HUBUNGAN MEDITASI DALAM YOGA DENGAN DAYA TAHAN TERHADAP STRES PADA PAGUYUBAN YOGISWARAN SURAKARTA

Diajukan Sebagai Pelengkap dan Syarat

Guna Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh:

ROFIYANTI NUR ROKHMAH
F100020048/

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2008

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Banyaknya sanggar yoga yang berada di kota-kota besar menjadi salah satu alternatif sebagai daya tahan terhadap stres. Bahkan di Jakarta bahwa yoga menjadi gaya hidup, dimana orang yang mengikuti yoga di sanggar-sanggar dapat menaikkan strata sosial. Bahkan sekarang yoga sudah mulai ada di kota-kota besar seperti Semarang, Yogyakarta, Surakarta, Surabaya bahkan sekarang banyak penginapan yang menggunakan yoga sebagai salah satu fasilitasnya. Bahkan di Surakarta sendiri ada tiga tempat yoga seperti di Ganep, Tegalgondo, juga di Paguyuban Yogiswaran. Banyak orang yang mengikuti yoga dengan berbagai tujuan seperti menyembuhkan penyakit, memperoleh ketenangan, menguatkan tulang, dan ada yang hanya coba-coba. Dengan berbagai alasan tersebut sehingga banyak orang yang mengikuti latihan bahkan di setiap tempat ada 30-50 siswa.

Dengan berbagai tujuan yang dirasakan oleh para peserta, beranggapan bahwa yoga tidak hanya sekedar olah raga, tetapi yoga dapat mengolah rasa. Dikatakan oleh Jung (dalam Krisna,1999) bahwa latihan yoga juga menyentuh fisik sehingga menimbulkan keselarasan antara fisik dan mental manusia. Dinyatakan bahwa yoga dapat mengolah rasa, dapat dibuktikan dari beberapa penelitian yang dilakukan di Amerika yang menyebutkan bahwa yoga tidak hanya menenangkan pikiran saja, tetapi manfaat yoga sangat banyak sekali seperti menyembuhkan penyakit hipertensi, kanker, jantung. Bahkan yoga dapat juga

mengurangi stres dan menambah percaya diri, yang dapat dilihat dari para siswa yang telah mengikuti yoga, tampak tenang dalam menyelesaikan masalahnya, Shindu (2006).

Menurut Weller (2001), yoga berasal dari kata sanskerta ”*yuj*” yang berarti “menghubungkan”, yaitu menghubungkan manusia dengan Sang Pencipta. Dalam yoga yang paling berperan adalah olah nafas (*pranayama*), dimana nafas menjadi bagian terpenting dalam yoga meskipun tidak mengesampingkan gerakan (*asana*), meditasi, dan relaksasi. Hubungan antara pikiran dan nafas dapat dibuktikan, apabila dalam keadaan tenang nafas kita menjadi lebih pelan dan panjang. Sedangkan dalam keadaan marah dan takut maka nafas kita menjadi pendek dan cepat.

Selain olah nafas *(pranayama*), gerakan dalam yoga (*asana*) juga sangat diperlukan sebagai koordinasi antara otot dan nafas, sehingga bahwa yoga dapat juga menguatkan tulang. Gerakan – gerakan dalam yoga banyak sekali diambil dari nama binatang, karena beranggapan bahwa binatang itu selalu sehat.

Dalam yoga terdapat sesi relaksasi. Relaksasi dilakukan dalam yoga setelah melakukan gerakan tubuh (*asana*). Relaksasi sangat diperlukan dalam yoga karena dengan relaksasi akan mengembalikan keadaan tubuh secara stabil, apabila ada yang kelebihan oksigen di tempat-tempat tertentu. Dengan melakukan relaksasi maka tubuh akan menjadi rileks dan pikiran menjadi tenang karena oksigen yang berada dalam tubuh seimbang sehingga dapat memperlancar peredaran darah. Dr. Borysenko (dalam Benson, 2000) menyatakan bahwa terapi

perilaku berdasarkan pembangkitan respon relaksasi merupakan upaya mempermudah mengatasi masalah.

Dalam yoga dikenal juga bagian meditasi. Menurut Widagdo (dalam Ety, 2002) mengatakan bahwa meditasi adalah suatu perjalanan yang bertitik pada keyakinan akan hidup ilahi dalam diri kita. Dalam meditasi kita mengadakan kontak dengan sang sumber kehidupan, dan secara sederhana meditasi berarti hening. Efendi (2002), mengatakan bahwa orang melakukan meditasi dapat mengatasi stres, mendapat ketenangan batin, dan dapat juga mendekatkan diri pada Tuhan. Menurut Zein (dalam Goleman,2002) menerangkan bahwa meditasi ditanamkan kedalam klinik pengurangan stres serta relaksasi. Karena meditasi terutama yang berakhir pada keyakinan mendalam, dapat juga menjadi alat yang sangat baik untuk membantu pasien tetap bersemangat tinggi dan bahkan hidup lebih lama. Juga dikuatkan oleh pendapatnya Ety (2002), yang menguraikan bahwa salah satu upaya pertahanan terhadap stres adalah mengubah respon, yaitu melalui yoga, meditasi, teknik pernafasan sehat, relaksasi, terapi aroma dan terapi musik. Dan juga dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan Dai Lama (Benson,2000) seorang dokter dan sebagai ahli jantung menyebutkan bahwa, dampak penyakit stres kaitannya dengan penyakit jantung, serta orang yang stres dan ia mempunyai hipertensi bisa menyebabkan penyakit jantung. Tetapi beliau juga menemukan bahwa orang yang melakukan meditasi ringan dapat mencapai perubahan fisiologis yang luar biasa termasuk menurunnya hipertensi. Sehingga meditasi dalam stres ini dapat dijadikan daya tahan terdapat stres. Karena banyak orang yang mengalami stres tanpa memandang anak ataupun orang dewasa.

Bahkan mulai dari manusia hidup sampai mati. Stres diakibatkan karena cara berpikir seseorang. Karena stres diakibatkan oleh pikiran seseorang maka meditasi dalam yoga dapat menghilangkan pikiran-pikiran yang ada dengan memfokuskan satu titik dan mengkonsentrasikan dengan nafas.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa banyak orang yang mengikuti yoga, memiliki banyak alasan yang diantaranya untuk mendapatkan ketenangan, menguatkan tulang, dan menyembuhkan penyakit. Dengan banyak penelitian yang menyebutkan manfaat yoga, terutama dalam sesi meditasi dapat mengurangi stres, maka banyak orang yang merasakan ahkan membutuhkan yoga sebagai daya tahan terhadap stres. Karena banyak orang yang mengalami stres terkadang menghambat seseorang untk melakukan pekerjaan lain. Karena efek dari stres yang mengakibatkan orang sulit untuk berpikir jernih maka disinilah bahwa meditasi dalam yoga berperan dalam menjernihkan pikiran. Selain dapat mengurangi stres, yoga juga dapat menyembuhkan penyakit seperti jantung, hipertensi sebagai akibat dari stres. Karena dalam yoga bagian paling penting adalah pernafasan, dimana dalam yoga bernafas sebaiknya panjang dan menahannya di ulu hati sehingga dapat mengendapkan emosi dan mengeluarkan nafas. Dalam yoga terdapat sesi meditasi yang dapat mengurangi stres dimana saat kita melakukan meditasi kita terfokus dalam satu titik sehingga pikiran tidak akan berpikir yang macam-macam.

Bertitik tolak dari latar belakang permasalahan yang telah penulis kemukakan, serta fenomena yang ada dan adanya teori-teori yang mendasari hal tersebut, bahwa dengan yoga dan meditasi yang dilakukan didalamnya akan

mempengaruhi psikologis manusia maka penulis mengambil judul “Hubungan Meditasi Dalam Yoga Dengan Daya Tahan Terhadap Stres Pada Paguyuban Yogiswaran Surakarta”. Dengan ini maka rumusan masalah penelitian yang dibuat adalah apakah ada hubungan antara meditasi dalam yoga dengan daya tahan terhadap stres? apakah semakin tinggi intensitas meditasi dalam yoga maka daya tahan terhadap stres akan semakin rendah atau sebaliknya, semakin rendah intensitas meditasi dalam yoga maka semakin tinggi daya tahan terhadap stres.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara meditasi dalam yoga dengan daya tahan terhadap stres.
2. Tingkat meditasi dalam yoga.
3. Daya tahan terhadap stres.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat diharapkan memberi manfaat bagi:

1. Guru yoga atau praktisi yoga. Dapat menambah pengetahuan sehingga dapat diterapkan pada siswa.
2. Siswa yoga. Dapat memberi masukan bahwa yoga dan meditasi dapat mengurangi stres, memberikan ketenangan serta dapat menyembuhkan penyakit.

3. Fakultas Psikologi. Untuk memantapkan teori yang sudah ada dan menambah hasil penelitian.
4. Peneliti selanjutnya. Dapat menjadi acuan sebagai bahan yang perlu di diteliti lebih dalam.