

INTERNALISASI AJARAN YAMA DAN NIYAMA PADA SISWA MELALUI EKSTRAKURIKULER YOGA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DWIJENDRA MATARAM

Oleh : Ida Kade Suparta¹

Abstract

Today, yoga has become a world icon as a system of physical exercise that has been practiced by people from diverse backgrounds and has been integrated with their respective social cultures. In fact, especially in Indonesia, yoga has been directed to the formal education is packed in the form of yoga extracurricular activities and not infrequently as a competition and art performances which are integrated with acrobatic art. Yoga has a foundation of universal ethical values called Yama and Niyama which should also be internalized so that yoga is not just a system of physical exercise only. This research researching how to internalize the teachings of Yama and Niyama to the students through the yoga extracurricular at Dwijendra Mataram Junior High School (SMP Dwijendra Mataram) so that known the type of Yama and Niyama teachings are internalized, the supporting and inhibiting factors the internalization process, and know the implications of Yama and Niyama teachings that are internalized.

This research is qualitative research by using phenomenology approach. Informants were determined purposively. Data were collected through observation, interview and documentation method, then analyzed by data reduction, data display, and drawing a conclusion. While checking the validity of data that includes credibility, transferability, and dependability, done by using source triangulation techniques, method triangulation, and theory triangulation.

The research results obtained, firstly, types of Yama teaching that is internalized is *anresangsy*. While the type of Niyama teachings that are internalized include *ijya* and *tapah*. Secondly, internal support factors include the high interest of the student and better mental characteristics than in previous years, while the external support factor is the role of teachers, yoga extracurricular mentors, and headmaster. Then the internal inhibiting factor is that there are still some students whose interests are low, while the external inhibiting is a simple yoga mat so that the comfort of the exercise has not been guaranteed to the fullest. Thirdly, the teachings of Yama and Niyama that are internalized in the students have an implication to increased student learning motivation and moral ethics.

Keywords: *Internalization, Yama and Niyama Teachings, Yoga Extracurricular*

Abstrak

Dewasa ini, yoga telah menjadi ikon dunia sebagai *a system of physical exercise* (sistem latihan fisik) yang telah dipraktekkan oleh masyarakat dari berbagai latar belakang dan telah diintegrasikan dengan budaya sosial masing-masing. Bahkan khususnya di Indonesia, yoga telah diarahkan pada wilayah pendidikan formal yang dikemas dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler yoga dan tidak jarang sebagai ajang kompetisi dan pementasan seni yang mana diintegrasikan dengan seni akrobatik. Yoga memiliki fondasi nilai-nilai etika yang universal yang disebut dengan *yama* dan *niyama* yang mana seharusnya juga diinternalisasikan sehingga yoga tidak hanya sebagai sistem latihan fisik semata. Dalam penelitian ini menggali tentang bagaimana internalisasi ajaran *yama* dan *niyama* pada siswa melalui ekstrakurikuler yoga di SMP Dwijendra

¹ Alumni mahasiswa STAHN GdePudja Mataram

Mataram sehingga diketahui jenis ajaran *yama* dan *niyama* yang diinternalisasikan, faktor pendukung dan penghambat proses internalisasinya, serta mengetahui implikasi dari ajaran *yama* dan *niyama* yang diinternalisasikan.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Informan ditentukan secara *purposive*. Data dikumpulkan melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Sedangkan pengecekan keabsahan data yang meliputi kredibilitas, transferabilitas, dan dependabilitas, dilakukan dengan menggunakan teknik triangulasi sumber, triangulasi metode, dan triangulasi teori.

Adapun hasil penelitian yang diperoleh, pertama jenis ajaran *yama* yang diinternalisasikan yaitu *anresangsya*, sedangkan jenis ajaran *niyama* yang diinternalisasikan meliputi *ijya* dan *tapah*. Kedua, faktor pendukung secara internal meliputi minat siswa yang tinggi dan mental bawaan siswa yang lebih baik dari tahun-tahun sebelumnya, sedangkan faktor pendukung secara eksternalnya adalah peran pembina, kepala sekolah, dan guru, serta lapangan yang luas. Kemudian faktor penghambat secara internal yaitu masih ada beberapa siswa yang minatnya rendah, sedangkan penghambat secara eksternalnya adalah matras yoga yang masih sederhana sehingga kenyamanan latihan belum terjamin secara maksimal. Ketiga, ajaran *yama* dan *niyama* yang diinternalisasikan pada siswa berimplikasi terhadap peningkatan motivasi belajar dan etika moral siswa.

Kata kunci: *internalisasi, ajaran yama dan niyama, ekstrakurikuler yoga*

I. PENDAHULUAN

Yoga berasal dari akar bahasa Sanskerta “*yu*” yang berarti “menghubungkan”, dengan demikian yoga berarti proses identifikasi antara *jivatman* dan *paramatman* dapat direalisasikan oleh seorang *yogin* (praktisi yoga) (Suwantana, 2011: 206). Secara sederhana, yoga dapat dipahami sebagai suatu disiplin ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan diri manusia secara utuh, baik fisik, emosi, maupun spiritual (Darmawan, 2004: 3).

Dewasa ini, yoga telah menjadi ikon dunia dimana yoga telah dipraktekkan oleh masyarakat dari berbagai latar belakang dan telah diintegrasikan dengan budaya sosial masing-masing. Pesatnya perkembangan

yoga sebagai ikon dunia berawal dari dunia Barat yang mana mengadopsi yoga sebagai *a system of physical exercise* (sistem latihan fisik). Yoga pertama kali diperkenalkan di Barat oleh Swami Vivekananda setelah abad 19 dan sebelum abad 20 yang kemudian diikuti oleh guru-guru yoga lainnya dari India sehingga yoga menjadi populer sampai saat ini. Namun dibalik perkembangan yoga yang melintasi batas-batas budaya, muncul beberapa fenomena yang memprihatinkan yang berdampak pada keaslian sistem yoga itu sendiri.

Walton dalam Suwantana (2016: 150) menyatakan bahwa praktisi yoga dewasa ini terlalu terobsesi dengan *asana*, dan kemudian menghilangkan aspek filosofinya. Mereka menekankan pada *asana* dan *pranayama* sebagai satu kesatuan

tetapi melupakan enam aspek lain dari *Ashtanga Yoga*. Begitu juga Michelle Garcia dalam artikelnya yang terkenal “*Americans ruined yoga for the rest of the world*” menyatakan bahwa yoga sebagai sebuah praktek yang bersifat esoteris dewasa ini telah berubah menjadi sebuah praktek industri dengan perusahaan studio yoga yang demikian besar dan kemudian menjadi *venus marketing* atau dagangan berwajah feminim. Banyak yang berpendapat bahwa yoga yang dikemas di dunia Barat telah menghilangkan akar dari yoga tersebut karena yang tampak hanya dua aspek saja dari *Ashtanga Yoga* Patanjali yaitu aspek *asana* dan *pranayama*.

Perkembangan yoga sebagai *a system of physical exercise* juga telah melanda wilayah Indonesia dan ternyata menarik banyak perhatian berbagai kalangan yang mana sistem ini sudah mulai diarahkan pada wilayah pendidikan formal yang dikemas dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler. Yoga dikembangkan menjadi salah satu ekstrakurikuler karena dipandang sebagai suatu seni gerak yang indah dan menarik sehingga perlu diberikan agar dapat dijadikan bekal keterampilan siswa. Bahkan beberapa tahun belakangan ini, yoga menjadi salah satu ajang kompetisi dan pementasan seni yang diintegrasikan dengan seni akrobatik.

Yoga memiliki fondasi nilai-nilai etika yang universal yang disebut dengan

yama dan *niyama*. *Yama* merupakan bagian pertama dari batang tubuh *Ashtanga Yoga* yang mengajarkan tentang latihan pengendalian diri melalui berbagai bentuk disiplin diri. *Niyama* adalah pengendalian diri tingkat lanjut. Kalau *yama* adalah pengendalian diri berorientasi keluar, sedangkan *niyama* orientasinya ke dalam. *Yama* adalah etika untuk keluar, sedangkan *niyama* adalah etika kemantapan diri ke dalam. *Yama* dan *niyama* merupakan prinsip dasar *yoga* dan menjadi suatu keharusan untuk dipraktikkan sebagai sebuah disiplin sampai seluruh proses moral menjadi bagian kehidupan manusia. *Yama* artinya disiplin etis, sedangkan *niyama* berarti observasi diri. Kedua tipe ini merupakan jenis introspeksi diri keluar maupun ke dalam. *Yama* dan *nyama* ini seharusnya menjadi pokok dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga di sekolah-sekolah formal.

Sekolah Menengah Pertama Dwijendra Mataram merupakan salah satu sekolah swasta di Nusa Tenggara Barat yang mengembangkan yoga sebagai ekstrakurikuler selama 13 tahun lebih yaitu mulai dari tahun 2003 sampai sekarang. Kegiatan ekstrakurikuler yoga di SMP Dwijendra Mataram menjadi salah satu program penciri yang dikenal oleh masyarakat. Apalagi dengan keaktifan dan prestasi yang diraih oleh siswa di bidang yoga semakin mempromosikan kepopuleran

kegiatan ekstrakurikuler yoga di SMP Dwijendra Mataram.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ekstrakurikuler yoga di SMP Dwijendra Mataram juga mengadopsi yoga pada aspek *asana* dan *pranayama* sehingga program ini cenderung sejenis olahraga. Secara rasional kegiatan olahraga berpengaruh pada domain fisik saja yaitu berupa kesehatan, kekuatan, dan kelenturan. Namun, dari data observasi menunjukkan bahwa ekstrakurikuler yoga yang dilaksanakan selama ini dirancang untuk menanamkan dasar-dasar ajaran yoga dan telah membawa kontribusi yang sangat positif terhadap perkembangan kepribadian siswa bahkan tetap melekat sampai mereka masuk ke jenjang SMA. Berdasarkan data tersebut secara tidak langsung mengklaim bahwa yoga yang diadopsi pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Dwijendra Mataram bukan sekedar *a system of physical exercise* saja tetapi juga aspek lainnya yang berhubungan dengan internalisasi ajaran *yama* dan *niyama*.

Internalisasi merupakan suatu proses memasukkan atau mendoktrinkan suatu nilai atau ajaran kepada peserta didik melalui beberapa tahapan sampai pada terbentuknya karakterisasi nilai yang ditunjukkan dalam sikap dan perilaku. Proses internalisasi dilakukan melalui lima jenjang yaitu menerima, menanggapi, memberi nilai, mengorganisasi nilai, dan karakterisasi nilai. Internalisasi mencakup tiga ranah yaitu

kognitif, afektif, dan psikomotor secara utuh. Proses internalisasi benar-benar tercapai tujuannya apabila telah menyentuh ranah afektif dan psikomotor yaitu seseorang telah mampu mengorganisasikan nilai yang kemudian selanjutnya menuju pada kepemilikan sistem nilai tertentu atau karakterisasi nilai.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis kualitatif yaitu cenderung bersifat deskriptif dan naturalistik; bersifat deskriptif adalah berupa gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki (Irawan, 2006: 50). Penentuan informan dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive* yaitu dengan cara memilih sejumlah responden yang disesuaikan dengan tujuan penelitian.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan teknik observasi non-partisipan, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Data-data yang didapat dalam penelitian ini dianalisis dengan cara deskriptif kualitatif dan interpretatif yaitu dengan cara mengatur secara sistematis hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang diformulasikan dalam bentuk deskriptif selanjutnya diolah dengan tahapan reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan (*conclusion drawing* atau *verification*).

III. PEMBAHASAN

1. Ajaran *Yama* dan *Niyama* Yang Diinternalisasikan

a. *Tapah*

Tapah merupakan salah satu bagian dari ajaran *niyama*. Sikap disiplin, semangat berusaha, sungguh-sungguh, kreatif, dan aktif merupakan prinsip *tapah* dalam ajaran *niyama*. Umumnya, pengertian *tapa* menyangkut pantangan-pantangan yang harus dilakukan sebagai latihan pengendalian diri. Namun secara lebih spesifik, Krishna (2015: 249) menjelaskan dalam urusan duniawi ber-*tapah* atau bertapa berarti bekerja keras, berkeringatan, dan tidak bekerja pasif. Keuletan, kecekatan, kepandaian, dalam pengertian memiliki *skill* dan mengasah diri secara terus menerus, semua ini adalah *tapah*. Iyengar (1980: 38) juga menjelaskan *it (tapas) involves purification, self-discipline, and austerity* yang artinya bahwa *tapa* melibatkan pemurnian, disiplin diri, dan kesederhanaan.

Ditinjau dari teori konstruktivisme, ajaran *tapah* yang terdiri dari sikap disiplin, semangat berusaha, sungguh-sungguh, kreatif, dan aktif, secara umumnya merupakan sikap yang telah diketahui oleh siswa baik itu dari membaca, mendengarkan, maupun melihat. Ketika siswa tersebut dihadapkan pada suatu aktivitas dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga khususnya pementasan dan lomba yoga, maka terjadi refleksi internal pada diri

siswa kaitannya dengan sikap-sikap tersebut. Refleksi internal ini muncul ketika siswa mempunyai harapan dan tujuan untuk mencapai hasil maksimal dari kegiatan pentas dan lomba yoga tersebut. Harapan dan tujuan untuk mencapai hasil maksimal dapat terjadi karena kehendak siswa secara mandiri, dan juga karena dibebankan oleh pembina maupun pihak sekolah. Sehingga dalam hal ini pembina atau pihak sekolah juga mempunyai peran dalam proses refleksi tersebut. Pementasan dan lomba yoga menyangkut keterampilan kinestetik atau gerakan sehingga untuk mencapai hasil maksimal dituntut adanya latihan yang intens dan daya kreasi yang bagus agar tercipta suatu gerakan yang indah dan tepat. Dengan demikian, karena adanya harapan dan tuntutan seperti itu, maka memunculkan kesadaran pada diri siswa untuk berlatih secara intens dan konsisten, terus berupaya dan bersemangat, bersungguh-sungguh, dan terlibat aktif, serta menuangkan gagasan atau idenya.

b. *Anresangsya*

Melalui kegiatan ekstrakurikuler yoga siswa mengkonstruksi sikap mau bekerjasama dan peduli terhadap teman yang mana merupakan sifat seseorang tidak mementingkan diri sendiri. Sikap mau bekerjasama dan peduli terhadap teman juga merupakan sikap menghargai kelebihan dan

kekurangan orang lain, sehingga seseorang yang memiliki sifat ini dikenal sebagai orang yang tidak egois. Berdasarkan ajaran *dasa yama brata* yang tertuang dalam kitab *Sarasamuscayasloka* 259, sifat tidak egois diistilahkan dengan *anrsangsyas*. Penelitian yang dilakukan oleh Kinasih (2017) juga menunjukkan bahwa latihan yoga dapat membentuk sifat tidak memaksakan keinginan terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu menerima perbedaan dengan orang lain, dan menerima setiap kondisi, yang mana sifat-sifat ini merupakan implementasi dari sifat tidak egois atau *anrsangsyas*.

Proses konstruksi dari ajaran *anrsangsyas* juga lebih cenderung terjadi pada siswa terlibat pada kegiatan pementasan dan perlombaan yoga. Untuk mencapai hasil yang maksimal dari kegiatan tersebut, siswa dituntut juga untuk menciptakan keseragaman gerak sesuai dengan potensi masing-masing. Pementasan dan perlombaan yoga merupakan kegiatan berkelompok yang mana keterampilan gerak masing-masing

siswa tidak sama atau merata. Kondisi seperti itu mengakibatkan siswa menyesuaikan diri agar tetap bisa menciptakan suatu gerakan yang indah dan maksimal. Refleksi internal juga terjadi, bagaimana siswa dapat menerima kekurangan serta membantu yang lain untuk

berusaha mencapai suatu hasil yang diinginkan. Proses inilah yang mengarahkan siswa untuk membangun sikap mau bekerjasama dan peduli terhadap kekurangan teman lainnya.

c. *Ijya*

Ijya merupakan salah satu bagian dari ajaran *dasa yama brata* yang didefinisikan sebagai pemujaan kepada para dewa, kepada para leluhur, maupun yang lainnya. *Ijya* merupakan salah satu ajaran yang diinternalisasikan pada siswa melalui ekstrakurikuler yoga yang dibuktikan dengan munculnya kebiasaan (*habituation*) siswa menggunakan *mantra gayatri*, *mantra guru*, *mantra mahamrtyunjaya*, dan *mantra shanti* dalam kesehariannya ketika melaksanakan persembahyangan. Mantra-mantra tersebut merupakan ciri khas doa pada ekstrakurikuler yoga khususnya bagi siswa Hindu yang mana diberikan secara intens ketika pelaksanaan ekstrakurikuler berlangsung, sehingga melekat pada diri siswa dan diimplementasikan ke konteks aktivitas yang lainnya. Secara umum, mantra dimaknai sebagai sebuah media atau sarana untuk melakukan pemujaan. Danielou dalam Titib (2003: 437) menyatakan bahwa bahasa yang benar merupakan ucapan suci yang digunakan untuk pemujaan disebut dengan mantra. Mantra menjadi sebuah identitas khususnya bagi umat Hindu dalam melakukan persembahyangan, sehingga dalam hal ini

melantunkan mantra mencirikan seseorang melakukan pemujaan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa (*Ijya*).

Pada awalnya siswa sudah mempunyai pengetahuan terhadap mantra dan juga sembahyang atau pemujaan kepada Tuhan atau Ida Sang Hyang Widhi Wasa, dan bahkan telah teraktualisasi dalam keseharian. Ketika siswa dilibatkan dalam kegiatan ekstrakurikuler, siswa menemukan sesuatu yang baru terkait dengan tata cara pemujaan kepada Tuhan yaitu dengan runtutan *mantra gayatri*, *mantra guru*, *mantra mahamrtyunjaya*, dan *mantra shanti*. Apalagi diberikan penguatan-penguatan berupa penjelasan makna dan maksudnya. Mantra-mantra tersebut diberikan secara intens atau terus menerus sehingga siswa menjadi terbiasa, melekat dalam pikiran, dan merasa nyaman melantunkannya. Kebiasaan dan kenyamanan tersebut menimbulkan kesadaran diri pada siswa untuk menggunakan mantra tersebut dalam konteks yang berbeda seperti persembahyangan sehari-hari, sehingga siswa membangun suatu tata cara baru kaitannya dengan pemujaan kepada Tuhan (*Ijya*).

Menurut aliran konstruktivisme bahwa pengetahuan tidak bisa ditransfer begitu saja, melainkan harus diinterpretasikan sendiri oleh masing-masing individu. Teori konstruktivisme

merupakan pembelajaran yang bersifat generatif, yaitu tindakan mencipta suatu makna dari sesuatu yang telah dipelajari. Lev Semonovic Vigotsky merupakan salah satu tokoh aliran konstruktivisme menyatakan perkembangan kognitif seseorang, selain ditentukan oleh individu sendiri, juga oleh lingkungan sosial yang aktif. Seseorang dapat menyusun atau mengembangkan konsep-konsep secara sistematis, logis, dan rasional sebagai hasil interaksinya dengan orang lain (Anwar, 2017: 312-341). Proses internalisasi ajaran *yama* dan *niyama* melalui ekstrakurikuler yoga di SMP Dwijendra Mataram, menunjukkan adanya relevansi dengan pandangan konstruktivisme. Pembina dalam pelaksanaan ekstrakurikuler yoga bukan sebagai pemindah ajaran *yama* dan *niyama* tersebut, melainkan sebagai fasilitator yang berperan menyediakan stimulus berupa strategi bimbingan sehingga kegiatan ekstrakurikuler yoga tersebut menjadi bermakna bagi siswa. Komunikasi verbal dan aktivitas yang difasilitasi oleh pembina merupakan sarana interaksi antara siswa dengan siswa, siswa dengan lingkungan sosial sekitar, maupun siswa dengan pembina. Pada akhirnya, melalui peranan interaksi tersebut siswa mampu mengkonstruksi ajaran *yama* dan *niyama* dalam jangka waktu yang tidak ditentukan.

Karakter yang dikonstruksi tersebut lebih dominan dimunculkan dari

siswa yang sering diikutsertakan dalam perlombaan dan pementasan-pementasan yoga. Mengikutsertakan siswa pada kegiatan tersebut merupakan salah satu bentuk perhatian yang diberikan kepada siswa sehingga siswa merasa dihargai atas potensi yang mereka miliki. Ditinjau dari teori pembelajaran, hal ini erat kaitannya dengan pandangan Burrhusm Frederic Skinner dalam Teori *Operant Conditioning*-nya yang menyatakan bahwa unsur terpenting dalam belajar adalah penguatan (*reinforcement*) yang bersifat positif berupa penghargaan (*reward*). Pada dasarnya, inti dari teori Skinner ialah membentuk perilaku suatu individu dengan menggunakan penguatan (*reinforcement*). Diberikannya penguatan positif berupa pengikutsertaan pada lomba dan pentas yoga mengakibatkan timbulnya perilaku konstruktif dari siswa yang membuatnya memiliki rasa tanggungjawab dan merasa dipercaya. Secara tidak langsung, siswa yang sering diikutsertakan dalam kegiatan itu, telah melakukan refleksi internal mengenai apa yang harus dilakukan. Penguatan ini juga membuat pembelajaran yoga menjadi bermakna bagi siswa, bukan sekedar sebagai latihan fisik semata.

2. Faktor Penghambat dan Pendukung Proses Internalisasi

a. Faktor Penghambat dan Solusinya

Faktor penghambat internalisasi ajaran *yama* dan *niyama* dapat diklasifikasikan menjadi dua; secara internal pada aspek psikologis siswa yaitu masih ada siswa yang malas dan secara eksternal pada aspek instrumental yaitu matras tipis. Masih adanya beberapa siswa yang malas mengikuti latihan yoga, mengindikasikan bahwa siswa tersebut belum mempunyai kesiapan dan kebutuhan terhadap yoga. Sehingga, ketika siswa tersebut diberikan yoga dalam keadaan seperti itu maka akan menimbulkan rasa menjengkelkan atau tidak puas dan juga pembelajaran tidak berjalan efektif. Apalagi, siswa yang seperti itu tidak diberikan penguatan-penguatan baik berupa pengikutsertaan pada lomba dan pementasan yoga maupun yang lainnya, maka siswa akan semakin merasa enggan untuk mengulangi latihan-latihan yoga yang diberikan.

Faktor secara instrumental seperti keadaan matras maupun lapangan merupakan sarana penguatan bagi kelangsungan internalisasi ajaran *yama* dan *niyama* tersebut. Keadaan matras dan lapangan mempunyai keterkaitan yang mana keduanya saling mendukung terciptanya kenyamanan berlatih. Matras yang tebal dengan kondisi lantai yang kurang rata juga akan menjadi hambatan dalam berlatih, begitu juga dengan keadaan lantai yang bagus akan tetapi matras yang kurang baik akan menimbulkan ketidaknyamanan.

Sehingga, secara teoretis bahwa untuk menciptakan kenyamanan sepenuhnya maka semua aspek instrumental yang digunakan harus dalam keadaan sangat baik. Rasa nyaman ketika bergerak akan menciptakan kepuasan siswa dalam berlatih yoga sehingga rasa kepuasan tersebut dapat menumbuhkan minat siswa, dan pada akhirnya ingin mengulangi kegiatan tersebut. Namun, bila siswa merasa tidak nyaman akan menurunkan rasa kepuasannya terhadap latihan yoga sehingga untuk mengulangi kegiatan itu pun akan terasa enggan.

Beberapa kendala yang dihadapi dalam proses internalisasi ajaran *yama* dan *niyama* tersebut, telah juga diupayakan beberapa solusi untuk menanganinya. Adapun beberapa solusi yang dilakukan untuk meminimalisir hambatan tersebut yaitu dalam menangani siswa yang malas dengan menjadikan ekstrakurikuler yoga sebagai ekstrakurikuler wajib dan nilai ekstrakurikuler yoga juga dijadikan pendukung nilai agama, sehingga mau tidak mau siswa harus mengikutinya. Selain itu, pengawasan yang dilakukan oleh pembina dan kepala sekolah pada saat ekstrakurikuler yoga berlangsung, merupakan solusi untuk menangani kemalasan siswa. Untuk solusi kurangnya kenyamanan matras, dilakukan dengan tidak terlalu banyak memberikan gerakan yang bertumpu pada kepala, lutut, perut, siku, tengkuk, dan juga dagu.

b. Faktor Pendukung

Faktor pendukung internalisasi ajaran *yama* dan *niyama* juga dapat dibagi menjadi beberapa kategori terdiri dari faktor secara internal dari aspek psikologis yaitu mental bawaan siswa yang lebih baik dari tahun-tahun sebelumnya dan tingginya minat siswa. Sedangkan secara eksternal terdiri dari aspek lingkungan yaitu adanya peran guru, pembina, dan kepala sekolah. Kemudian, secara eksternal dari aspek instrumentalnya ditinjau dari keadaan lapangan yang luas.

Slameto dalam Djamarah (2011: 191) mengartikan minat sebagai suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, maka semakin besar minat yang dimiliki. Edward L. Thorndike dalam konsep *Belongingness*-nya menyatakan bahwa siswa akan belajar lebih efektif apabila sesuai dengan kebutuhan atau keinginan. Rasa ketertarikan siswa terhadap yoga menunjukkan adanya kebutuhan siswa terhadap yoga tersebut. Ketertarikan siswa terhadap yoga memunculkan keinginan untuk mempelajarinya sehingga ketika siswa siap untuk melakukan yoga, maka ketika diberikan kesempatan untuk berlatih yoga dan mengembangkan keterampilannya dalam bidang yoga akan menimbulkan rasa

memuaskan pada siswa tersebut. Apalagi ketika siswa diberikan penguatan-penguatan berupa pengikutsertaan pada lomba dan pementasan yoga maka akan meningkatkan kepuasan dalam diri, bahkan meningkatkan probabilitas untuk mengulangi penguatan-penguatan yang diberikan tersebut.

Selanjutnya, faktor pendukung secara internal yaitu terkait dengan mental bawaan siswa yang lebih baik dari tahun-tahun sebelumnya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mental mempunyai definisi yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga. Sedangkan dalam kamus psikologi, mental diartikan khusus sebagai suatu kemampuan menyesuaikan diri yang serius sifatnya yang mengakibatkan kemampuan tertentu dan pencapaian tertentu. Keadaan mental siswa yang lebih baik dari tahun-tahun sebelumnya membawa pengaruh terhadap penerimaan siswa terhadap latihan yoga yang diberikan. Keadaan mental yang lebih baik juga memudahkan pembina untuk memberikan pembinaan terhadap siswa, dan lebih mudah untuk mengembangkan keterampilan siswa dalam berlatih yoga. Pembina juga lebih mudah memberikan motivasi-motivasi baik melalui komunikasi verbal maupun aktivitas tertentu sehingga mampu meningkatkan kesiapan anak dalam mengikuti ekstrakurikuler yoga.

Peran guru, pembina, dan kepala sekolah merupakan faktor yang dapat memengaruhi semangat belajar siswa. Guru, pembina, dan kepala sekolah yang perhatian dan menunjukkan sikap teladan dapat menjadi daya dorong yang positif bagi kegiatan belajar siswa. Perhatian, pengawasan, bimbingan, dan keteladanan yang dilakukan oleh pembina dan kepala sekolah di setiap pelaksanaan ekstrakurikuler yoga di SMP Dwijendra, merupakan suatu upaya untuk menginternalisasikan ajaran yama dan niyama. Sedangkan, perhatian dan bimbingan yang dilakukan guru merupakan penguatan untuk menciptakan suasana yang kondusif terkait dengan internalisasi ajaran yama dan niyama tersebut. Perhatian guru terhadap siswa akan mempengaruhi segala aktivitas yang siswa lakukan, termasuk dalam mengikuti ekstrakurikuler yoga.

Kondisi tempat yoga yang luas dapat meningkatkan pengawasan pembina ketika siswa melaksanakan latihan. Pembina ekstrakurikuler dapat mengamati gerak gerik siswa secara leluasa sehingga memungkinkan terciptanya suasana kondusif saat berlatih, karena siswa menjadi lebih tertib. Kondisi lapangan yang luas juga meningkatkan tingkat perhatian siswa dalam menerima instruksi dari pembina sehingga latihan yang dilaksanakan menjadi lebih efektif. Apalagi dengan adanya peran kepala sekolah yang ikut mengawasi setiap

latihan siswa, maka semakin mengefektifkan keseriusan siswa menerima pelatihan. Dengan demikian, antara instrumental maupun pengguna instrument tersebut saling mempunyai ketergantungan dalam proses pembelajaran.

3. Implikasi Ajaran *Yama* dan *Niyama* yang Diinternalisasikan

a. Peningkatan Etika Moral

Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan kata etika berasal dari bahasa Yunani “*ethos*”, dijelaskan dalam 3 arti yaitu: 1) ilmu tentang apa yang baik dan buruk serta tentang hak dan kewajiban moral (akhlak); 2) kumpulan asas atau nilai yang berkenaan dengan akhlak; dan 3) nilai mengenai benar dan salah yang dianut oleh suatu golongan atau masyarakat. Menurut K. Berten (2007:6), makna etika yaitu pertama, kata “etika” bisa dipakai dalam arti: nilai-nilai dan norma-norma moral yang menjadi pegangan seseorang atau sesuatu kelompok dalam mengatur tingkah lakunya. Kedua, “etika” berarti juga: kumpulan asas atau nilai moral, yang dimaksud di sini adalah kode etik. Ketiga, “etika” mempunyai arti lagi “ilmu tentang yang baik atau buruk.

Selanjutnya, kata moral berasal dari kata latin *mos* bentuk singular dan *mores* bentuk jamak yang berarti juga kebiasaan, adat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata moral disamakan maknanya dengan etika. Sehingga, berdasarkan penjelasan

tersebut maka etika atau moral dapat dimaknai sebagai kode etik yang baik dan benar sebagai pegangan seseorang ataupun kelompok masyarakat dalam bertingkah laku. Ajaran *yama* dimaknai sebagai etika untuk keluar, sedangkan *niyama* adalah etika kemantapan diri ke dalam. Dengan demikian, terbangunnya ajaran *yama* dan *niyama* di dalam diri telah mengindikasikan bahwa siswa mengaktualisasikan beberapa nilai etika moral dalam kesehariannya. Perubahan-perubahan sikap siswa yang awalnya nakal dan susah diatur menjadi lebih disiplin dan termotivasi, menunjukkan adanya implikasi yang nyata pada etika moral siswa bersangkutan. Sekecil apapun perubahan sikap yang ditunjukkan siswa sangat berarti dalam sebuah pembelajaran, yang menandakan telah terjadi peningkatan-peningkatan khususnya dari segi etika moralnya. Perubahan yang terjadi menggambarkan bahwa siswa telah mempunyai pengetahuan (*moral knowing*) dan kesadaran (*moral feeling*) mengenai mana yang baik dan yang buruk, sehingga siswa dapat menjadikannya sebagai pegangan untuk mengatur tingkah lakunya (*moral behavior*).

b. Peningkatan Motivasi Belajar

Uno (2011: 9) mendefinisikan bahwa motivasi merupakan suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari dalam maupun dari luar sehingga seseorang berkeinginan untuk mengadakan perubahan

tingkah laku atau aktivitas tertentu lebih baik dari keadaan sebelumnya. Dalam pembelajaran motivasi adalah sesuatu yang menggerakkan atau mendorong siswa untuk belajar atau menguasai materi pelajaran yang sedang diikutinya. Motivasi yang tinggi dalam pembelajaran ditandai dengan rasa tertarik siswa dan terlibat aktif bahkan berinisiatif dalam proses pembelajaran (Gintings, 2010: 86). Berdasarkan sumbernya, motivasi belajar siswa dibedakan menjadi dua yaitu motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi untuk belajar yang berasal dari luar diri siswa itu sendiri, sedangkan motivasi intrinsik adalah motivasi untuk belajar yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri.

Selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yoga, siswa yang dulunya bersikap pasif menjadi lebih bersemangat, mau berusaha sendiri, lebih kreatif, lebih aktif, dan lebih percaya diri di kelas dan di luar kelas. Bahkan siswa yang awalnya susah berkonsentrasi, perlahan-lahan selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yoga menjadi lebih berkonsentrasi dalam belajar. Gintings (2010: 90) menjelaskan bahwa keterlibatan aktif, kreativitas, rasa menikmati, keseriusan, keceriaan, dan mengupayakan penguasaan materi secara mandiri dengan memanfaatkan berbagai strategi dan sumber belajar merupakan

tanda-tanda dari adanya motivasi intrinsik pada siswa dalam pembelajaran.

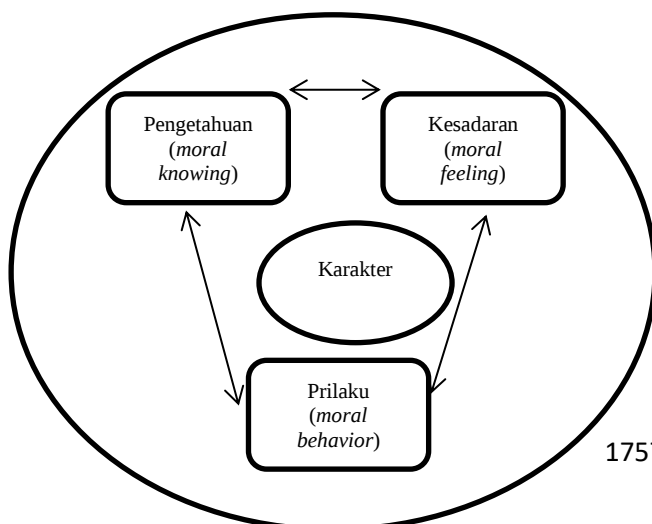
Implikasi dari di internalisasikannya ajaran *yama* dan *niyama* melalui ekstrakurikuler yoga terhadap peningkatan motivasi belajar dan peningkatan moral, dapat dijelaskan dengan merujuk pada teori pendidikan karakter Thomas Lickona. Menurut Thomas Lickona, pendidikan karakter tidak sekedar mengajarkan mana yang benar dan mana yang salah kepada anak, tetapi lebih dari itu pendidikan karakter menanamkan kebiasaan (*habituation*) tentang yang baik sehingga peserta didik paham, mampu merasakan, dan mau melakukan yang baik. Menurut Lickona karakter mulia (*good character*) meliputi pengetahuan tentang kebaikan (*moral knowing*), lalu menimbulkan komitmen (niat) terhadap kebaikan, (*moral feeling*), dan akhirnya benar-benar melakukan kebaikan (*moral behavior*). Dengan demikian, karakter mengacu kepada serangkaian pengetahuan (*cognitives*), sikap (*attitudes*), dan motivasi (*motivations*), serta perilaku (*behaviors*) dan keterampilan (*skills*).

Berdasarkan pemikiran Thomas Lickona dapat digambarkan peningkatan motivasi belajar dan peningkatan moral siswa sebagai berikut:

- 1) Ajaran *yama* dan *niyama* telah terinternalisasi menjadi karakter dan dimunculkan dalam bentuk sikap

menggambarkan bahwa siswa tersebut telah memiliki pemahaman (*moral knowing*) dan kesadaran (*moral feeling*) terhadap ajaran atau karakter tersebut yang kemudian benar-benar diaktualisasikan (*moral behavior*).

- 2) Aktualisasi dari ajaran atau karakter ini merupakan suatu kebiasaan (*habituation*) dari siswa. Dari kebiasaan (*habituation*) tersebut kembali lagi menumbuhkan kesadaran (*moral feeling*) atau motivasi (*motivations*) siswa untuk mengaktualisasikannya ke dalam konteks lain yaitu pada proses pembelajaran di kelas dan di luar kelas, maupun ke dalam konteks aktivitas siswa lainnya. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa ketiga komponen pendidikan karakter menurut Thomas Lickona ini bersifat kompleks yang mengacu pada serangkaian pengetahuan (*cognitives*), sikap (*attitudes*), dan motivasi (*motivations*), serta perilaku (*behaviors*) dan keterampilan (*skills*). Keterkaitan ketiga komponen tersebut dapat digambarkan dalam bentuk skema berikut:



Keterkaitan komponen moral dalam membentuk karakter menurut Thomas Lickona

IV. Kesimpulan

1. Simpulan

- a. Internalisasi ajaran *yama* dan *niyama* melalui ekstrakurikuler yoga di SMP Dwijendra Mataram lebih cenderung terjadi pada siswa yang diberikan penguatan positif berupa pementasan dan lomba yoga. Adapun jenis ajaran *yamayang* diinternalisasikan yaitu *Anresangsya*, sedangkan ajaran *niyama* yang diinternalisasikan meliputi *Tapahdan Ijya*.
- b. Faktor pendukung dan penghambat proses internalisasi ajaran *yama* dan *niyama* melalui ekstrakurikuler yoga di SMP Dwijendra Mataram terdiri dari dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor pendukung secara internal meliputi minat siswa yang tinggi dan mental bawaan siswa yang lebih baik dari tahun-tahun sebelumnya. Sedangkan secara eksternalnya yaitu adanya peran pembina, peran, kepala sekolah, peran guru, serta keadaan lapangan yang luas. Kemudian faktor penghambat secara internal yaitu masih ada beberapa siswa yang minatnya

rendah, sedangkan secara eksternalnya cenderung pada kondisi matras yoga yang masih sederhana. Adapun beberapa solusi yang dilakukan untuk meminimalisir hambatan tersebut yaitu dengan menjadikan ekstrakurikuler yoga sebagai ekstrakurikuler wajib dan nilai ekstrakurikuler yoga dijadikan pendukung nilai agama. Selain itu, pembina dan kepala sekolah juga melakukan pengawasan yang intens serta tidak terlalu banyak memberikan gerakan yang membuat siswa merasa sakit dan tidak nyaman.

- c. Implikasi dari ajaran *yama* dan *niyama* yang diinternalisasikan pada siswa melalui ekstrakurikuler yoga di SMP Dwijendra Mataram yaitu peningkatan motivasi belajar dan peningkatan etika moral siswa. Implikasi-implikasi ini juga lebih cenderung tampak pada siswa yang diberikan penguatan (*reinforcement*) berupa keterlibatan pada pementasan dan lomba yoga.

2. Saran

Mengacu pada pemaparan di atas dapat diberikan saran bagi pihak-pihak yang berkepentingan khususnya yang terlibat dalam pembinaan karakter melalui yoga agar dapat dijadikan pemikiran untuk meningkatkan kualitas pembelajarannya.

- a. Internalisasi ajaran *yama* dan *niyama* terjadi melalui penguatan-penguatan berupa pengikutsertaan siswa dalam pementasan dan lomba-lomba yoga, sehingga alangkah baiknya bila penguatan itu diberikan secara merata pada siswa sehingga proses pembentukan karakter siswa menjadi lebih maksimal.
- b. Pembinaan karakter melalui pelatihan yoga kiranya lebih dikembangkan lagi agar dapat mengakomodir ajaran *yama* dan *niyama* yang lainnya untuk diinternalisasikan pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- | | |
|--|---|
| <p>Anwar, Chairul. 2017. <i>Buku Terlengkap Teori-Teori Pendidikan Klasik Hingga Kontemporer</i>. Yogyakarta: IRCiSoD</p> <p>Bertens, K. 2007. <i>Etika</i>. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama</p> | <p>Darmawan, Rahmat. 2004. <i>Kundalini Dharma Yoga, Tuntunan Praktis Pendayagunaan Radiasi Kundalini &Penyembuhan Cakra</i>. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama</p> <p>Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. <i>Psikologi Belajar</i>. Jakarta: Rineka Cipta</p> |
|--|---|

- Gintings, Addorrahman. 2010. *Esensi Praktis Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Humaniora
- Iyengar, B.K.S. 1980. *The Illustrated Light on Yoga, Yoga Dipika*. New Delhi: HarperCollins Publishers
- Irawan, Prasetya. 2006. *Penelitian Kualitatif & Kuantitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Departement Ilmu Administrasi FISIP-UI
- Kinasih, Arum Sukma. 2010. *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup*. Jurnal Buletin Psikologi Volume 18, No. 1, 2010 halaman 1-12, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada ISSN: 085-710 (dalam <http://jurnal.ugm.ac.id>, diunduh pada 15 Februari 2017)
- Krishna, Anand. 2015. *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Saptono. 2011. *Dimensi-Dimensi Pendidikan Karakter*. Salatiga: Erlangga
- Suhardana, K.M. 2007. *Yama Nyama Brata, Panca Yama Nyama Brata, Dasa Yama Nyama Brata*. Surabaya : Paramita.
- Suwantana, I Gede. 2011. *Petikan Dawai Wedanta (Indra Udayana Vicharamritam-2)*. Ashram Gandhi Puri Indra Udayana Institute of Vedanta
- Suwantana, I Gede. 2016. *Perkembangan Yoga Di Seluruh Dunia, Alasan dan Kritiknya*. Dalam Prosiding Seminar Nasional “Kemanfaatan Latihan Fisik Dalam Meningkatkan Kesehatan Jasmani Dan Rohani Menuju Kesempurnaan Hidup” Selasa, 31 Mei 2016. Institut Hindu Dharma Negeri (IHDN) Denpasar
- Uno, H. Hamzah B. 2011. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara

