan pembebasan dari karma. Karakteristik yang ketiga, yaitu kesatuan dengan Tuhan. Dalam yoga seseorang tidak hanya memikirkan tentang Tuhan, tetapi mencoba membebaskan “dirinya” dan benar-benar menyatu secara hakekat dengan yang dipercayai sebagai Tuhan. Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, maka

pendekatan yang tepat untuk digunakan dalam tema ini adalah pendekatan fenomenologis dengan metode IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Terkait dengan apa yang telah diuraikan, sasaran penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis ini adalah individu yang menjalankan perannya sebagai yogi.

Pada penelitian ini, makna yoga pada yogi digambarkan sebagai motivasi diri untuk meningkatkan kualitas hidup dan sejauh mana bentuk aktualisasi diri dalam memaksimalkan potensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami pemahaman para yogi dalam memaknai yoga, termasuk didalamnya memahami makna yoga secara mendalam, mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi proses dalam pemaknaan yoga pada yogi, serta wawasan umum tentang yoga.

## **METODE**

Teknik pemilihan subjek menggunakan sampling purposif. Subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian (Smith, Flower & Larkin, 2009). Pencarian subjek dilakukan melalui *gatekeeper* dan akses internet. Subjek yang terlibat dalam penelitian berjumlah dua orang pelatih yoga yang berasal dari kota Bali.

Studi fenomenologis ini secara khusus menerapkan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA memiliki sifat *double hermeneutics*, yaitu pertama subjek memaknai pengalaman hidupnya dan ke dua, peneliti memaknai dunia pengalaman subjek (Smith, Flower & Larkin, 2009). Pendekatan IPA sendiri bertujuan untuk menjelajahi pemaknaan subjek terhadap kehidupan pribadi dan sosialnya (Smith, Flower & Larkin, 2009).

Proses analisis data dalam pendekatan IPA menempatkan peneliti sebagai instrumen penelitian yang aktif untuk memahami dunia pengalaman subjek melalui proses interpretasi. Pendekatan IPA melibatkan dua proses interpretasi (*double hermeneutic*) (Smith, Flower & Larkin, 2009). Pola pemahaman yang subjek kembangkan merupakan hasil hubungan dialektis antara kehidupan sosial dan personalnya. Kedua aspek tersebut diakui IPA sebagai bentuk interaksi simbolis dalam diri seseorang yang akan turut memberi sumbangan pada interpretasi yang dilakukan peneliti. Berikut ini langkah-langkah analisis:

Langkah 1 : Membaca transkrip berulang-ulang

Langkah 2 : Pencatatan awal (*initial noting*)

Langkah 3 : Mengembangkan tema yang muncul (*Emergent Themes*)

Langkah 4 : Mengembangkan tema super-ordinat

Langkah 5 : Beralih ke transkrip subjek berikutnya

Langkah 6 : Menemukan pola antarsubjek

Langkah 7 : Mendeskripsikan tema induk

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkuman keseluruhan data penelitian yang dianalisis dengan pendekatan IPA disajikan dalam bentuk tema induk dan tema super-ordinat yang disajikan dalam Tabel 1.

**Tabel 1.** Tema induk dan tema super-ordinat

Tema Induk	Tema Super-ordinat
Ketertarikan Pada Yoga	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pembentukan Diri</li><li>• Kebutuhan Diri</li></ul>
Proses Peningkatan Kualitas Hidup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kematangan Spiritual</li><li>• Aplikasi Yoga</li><li>• Vegetarianisme</li><li>• Kerja Pikiran</li></ul>
Hasil Mendalami Yoga	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menemukan Diri</li><li>• Dedikasi di Jalan Pengobatan</li><li>• Kesadaran Cinta Kasih</li><li>• Menemukan Kedamaian</li></ul>

### *Awal Mula Tertarik Pada Yoga*

Perjalanan kedua subjek tertarik pada yoga bermula pada motivasi intrinsik beserta sejumlah praktik ritual. Santrock (2007) mendefinisikan motivasi intrinsik sebagai dorongan untuk melakukan sesuatu demi sesuatu itu sendiri (tujuan itu sendiri). Seseorang yang termotivasi secara internal biasanya ditandai dengan adanya kerja keras yang tanpa dipengaruhi oleh lingkungan eksternal. Artinya seseorang akan berusaha keras sampai tujuannya tercapai, meskipun memperoleh banyak hambatan (Dariyo, 2004).

Kedua subjek memiliki motivasi yang berbeda saat mendalami yoga. Drupada mendalami yoga dengan tujuan untuk membenahi diri, dan Drupadi ingin sembuh dari sakit lemah jantungnya dengan jalan yoga, akan tetapi yoga tidak hanya sebagai kebutuhan diri saja. Yoga juga digunakan sebagai jalan untuk meningkatkan kualitas spiritual.

### *Proses Peningkatan Kualitas Hidup*

Proses peningkatan kualitas hidup adalah proses untuk mencapai hasil dari pendalaman dan penerapan praktis ajaran yoga. Proses peningkatan kualitas hidup dilakukan dengan cara mengaplikasikan yoga, menjalani sebagai vegetarian, dan mengupayakan kerja pikiran dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kematangan spiritual.

Dalam meningkatkan kematangan spiritualitas para subjek memiliki cara dan pengalamannya masing-masing dalam menerapkan dikehidupannya. Dunia pengalaman

seperti yang mereka capai baru memperoleh perhatian dalam domain psikologi transpersonal.

Berdasarkan kerangka rujukan Maslow (dalam Kahija, 2006) perkembangan spiritual para penghayat Kejawan dapat dikatakan telah memasuki tataran metakebutuhan (Ing: *metaneeds* atau *B-values*). Mereka terdorong ke arah pemenuhan kebutuhan yang melampaui hierarki kebutuhan manusia. Pemenuhan metakebutuhan tidak bersangkutan dengan keinginan pribadi, melainkan dorongan dari *B-values* (Kahija, 2006).

#### *Hasil Mendalami Yoga*

Subjek mengatakan bahwa mereka menemukan diri mereka ketika mereka menjalani dan mendalami yoga lebih jauh, maksud dari subjek dengan menemukan diri, lebih dalam bentuk bagaimana mereka dapat mengontrol emosi dalam menjalani keseharian. Menemukan diri sendiri dengan cara mengenali emosi yang sedang terjadi pada diri, agar dapat mengontrol perilaku sehingga dapat mengelola diri secara sadar. Goleman (2002) mengemukakan, emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas dan unik, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian yang cenderung untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu.

Subjek juga mengatakan bahwa setelah menjalani yoga, merasa puas dengan kehidupannya. Puas karena tujuan dan nilai-nilai yang ada dalam dirinya telah terpenuhi. Menurut Schimmack (dalam Eid & Larsen, 2008) kepuasan hidup berpatokan pada kepercayaan atau sikap individu dalam menilai kehidupannya. Schimmack (dalam Eid & Larsen, 2008) juga menambahkan, bahwa individu juga menilai apakah situasi dan kondisi dalam kehidupannya positif dan memuaskan

Drupada dan Drupadi merasakan kesadaran cinta kasih saat mendalami yoga, dimana mereka tidak lagi membedakan orang yang datang kepada mereka meskipun orang tersebut berbeda Ras, Suku, dan Agama. Mereka menerima setiap orang yang datang dengan tangan terbuka, yang mereka lakukan bukan semata karena ingin dilihat baik oleh lingkungan atau orang lain, karena menurut mereka yoga adalah bersifat *universal*, sehingga setiap orang yang datang kepada mereka berhak untuk melakukan dan mendalami yoga.

## **KESIMPULAN**

Peran subjek dalam masyarakat sebagai yogi juga membutuhkan perjalanan yang panjang, terutama secara spiritual untuk dapat membimbing siapa saja yang datang kepada mereka untuk dibimbing menjadi muridnya. Penting bagi subjek untuk meningkatkan kualitas spiritualnya. Peningkatan spiritualnya akan berdampak pada kehidupan subjek untuk sampai pada kedamaian hidup. Kedamaian hidup dapat tercapai karena mengalami peningkatan pengalaman spiritual. Menurut Maslow (1993) pengalaman spiritual adalah puncak tertinggi yang dapat dicapai oleh manusia, dan merupakan hasil dari pendalaman dan keberadaannya sebagai makhluk spiritual. Pengalaman spiritual merupakan kebutuhan tertinggi manusia yang melewati hierarki kebutuhan manusia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anderzen-Carlsson, A. (2014). Medical yoga: Another way of being in the world-a phenomenological study of the perspective of persons suffering from stress-related symptoms. *Journal Qualitative Study Health Well-being*.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches, 3<sup>rd</sup> edition*. Los Angeles: Sage Publications, Inc.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: Grasindo.
- Eid, M., & Larsen (2008). *Measuring the immeasurable: Psychometric modeling of subjective well-being data*. in eid, m., dan larsen, j.r. (eds). *the science of subjective well being*. New York: The Guilford Press.
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan emosional* (Penerjemah: Alex Tri Kantjono). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Groessl, E. (2012). The benefits of yoga for women veterans with chronic low back pain. *Journal Medical Health*.
- Handayani, N. T. (2010). Pengaruh pengelolaan depresi dengan latihan pernafasan yoga (pranayama) terhadap perkembangan proses penyembuhan ulkus diabetikum di rumah sakit pemerintahan aceh. *Tesis* (tidak diterbitkan). Depok: Universitas Indonesia.
- Kahija, Y. F. L. (2006). *Pengenalan dan penyusunan proposal/ skripsi penelitian fenomenologis (versi bahasa informal)*. Seri Metodologi Penelitian Kualitatif Psikologi UNDIP.
- Maslow, A. H. (1993). *Motivasi dan kepribadian 2 (teori motivasi dengan pendekatan hierarki kebutuhan manusia)* (Penerjemah: Nurul Imam). Jakarta: PT Pustaka Binaman Pressindo.
- Ramaiah, S. (2009). *Yoga untuk kesehatan*. Tangerang: Karisma Publishing Group.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Edisi 5, Jilid 1. (Alih bahasa: Juda Damanik & Ahmad Chusairi). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sasmita, A. (2007). *Pengaruh latihan hatha yoga selama 12 minggu terhadap tekanan darah diastol dan sistol wanita berusia 50 tahun keatas*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Sindhu, P. (2006). *Hidup sehat dan seimbang dengan yoga*. Bandung : Kaifa.

Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis-theory, method, and research*. London: Sage Publications.

Tahir, M. (2005). Pemanfaatan ruang kawasan tepi pantai untuk rekreasi dalam mendukung kota Tanjung Pinang sebagai waterfront city. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Semarang: Magister Pembangunan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro.

Worby. (2007). *Memahami segala tentang yoga*. Tangerang: Karisma.