Jurnal Penelitian Agama Hindu
Terakreditasi (Sinta 3)
Kepdirjen Risbang Kemenristekdikti
Nomor 36/E/KPT/2019

Jayapangus Press
Volume 4 Nomor 1 (2020)
ISSN : 2579-9843 (Media Online)
http://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/JPAH

IMPLIKASI LATIHAN YOGA ASANA BAGI PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA DI ASHRAM GANDHI PURI SEVAGRAM KLUNGKUNG

Oleh:
I Wayan Rudiarta
Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram
Email: iwayanrudiarta92@gmail.com

Abstract

Character is a positive values and attitude of life, which is owned by a person so that it influences behavior, way of thinking, acting and ultimately becomes a culture. A person's character will be formed if given positive touches, both physically, mentally and spiritually. One method used is through the practice of yoga asanas as applied at the Ashram Gandhi Puri Sevagram Klungkung. The practice of yoga asanas with the principle of the ashram is able to have implications for changing the character of students towards noble characters. This study focuses on issues concerning the process of forming student's character through yoga asana exercises and character values formed in students through Yoga asana practice at Ashram Gandhi Puri Sevagram Klungkung. This type of research is qualitative. Data from informants in this research was collected using a purposive technique and to obtain data used several techniques, namely participant observation, in-depth structured interviews, literature studies and documentation studies that were analyzed descriptively qualitatively. The results found that the process of character formation of Ashram students through three stages called kriya yoga, namely Tapah, Svadhyaya, and Isvara Pranidhana. In the Tapah stage, a yoga class is conducted which is correlated with panca kramaning sembah. Character values that are formed from the process of yoga asana practice at Ashram Gandhi Puri are the values of discipline, the value of curiosity, the value of responsibility, the value of hard work, creative value, religious value, and honest values.

Keywords: Formation, Student's Character, Yoga Asana

Abstrak

Karakter merupakan nilai-nilai dan sikap hidup yang positif, yang dimiliki seseorang sehingga mempengaruhi tingkah laku, cara berpikir, bertindak dan akhirnya menjadi budaya. Karakter seseorang akan terbentuk apabila diberikan sentuhan-sentuhan yang positif, baik secara fisik, mental maupun spiritual. Salah satu metode yang digunakan adalah melalui latihan *yoga asana* sebagaimana yang diterapkan di Ashram Gandhi Puri Sevagram Klungkung. Latihan y*oga asana* dengan prinsip *ashram* mampu memberikan implikasi pada perubahan karakter siswa menuju karakter mulia. Penelitian ini memfokuskan permasalahan tentang proses pembentukan karakter siswa melalui latihan *yoga asana* dan nilai karakter yang terbentuk pada siswa melalui latihan *yoga asana* di Ashram Gandhi Puri Sevagram

Klungkung. Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Data dari Informan diperoleh menggunakan teknik purposif dan untuk memperoleh data digunakan beberapa tekhnik, yaitu observasi partisipan, wawancara terstruktur mendalam, studi kepustakaan dan studi dokumentasi yang dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menemukan bahwa proses pembentukan karakter siswa *ashram* melalui tiga tahapan yang disebut dengan *kriya yoga*, yaitu *Tapah, Svadhyaya,* dan *Isvara Pranidhana*. Dalam tahap *Tapah* dilakukan kelas Yoga yang rangkaian pelaksanaannya dikorelasikan dengan *panca kramaning sembah.* Nilai Karakter yang terbentuk dari proses Latihan *yoga asana* di Ashram Gandhi Puri adalah nilai disiplin, nilai rasa ingin tahu, nilai tanggung jawab, nilai kerja keras, nilai kreatif, nilai religius, dan nilai jujur.

Kata Kunci: Pembentukan, Karakter Siswa, *Yoga Asana*

PENDAHULUAN

Karakter merupakan nilai-nilai dan sikap hidup yang positif, yang dimiliki seseorang sehingga mempengaruhi tingkah laku, cara berpikir, bertindak dan akhirnya menjadi budaya. Penanaman karakter bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan, sehingga pendidikan karakter menjadi salah satu hal yang perlu mendapat perhatian banyak pihak. Insan manusia yang berkarakter akan mampu menunjukkan prilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Pentingnya karakter bagi insan manusia mengisyaratkan bahwa begitu pentingnya pendidikan karakter diberikan kepada siswa. Hal ini terbukti dari tujuan pendidikan Nasional sebagaimana yang termaktum dalam Undang-Undang Sisdiknas, yaitu bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Objek tujuan "beriman dan bertaqwa", "berakhlak mulia", "mandiri", "demokratis", dan "tanggung jawab" merupakan wujud karakter yang diharapkan dimiliki oleh siswa.

Marzuki dan Hapsari (2015) dalam hasil penelitiannya yang berjudul "Pembentukan Karakter Siswa Melalui Kegiatan Kepramukaan Di MAN 1 Yogyakarta" mengemukakan bahwa pembentukan karakter melalui kegiatan kepramukaan di MAN 1 Yogyakarta dilakukan melalui peran pembina pramuka sebagai mitra atau pembimbing, memberikan dukungan dan memfasilitasi siswa dengan kegiatan yang modern, menarik, dan menantang. Metodenya antara lain: pengamalan kode kehormatan pramuka pada setiap kegiatan; kegiatan belajar sambil melakukan, berkelompok, bekerja sama, dan berkompetisi; kegiatan di alam terbuka seperti perkemahan; penghargaan berupa tanda kecakapan bantara dan laksana; serta satuan terpisah ambalan putra dan putri. Hambatan yang muncul antara lain adalah kurangnya perhatian guru terhadap masalah pramuka dan banyaknya siswa yang tidak suka mengikuti kegiatan kepramukaan. Upaya untuk mengatasinya dengan mengajak para guru ikhlas melakukannya dan menciptakan kegiatan yang menarik dan menantang siswa (Yogyakarta et al., 2015: 155-156).

Penelitian Marzuki dan Hapsari tersebut menggambarkan pembentukan karakter melalui kegiatan ekstrakurikuler, yang merupakan kegiatan non-akademis. Dalam penelitian ini, pembentukkan karakter juga dilakukan melalui kegiatan non-akademis, yaitu latihan *yoga asana* yang merupakan bagian dari ajaran yoga sebagai salah satu filsafat India Kuno (*Dārsana*). Yoga dewasa ini memang sedang populer, tidak hanya di kalangan pelajar, tetapi juga masyarakat umum terutama dalam aspek *yoga asana.* Latihan *yoga asana* merupakan salah satu kegiatan unggulan yang secara rutin dilaksanakan di Ashram Gandhi Puri Sevagram Klungkung. *Ashram* ini merupakan tempat pendidikan nonformal Hindu yang berbasis sistem *aguron-guron*.

Penekanan latihan *yoga asana* di Ashram Gandhi Puri Sevagram terletak pada aspek mental dan spiritual. Proses latihan *yoga asana* yang dilaksanakan di Ashram Gandhi Puri dilaksanakan tidak seperti halnya yoga yang dikenal secara umumnya. Konsep Latihan *yoga asana* yang diterapkan menekankan pada Karma Yoga yang tidak lain merupakan aplikasi dari ajaran *kriya yoga* sebagaimana yang tersurat dalam Teks Yoga Sutra Patanjali. Latihan *yoga asana* yang dilaksanakan memiliki korelasi positif terhadap pembentukan karakter siswa *Ashram*, sehingga peneliti melaksanakan penelitian terkait pembentukan karakter siswa melalui latihan *yoga asana*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pembentukan karakter siswa melalui latihan *yoga asana* yang merupakan salah satu filsafat India kuno (*Dārsana*) dan mengacu pada kegiatan *Ashram*, sehingga dapat dijadikan sebuah metode dalam membentuk karakter siswa dengan pola sederhana yang mengedepankan konsep *aguron-guron* berbasis pada Pendidikan Agama Hindu.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan humanistik. Untuk memperoleh data yang diolah dalam penelitian, digunakan tekhnik observasi (pengamatan) partisipan. Kemudian untuk mendapatkan informasi dari para narasumber digunakan tekhnik wawancara terstruktur, tekhnik kepustakaan dan tekhnik dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif, dan disajikan secara deskriptif-naratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Proses Latihan *Yoga Asana* di Ashram Gandhi Puri Sevagram Klungkung

Latihan Yoga yang berlangsung di *Ashram* Gandhi Puri merupakan bagian dari proses belajar yang dilakukan oleh para siswa (*shantisena*). Melalui latihan yoga yang dilaksanakan, banyak hal akan diperoleh oleh siswa untuk mengisi dirinya guna menemukan jati diri. Menurut Brunner, dalam proses belajar dapat dibedakan menjadi tiga fase atau episode, yaitu (1) informasi, (2) transformasi, dan (3) evaluasi. Informasi dapat dipahami bahwa dalam tiap pelajaran selalu memperoleh sejumlah informasi, ada yang memperhalus dan memperdalamnya, ada pula informasi yang bertentangan dengan apa yang telah diketahui sebelumnya. Kemudian Transformasi dapat dipahami sebagai kegiatan menganalisis informasi, diubah atau ditransformasi ke dalam bentuk yang lebih abstrak atau konseptual agar dapat digunakan untuk hal-hal yang lebih luas. Sedangkan Evaluasi dapat dipahami sebagai tahapan menilai manakah pengetahuan yang kita peroleh dan transformasi itu dapat dimanfaatkan untuk memahami gejala-gejala lain (Nasution, 2011: 9-10).

Yoga merupakan ajaran yang memiliki tujuan akhir untuk mencapai kemanunggalan dengan hyang kekal abadi. *yoga asana* merupakan tahapannya, yang lebih menekankan pada aspek fisik tanpa menghindahkan aspek mental dan sipitual. Dengan kesungguhan dalam melaksanakan latihan *yoga asana*, tubuh akan merespon dengan sungguh pula, baik dalam aspek sehat secara jasmani maupun rohani. Latihan *yoga asana* yang dilaksanakan di Ashram Gandhi Puri, begitu kental terasa dengan sentuhan rohani dan jasmani tertuang dalam disiplin kehidupan ashram. Yoga menunjukkan jalan praktis pendidikan spiritual untuk mengalami kenyataan roh, jalan itu adalah dengan penyucian diri dan pemusatan pikiran, yang mengantar orang dapat membedakan asas rohani dan asas jasmani (*purusa* dan *prakrti*) (Dayuh, 2016: 80).

Secara umum, proses latihan *yoga asana* akan dipandang dari aspek struktur dan pola latihan yang digunakan. Akan tetapi dalam penelitian ini, latihan *yoga asana* dipandang dari aspek yang lebih luas, tidak semata hanya dari struktur asana belaka. Proses latihan *yoga asana* yang dilaksanakan di Ashram Gandhi Puri mengacu pada ajaran *kriya yoga*, dimana para siswa diajarkan untuk menemukan potensi sesuai dengan karmanya masing-masing. Hal ini sebagaimana hasil wawancara dengan BR. Indra Udayana sebagai berikut.

"Sesungguhnya yoga yang berlangsung di *ashram* bukan hanya yang latihan Khusus, tetapi semua aktivitas *ashram*, mulai dari puja, *sarirasrama* dan lainnya merupakan cerminan yoga, yaitu penyatuan dari keempat konsep yoga yang ada, yaitu *Bhakti*, *Karma, Jnana,* dan *Raja Yoga*. Karena yoga itu berawal dari kesadaran saja, yoga bukanlah hanya asana, bukan instagram yoga. Kalau berpose untuk berfoto itu bukan yoga, tetapi ketika melakukan yoga tapi di foto kan beda energinya" (Wawancara tanggal 29 April 2018).

Pemaparan BR. Indra Udayana senada dengan paparan Wiase, yaitu sebagai berikut.

"…. Tapa disini bisa meliputi yoga kelasnya, kemudian puja, workshop, maupun lomba yoga …. Karena ibaratnya ketika mereka berada di *ashram* kan mereka seperti bertapa. Jadi dengan tapa yang dilakukan selama di *ashram* diharapkan mereka akan menjadi lebih baik daripada ketika masuk ashram. Kalau latihan yoga kelas yang dilakukan di *ashram*, itu sesungguhnya adalah sebagian kecil dari latihan yoga di *ashram*" (Wawancara Tanggal 23 April 2018).

Konsep yang disampaikan oleh BR. Indra Udayana dan Wiase dipertegas dengan petikan sutra dalam Teks Yoga Sutra Patanjali II.1 yaitu sebagai berikut.

Tapaḥ Svādhyāy-eśvarapraṇidhānāni kriyā-yogaḥ
Terjemahannya:
Tapah, bertapa atau mendisiplinkan diri; *Svadhyaya*, mempelajari kitab-kitab suci, atau mempelajari sifat diri yang sejati; dan *Isvara Pranidhana,* Penyerahan diri pada Isvara, Ilahi Hyang menerangi sanubari setiap makhluk-inilah *kriya yoga*, yoga atau disiplin dalam laku atau perbuatan (Krishna, 2015: 129).

Latihan *yoga asana* dalam wujud *Tapa*h yang dilaksanakan di Ashram Gandhi Puri meliputi puja sebagai tahap persiapan, kelas yoga sebagaimana yang dikenal secara umum, dan workshop yoga. puja adalah kegiatan ritual keagamaan yang dilaksanakan secara teratur dan terus-menerus pada waktu yang telah ditentukan dan diikuti oleh seluruh warga. Puja yang dilaksanakan di *ashram*, disebut sebagai "puja ashram", yang dilakukan dua kali sehari, pagi sebelum matahari terbit dan sore pada saat matahari terbenam. Puja ini merupakan kewajiban bagi seluruh warga *ashram* yang tinggal, sebab ini adalah spirit dan karakter *ashram*. Puja pagi dilakukan untuk mengawali kegiatan sehari-hari dan puja sore untuk menutup rangkaian kegiatan yang dilakukan dari pagi. Awalnya siswa *ashram* (*Shantisena*) kesulitan mengikuti kegiatan puja ini, karena belum terbiasa. Hal ini paling mencolok dirasakan oleh siswa baru di *ashram*. Kebiasaan di rumahnya masih terbawa, sehingga memerlukan adaptasi guna ikut serta melaksanakan laku disiplin yang diterapkan *ashram*. Namun dengan konsep terpaksa di awal, kemudian para siswa menjadi terbiasa, dan akhirnya kegiatan puja ini membudaya untuk seluruh siswa *ashram*.

Melalui latihan *yoga asana*, seluruh siswa *ashram* mampu membangun disiplin dalam dirinya, sehingga yang sehat bukan hanya secara fisik. Ini adalah *Tapah* yang akan menghasilkan perbuatan dan kesucian yang berlandaskan *karma yoga*. Setiap rintangan yang dihadapi akan dapat teratasi apabila seseorang kuat dan teguh dalam *tapa*-nya, karena kembali pada esensinya bahwa latihan ini untuk memberikan sentuhan positif baik secara rohani maupun jasmani.

Membudayanya kegiatan puja oleh siswa ashram, menandakan para siswa telah siap baik secara fisik maupun mental untuk mengikuti latihan yoga selanjutnya, yaitu kelas yoga. Kelas yoga yang dilaksanakan di Ashram Gandhi Puri bisa dilihat sebagaimana kelas yoga

yang dikenal secara internasional saat ini. Akan tetapi prinsip pelayanan dari seorang pembina kepada siswa dalam konteks di Ashram Gandhi Puri memiliki perbedaan jika dibandingkan dengan kelas yoga yang dilaksanakan di tempat lain, termasuk di sanggar-sanggar yoga. Kelas yoga yang dilaksanakan di Ashram Gandhi Puri mengacu pada filosofi dari yoga itu sendiri. Kelas yoga yang dilaksanakan diarahkan memberi penekanan secara spiritual dan mental. Para siswa diajak membangun/membentuk disiplin dimulai dari langkah awal seperti jadwal bangun pagi. Sehingga siswa yang mengikuti kelas yoga akan mengalami seleksi dengan sendirinya, siapa yang memang memiliki karma pada jalan yoga maka dia akan bertahan, begitu pula sebaliknya. Kelas yoga yang dilaksanakan tetap menonjolkan sisi asana. Point utamanya dalam melakukan asana selalu menekankan pada kontemplasi bukan sekedar bergerak (ber-asana).

Pelaksanaan kelas yoga di Ashram Gandhi Puri merupakan tahap menerima informasi dalam teorinya Brunner, yang mana dikorelasikan dengan pelaksanaan *Panca Kramaning Sembah*. *Sembah puyung* dikorelasi dengan pelaksanaan doa pembuka. Doa pembuka dalam kelas yoga, terdiri dari *Mantram Gayatri* dan *Patanjali Puja*. *Sembah* kedua, yaitu pemujaan kepada *Sang Hyang Surya Aditya* dikorelasikan dengan pelaksanaan gerakan *Surya Namaskara. Surya Namaskara* terdiri dari 12 gerakan yang dilakukan secara dinamis, memberikan sentuhan pada tubuh (fisik dan mental) maupun pada cakra-cakra mayor yang ada pada tubuh. Sembah ketiga, yaitu pemujaan kepada *Ista Dewata* dikaitkan dengan pelaksanaan gerakan inti dalam kelas yoga. Gerakan inti yang dimaksud, terdiri dari gerakan duduk, setengah berdiri, berdiri, asana peregangan ke depan, dan asana terbalik. Selanjutnya *sembah* keempat yaitu *sembah* kepada *Sanghyang Samodaya*, memohon anugerah dikaitkan dengan pelaksanaan relaksasi dalam posisi *Savasana.* Dan yang terakhir, yaitu *sembah puyung* lagi yang dikaitkan dengan pelaksanaan doa penutup, dan doa penutup yang digunakan adalah *Puja Shanti*.

Adapun gerakan inti dalam Yoga kelas meliputi asana berdiri (*Padasana, Urddhva Hastasana, Urdhva Baddhangulingasana, Namaskarasana, Vrksasana, Utthita Hasta Padasana, Parsva Hasta Padasana, Uthita Trikonasana, Virabhadrasana II, Utitha Parsvakonasana, Parsvottanasana, Virabhadrasana I, Vimanasana, Utkatasana, dan Natarajasana*), Asana peregangan ke depan (*Prasarita Padottanasana dan Uttanasana*), Asana duduk (*Matsyendryasana, Upavistha Konasana, Dandasana, Urdhva Hasta Dandasana, Padangustha Dandasana, Pascimottanasana* dan *Setubandha Sarvanggasana*), dan Asana telungkup (*Dhanurasana, Salabhasana*), Asana terbalik (*Halasana, Sarvanggasana,* dan *Sirsasana*).

Semua asana inti yang dilakukan pada kelas yoga di Ashram Gandhi Puri selalu mengacu pada teks Yoga Sutra Patanjali II. 46, yaitu "*sthira sukham asanam*". Sutra ini bermakna bahwa dalam melaksanakan asana, harus disesuaikan dengan kemampuan tubuh, tidak pemaksanan, tetapi dilakukan dengan benar dan tepat. Disamping itu dengan melakukan latihan *yoga asana* secara tepat, akan dapat mencapai keharmonisan dan memiliki ketahanan secara fisik, mental dan spiritual dalam menghadapi kehidupan yang penuh dengan berbagai permasalahan (Astuti, 2019: 190)

Setelah dilaksanakan latihan *yoga asana*, guna meningkatkan pemahaman para siswa diadakan Workshop Yoga. Dengan mengadakan workshop, upaya transformasi pengetahuan yoga kepada para siswa Ashram Gandhi Puri Sevagram menjadi lebih mudah. Karena pada dasarnya melalui workshop ini antara guru, narasumber, dan siswa dapat bertukar pikiran dan saling memberikan pemahaman terkait yoga. Siswa akan semakin memahami tujuan dari melakukan yoga, karena pemahaman yang semakin mendalam.

Kemudian konsep *kriya yoga* yang kedua adalah *Svadhyaya. Svadhyaya* memiliki definisi mempelajari kitab-kitab suci atau mempelajari Diri, mempelajari hakekat diri, mencari tahu "siapakah sesungguhnya aku". *Svadhyaya* tidak bertujuan membuat kita menjadi kutu buku. Mempelajari kitab juga bukan untuk memperoleh gelar Ahli kitab, tapi

semata-mata untuk mengenal diri, untuk menemukan diri yang sejati (Krishna, 2015: 130). Dalam Teks Yoga Sutra Patanjali II. 4 disebutkan *Svadhyaya* bertujuan untuk menyatu dengan Tuhan yang dipujanya, seperti kutipan sutra di bawah ini.

Svādhyāyād-iṣṭa-devatā saṁprayogaḥ

Terjemahannya:
Dari *Svadhyaya*, belajar sendiri, dan mempelajari Diri yang Hakiki, seseorang meraih *samprayogah* atau penyatuan dengan *Ista Devata*, atau Sifat Ilahi pilihannya (Krishna, 2015: 283).

Sutra di atas menguraikan bahwa seorang praktisi yoga, dalam hal ini adalah siswa Ashram Gandhi Puri Sevagram Klungkung, apabila telah mempelajari dirinya melalui berbagai kegiatan *tapah* yang dilakukan, siswa akan menemukan sifat-sifat *Daiwi*, mulia, atau ilahi pada dirinya. Dengan ditemukannya sifat ilahi pada dirinya, siswa akan menunjukkan melalui tingkah laku yang mulia sesuai ajaran *dharma*. Dengan berlangsungnya semua hal tersebut maka seorang siswa dianggap mampu mengenali dirinya sendiri sebagaimana konsep *Svadhyaya.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa, para siswa *ashram* benar-benar berupaya mengenali diri mereka. Bakat, minat dan potensi yang sebelumnya belum diketahui, secara perlahan-lahan mulai ditemukan dan terus dikembangkan. Menjalin sinergisitas antara siswa, guru, dan pengasuh *ashram* menjadi kunci penting untuk hal tersebut. Hal ini tentunya merupakan implementasi dari latihan *yoga asana* yang diterapkan dalam tindakan sehari-hari dengan wujud *sarirasrama* (Kerja tangan/kerja fisik untuk *ashram*).

Bagian ketiga dari *kriya yoga* adalah *Isvara Pranidhana*. Konsep *Isvara Pranidhana* dimaknai sebagai penyerahan diri pada *Isvara*, Ia yang menerangi setiap sanubari, Ia yang bersemayam di dalam diri setiap makhluk. *Isvara* tidak sama dengan Tuhan yang berada di lapisan langit tertinggi. Tidak sama dengan Tuhan yang Mahatinggi, Mahaabstrak, dan Mahajauh, *Isvara* adalah kesadaran tentang adanya Tuhan di dalam diri kita sendiri. *Pranidhana* atau penyerahan diri pada *Isvara* berarti berserah diri pada diri sejati, menyerahkan ego dan segala Identitas diri (Krishna, 2015: 132).

Konsep *Isvara Pranidhana* di Ashram Gandhi Puri dilaksanakan melalui kegiatan sembahyang bersama antara guru dan murid. Sembahyang bersama yang diselenggarakan bukan hanya sekedar memuja kebesaran *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*/Tuhan Yang Maha Esa, tetapi juga untuk melakukan pemurnian "*purification*" kepada para siswa. Pemurnian dapat dilakukan dengan melakukan penglukatan (mandi sakral) di Gria atau menggunakan media *Klungah Nyuh Gading*. Apabila dikaitkan dengan konsep *Hatha Yoga*, pemurnian/Pembersihan (*Purification*) ini dapat dikaitkan dengan enam teknik yoga ilmiah yang dikenal dengan *satkarma* yang telah dikembangkan oleh para yogi kuno. Adapun bagian-bagian dari *satkarma* ini adalah "*Neti* (*A process of cleansing and purifying the nasal passages*), *Dhauti* (*A series of cleansing techniques which are divided into three main groups: antar dhauti or internal cleansing, sirsha dhauti or head cleansing, and hrid dhauti or thoracic cleansing*), *Nauli* (*A method of massaging and strengthening the abdominal organs*), *Basti* (*Techniques for washing and toning the large intestine), Kapalabhati (A breathing technique for purifying the frontal region of the brain*), dan *Trataka* (*The practice of intense gazing at one point or object which develops the power of concentration*)" (Bandha & Saraswati, n.d.: 487-488).

Melalui tiga tahapan latihan yoga asanas yang terbingkai dalam konsep *Kriya Yoga*, siswa ashram Gandhi Puri mampu mendapatkan berbagai manfaat baik secara rohani maupun jasmani. Perbedaan pola latihan Yoga asana yang dilakukan, melahirkan kesehatan menyeluruh baik dari aspek fisik, mental maupun spiritual. Hal ini sejalan dengan pendapat

Gunarta (Gunarta, 2017: 183) bahwa manfaat terpenting dari *Yoga asana* adalah menjaga kondisi fisik maupun pikiran senantiasa dalam keadaan sehat dan bahagia.

2. Nilai Karakter yang Terbentuk pada Siswa melalui Latihan *Yoga asana*

Pendidikan karakter adalah berbeda secara konsep dan metodologi dengan pendidikan moral, seperti kewarganegaraan, budi pekerti, atau bahkan pendidikan agama di Indonesia. Pendidikan karakter adalah untuk mengukir akhlak melalui proses *knowing the good, loving the good, and acting the good* yaitu proses pendidikan yang melibatkan aspek kognitif, emosi, dan fisik, sehingga akhlak mulia bisa terukir menjadi *habit of the mind, heart, and hands* (Kurniawan & Hadi Karyono, 2010: 7).

Melalui pendidikan karakter, pola tingkah laku siswa diharapkan mampu menjadi lebih baik, sehingga perannya sebagai agen perubahan (*agent of change*) benar-benar mendapat kepercayaan dari banyak pihak. Dengan karakter yang baik, berbagai pekerjaan maupun tugas akan terlaksana tanpa menimbulkan ketidaknyamanan banyak pihak. Peserta didik yang berkarakter baik atau unggul selalu berusaha melakukan hal-hal yang terbaik terhadap Tuhan, dirinya, sesama, lingkungan, bangsa dan negara serta dunia internasional pada umumnya dengan mengoptimalkan potensi (pengetahuan) dirinya dan disertai dengan kesadaran, emosi dan motivasinya (perasaannya) (Sugita, 2018: 44-45).

Pendidikan karakter, alih-alih disebut pendidikan budi pekerti, sebagai pendidikan nilai moralitas manusia yang disadari dan dilakukan dalam tindakan nyata. Disini ada unsur proses pembentukan nilai tersebut dan sikap yang didasari pada pengetahuan mengapa nilai itu dilakukan. Dan, semua nilai moralitas yang didasari dan dilakukan itu bertujuan untuk membantu manusia menjadi manusia yang lebih utuh. Nilai itu adalah nilai yang membantu orang dapat lebih baik hidup bersama dengan orang lain dan dunianya (*learning to live together*) untuk menuju kesempurnaan (Kadek & Putri, 2019: 2). Hal ini tentunya sejalan dengan pemikiran peneliti yang mengemukakan peran *yoga asana* sebagai ajaran agama Hindu yang sarat akan nilai-nilai filosofi dalam membentuk karakter siswa.

Nilai karakter yang terbentuk melalui latihan *yoga asana* yang dilaksanakan di Ashram Gandhi Puri Sevagram memiliki kemiripan dengan muatan karakter hindu dalam Sistem Pendidikan Formal sebagaimana penelitian Dantes dkk yang menuliskan, "*The dimensions of Hindu character in the content standards of the senior high school education unit in Denpasar are contained in the Core Competencies and Basic Competence of Lessons in the 2013 Curriculum Middle School Level, which are: (1) Hindu characters of truth / honesty (Satyam) contained in core competency 1 spiritual attitude and Core Competence 2 social attitude (honest behavior). (2) Hindu characters develop a sweet / friendly nature (Madhura-Vacanam) contained in the Core Competence 1 spiritual attitude and Core Competence 2 social attitude (polite behavior). (3) The Hindu character of friendship (Mitrata) is contained in the Core Competence 1 spiritual attitude and Core Competence 2 social attitude (caring behavior). (4) Hindu character of peace (Santustha) is contained in the Core Competence 1 spiritual attitude and Core Competence 2 social attitude (caring behavior). (5) The character of Hindu patience (Ksantih) is contained in the Core Competence 1 spiritual attitude and Core Competence 2 social attitude (disciplinary behavior). (6) Hindu characters live vigorously (Tejah) contained in the Core Competence 1 spiritual attitude and Core Competence 2 social attitude (proactive behavior). (7) The Hindu character of hard work and perseverance (Kurvan and Kṛtaṁ) is contained in the Core Competence 1 spiritual attitude and Core Competence 2 social attitudes (caring/responsible behavior)*" (Dantes et al., 2019).

Dalam penelitian Dantes dkk, disebutkan muatan karakter Hindu dalam sistem pendidikan formal adalah jujur (*satyam*), ramah (*Madhura-Vacanam*), bersahabat (*Mitrata*), hidup damai (*Santustha*), sabar (*Ksantih*), penuh semangat (*Tejah*), serta kerja keras dan tekun (*Kurvam and Krtam*). Muatan karakter hindu yang dituangkan dalam penelitian tersebut, menjadi acuan penulis dalam melakukan kajian. Kendati dalam penelitian lebih

memfokuskan pada pembentukan karakter dengan mengacu pada delapan belas nilai karakter kehidupan berbangsa dan bernegara yang disampaikan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud). Delapan belas nilai karakter itu adalah religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat, cinta damai, gemar membaca, peduli sosial, peduli lingkungan, dan tanggung jawab.

Berkaitan dengan nilai karakter yang terbentuk melalui latihan *yoga asana* di Ashram Gandhi Puri dijelaskan oleh Edy Susanta sebagai berikut.

> "Ketika baru masuk ke *ashram*, saya melihat banyak sekali kegiatan yang dilakukan, salah satunya adalah latihan yoga. Pada saat itu awalnya saya hanya ikut-ikut bawang, belum tahu apa manfaatnya, sehingga sering kali saya merasa jenuh. Tetapi setelah dilakukan pendekatan oleh pembina yoga, yaitu kak Wiase saya mencoba untuk lebih menekuni yoga, tidak hanya berlatih dalam kelas yoga, tetapi diajak sharing, sembahyang bersama, sehingga saya semakin menyadari tujuan dari yoga itu. Dan perubahan pada diri saya, mungkin yang terlihat berbeda dari awal saya masuk ke *ashram* adalah dari kedisiplinan, tanggung jawab, dan menjadi lebih kreatif" (wawancara tanggal 6 Mei 2018).

Paparan Edy Susanta terkait karakter yang dibentuk melalui latihan Yoga asana di Ashram ditambahkan oleh Herawati sebagai berikut.

> "Menurut Ima latihan yoga yang telah Ima lakukan itu berdampak pada emosional, intelektual dan spiritual. Aspek spiritual ini sendiri mungkin adalah nilai plus dari yoga di Ashram Gandhi Puri jika dibandingkan dengan tempat yoga lainnya. Aspek spiritual yang erat kaitannya dengan religiusitas diperoleh dalam latihan yoga di Ashram Gandhi karena guru kami selalu mengupayakan keseimbangan pada diri kami. Di samping itu, Ima dulu kan Islam, dengan latihan yoga ini semakin dimantapkan untuk menjadi Hindu, karena merasa disini Ima menemukan kenyamanan dan itu sifatnya tanpa paksaan" (Wawancara tanggal 1 Mei 2018).

Kemudian Gita, salah satu siswa ashram yang cukup aktif sependapat dengan dua rekannya dan menambahkan sebagai berikut.

> "Dari sisi kejujuran, kalau dulu bohong itu biasa aja, tetapi kini kalau Gita berbohong rasanya sangat berdosa, ini bukan munafik, tetapi apa adanya. Barangkali ini efek sentuhan mental dan spiritual dari latihan yoga yang rutin Gita lakukan. Jujur dalam makna yang Gita sampaikan bukan hanya jujur kepada orang lain kak. Tetapi Gita juga belajar untuk mendengarkan kata hati, sehingga antara tindakan/ucapan yang Gita lakukan bisa nyinkron dengan hati" (Wawancara tangal 1 Mei 2018).

Dari beberapa petikan hasil wawancara yang penulis uraikan, tergambar bahwa melalui latihan *yoga asana* yang dilakukan secara rutin di *ashram*, siswa mampu menunjukkan perubahan pada pola tingkah laku kesehariannya. Sebagaimana Thorndike (dalam Cahyo, 2013: 27) menjelaskan bahwa semua tingkah laku manusia baik pikiran maupun tindakan dapat dianalisis dalam bagian-bagian dari dua struktur yang sederhana, yaitu stimulus dan respons. Stimulus yang tepat akan menghasilkan respon yang diharapkan. Sehingga dari hukum kesiapan (*Law of readness*) timbul nilai karakter disiplin (*Yoga Sadhana*) dan karakter ingin tahu.

Disiplin adalah sikap yang ditunjukkan dengan selalu taat dan sesuai dengan aturan yang berlaku. Dalam aktivitas latihan yoga di Ashram Gandhi Puri, nilai disiplin ditunjukkan siswa sedari awal kegiatan yang merupakan proses dalam tahap *Tapah*, yaitu melakukan puja. Tidak semua orang bisa melakukan kegiatan puja di pagi hari sebelum matahari terbit apabila

tidak dilandasi oleh nilai disiplin yang telah mampu ditanamkan pada diri siswa. Disamping juga, bahwa terkait nilai disiplin juga, ditegaskan dalam teks Yoga Sutra Patanjali I.1, yaitu.

atha yoga-anuśāsanam
Terjemahannya:
Demikian, disiplin itulah yoga (Krishna, 2015: 4).

Terbentuknya karakter disiplin pada siswa *ashram* mencakup pada disiplin pada berbagai aspek, seperti disiplin waktu, disiplin makanan, disiplin berpakaian, disiplin berpenampilan, disiplin belajar dan disiplin lingkungan. Kemudian rasa ingin tahu, ditunjukkan melalui sikap selalu tidak mudah puas dengan sesuatu, sehingga muncul hasrat untuk mencari kebenaran yang lebih mendalam.

Tumbuhnya nilai rasa ingin tahu pada siswa sangat sesuai dengan visi yang diemban oleh Ashram Gandhi Puri, yaitu mengembangkan sumber daya manusia. Karena pada hakikatnya, tidak akan ada orang yang mampu berkembang tanpa didasari oleh rasa ingin tahu. Disamping itu, sebagai Brahmacari yang tinggal dalam *ashram*, para siswa mampu menjadikan diri mereka siswa yang aktif dan proaktif yang siap untuk menggali ilmu secara lebih mendalam.

Setelah ada hukum kesiapan yang ditunjukkan oleh para siswa dalam mengikuti latihan *yoga asana* di Ashram Gandhi Puri, selanjutnya muncul hukum latihan (*law of exercise*). Adapun nilai yang terbentuk adalah nilai kerja keras, nilai kreatif, dan nilai tanggung jawab. Dalam konteks ini, nilai kerja keras yang timbul berkaitan erat dengan konsep *Abhyasa Yoga*, yaitu upaya secara terus-menerus membutuhkan *yatna*, yaitu kerja keras; dan *sthiti* atau ketetapan hati (Krishna, 2015: 30). Sementara nilai kreatif yang timbul sejalan dengan produktifnya siswa *ashram* dalam menghasilkan karya. Dan nilai tanggung jawab yang muncul dikaitkan dengan pendewasaan diri yang tumbuh dalam diri para siswa.

Kemudian untuk hukum yang ketiga, yaitu Hukum Efek (*Law of effect*), nilai yang timbul adalah nilai religius (*Sraddha* dan *Bhakti*) dan nilai jujur. Nilai religius yang timbul ditunjukkan dengan timbuhnya para siswa menjadi pribadi yang agamis. religius adalah sikap dan perilaku yang patuh dalam melaksanakan ajaran agama yang dianutnya, toleran terhadap pelaksanaan ibadah agama lain, serta hidup rukun dengan pemeluk agama lain.

Kehidupan religius yang dimiliki oleh siswa *ashram* sudah terlihat dari kegiatan sehari-hari yang dilakukan di *ashram*, yang selalu diawali dengan kegiatan puja pada pagi hari. Kegiatan puja ini adalah sinergi pelaksanaan ajaran *Tri Hita Karana* bagian *Parhyangan*, yaitu hubungan yang harmonis antara manusia dengan Tuhan. Selain itu, setiap akan melakukan praktek *yoga asana*, para siswa selalu mengawali dengan doa, mohon bimbingan kepada sang guru sejati, yaitu *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*

Selanjutnya, nilai jujur yang timbul merupakan perwujudan siswa sebagai pribadi yang murni. Jujur adalah perilaku yang didasarkan pada upaya menjadikan dirinya sebagai orang yang selalu dapat dipercaya dalam perkataan, tindakan, dan pekerjaan. Realisasi nilai jujur dalam kehidupan sehari-hari siswa *ashram* erat kaitannya dengan aplikasi ajaran *Tri Kaya Parisuda*, yaitu tiga perbuatan/tingkah laku yang baik dan benar yang terdiri dari berpikir yang baik (*manacika*), berkata yang baik (*wacika*), dan berbuat yang baik (*kayika*).

Korelasinya antara latihan *yoga asana* dan pembentukan karakter ini menunjukkan bahwa pendidikan karakter memiliki makna lebih tinggi dari pendidikan moral karena tidak hanya berkaitan dengan masalah benar salah, akan tetapi bagaimana menananamkan kebiasaan tentang berbagai perilaku yang baik dalam kehidupan, sehingga siswa memiliki kesadaran dan pemahaman yang tinggi, serta kepedulian dan komitmen untuk menerapkan kebajikan dalam kehidupan sehari-hari (Murtini et al., 2019: 179). Terbentuknya beberapa nilai karakter dari latihan *yoga asana* yang telah dilaksanakan oleh siswa Ashram Gandhi Puri menunjukkan bahwa sehat secara fisik bukanlah satu-satunya tujuan. Sehat secara

menyeluruh, yaitu secara fisik, mental dan spiritual adalah harapan tertinggi yang diharapkan dapat dicapai melalui latihan dengan landasan konsep *kriya yoga* ini.

Terbentuknya nilai karakter pada siswa Ashram melalui latihan yoga asana, lebih banyak dipengaruhi oleh pembiasaan (*yoga sadhana*) yang telah ditanamkan kepada para siswa. Segala tahapan latihan bukan hanya dirasakan dan dilakukan oleh fisik semata, melainkan semua dilakukan atas penuh kesadaran yang melibatkan unsur rasa. Hal inilah wujud konsep *kriya yoga* yang berimplikasi pada pengekangan gelombang-gelombang pikiran dan pada akhirnya mampu membentuk karakter siswa ashram menjadi karakter mulia.

KESIMPULAN

Proses pembentukan karakter siswa melalui Latihan *yoga asana* di *Ashram* Gandhi Puri Sevagram Klungkung dilakukan melalui tiga tahapan yang disebut sebagai *kriya yoga*, yaitu *Tapah, Svadhyaya*, dan *Isvara Pranidhana*. Tiga tahapan ini kemudian terjabarkan dalam aktivitas *ashram* yang lebih dirinci. Dalam tahapan *tapah* meliputi beberapa aktivitas *ashram*, seperti puja, kelas yoga, dan workshop yoga. Selanjutnya pada tahapan *Svadhyaya* ditekankan bagaimana siswa *ashram* mampu untuk mengenal dirinya secara lebih mendalam sehingga memahami ke arah mana dirinya akan berjalan dalam melaksanakan tugas/kewajiban yang diemban. Sedangkan dalam tahap *Isvara Pranidhana*, siswa dilatih untuk menjadi pribadi yang bertuhan sehingga dengan proses pemurnian (*Purification*).

Nilai karakter yang terbentuk dari latihan *yoga asana* di Ashram Gandhi Puri Sevagram adalah; nilai disiplin, nilai rasa ingin tahu, nilai tanggung jawab, nilai kerja keras, nilai kreatif, nilai religius, dan nilai jujur. Terbentuknya tujuh dari delapan belas nilai karakter merupakan hasil dari latihan *yoga asana* yang mengedepankan konsep "*sthira-sukham-āsanam*" dalam prosesnya. Dengan terbentuknya karakter mulia siswa *ashram* melalui latihan *yoga asana* menunjukkan bahwa latihan *yoga asana* bisa dijadikan salah satu metode yang tepat untuk menanamkan nilai karakter mulia kepada para siswa dengan dengan pola sederhana berbasis pada Pendidikan Agama Hindu**.**

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, K. W. (2019). *OLAH RAGA , OLAH RASA DAN OLAH PIKIRAN MELALUI ASANA YOGA*. *08*(02).

Bandha, M., & Saraswati, S. S. (n.d.). *Asana Prana y ama*.

Cahyo, Agus N. (2013). *Panduan Aplikasi Teori-Teori Beajar Mengajar Teraktual dan Terpopuler*. Yogyakarta: DIVA Press.

Dantes, N., Ketut, N., Kusuma, S., & Singaraja, U. G. (2019). *ANALISIS TENTANG MUATAN KARAKTER HINDU DALAM SISTEM PENDIDIKAN FORMAL : (Studi Pada Sekolah Menengah Atas di Kota Denpasar)*. *Sinta 5*.

Dayuh, I. N. (2016). Pengetahuan Spiritual Yoga. *Jurnal Penjaminan Mutu*, *1*(2), 79. https://doi.org/10.25078/jpm.v1i2.53

Gunarta, I. K. (2017). Implementasi Pembelajaran Yoga Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Di Sekolah Dasar Negeri 1 Sumerta. *Jurnal Penjaminan Mutu*, *3*(2), 180. https://doi.org/10.25078/jpm.v3i2.198

Kadek, N., & Putri, C. (2019). *PERAN AJARAN NITISASTRA DALAM PEMBENTUKAN*. *6*(September), 1–5.

Krishna, Anand. (2015). *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Kurniawan, F., & Hadi Karyono, T. (2010). Ekstra Kurikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa di Lingkungan Pendidikan Sekolah. *Jurnal Bebas: Jur. Pend. Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–17.

Murtini, P., Wardhani, N. K. S. K., Sugita, I. W., Sudarsana, I. K., & Hendrawathy Putri, I. D. A. (2019). Internalisasi Nilai Pendidikan Agama Hindu Dalam Membentuk Siswa

Berkarakter Mulia. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, *3*(2), 175. https://doi.org/10.25078/jpah.v3i2.1138

Nasution. (2011). *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar & Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugita, I. W. (2018). Pendidikan Budaya Dan Karakter. *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, *5*(2). https://doi.org/10.25078/gw.v5i2.641

Yogyakarta, D. I. M. A. N., Hapsari, L., & Yogyakarta, A. T. M. A. N. (2015). *Pembentukan Karakter Siswa Melalui Kegiatan Kepramukaan Di Man 1 Yogyakarta*. *2*, 142–156. https://doi.org/10.21831/jpk.v0i2.8619