



## **Pengaruh Latihan *Ujjayi Pranayama* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa pada Usia Remaja**

**Ni Luh Pitya Ulansari<sup>1</sup>, I Gusti Made Widya Sena<sup>2</sup>**  
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar  
email: [pityaulan99@gmail.com](mailto:pityaulan99@gmail.com)<sup>1</sup>, [gustisena7@gmail.com](mailto:gustisena7@gmail.com)<sup>2</sup>

Diterima tanggal 30 Maret 2021, diseleksi tanggal 12 Agustus 2021, dan disetujui tanggal 25 September 2021

### **ABSTRACT**

*Students who are still teenagers are a transitional period from children to adults, where in this phase they are adolescents with very high egos and can affect how they see the world. But this is also a concern in itself, where some of them are too closed themselves and lack self-confidence. Because they are too afraid and anxious about how others think of them, they are reluctant to show themselves. Various literature and research shows that going through pranayama can psychologically affect and calm one's anxiety. The purpose of this journal is to describe pranayama in increasing self-confidence. The method used is a literature study by entering the keywords youth, self-confidence and Pranayama at google.scholar.com. In this journal, it is explained that pranayama can increase students' self-confidence in their teens. The purpose of pranayama is to relax the mind so that it can get rid of anxiety. Of course this will help students increase their self-confidence.*

*Keywords: youth students; pranayama; self confidence*

### **ABSTRAK**

Pada siswa yang masih berusia remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa, dimana pada fase ini merupakan remaja dengan ego yang sangat tinggi dan dapat mempengaruhi bagaimana cara mereka memandang dunia. Namun hal ini juga menjadi kekhawatiran sendiri, dimana sebagian dari mereka terlalu menutup dirinya dan kurangnya rasa percaya diri. Karena terlalu takut dan cemas akan pandangan orang lain akan dirinya sehingga mereka enggan untuk menunjukkan dirinya. Berbagai literatur dan penelitian menunjukkan bahwa melalui pranayama dapat memengaruhi psikologis dan menenangkan kecemasan seseorang. Tujuan dari jurnal ini adalah untuk menggambarkan pranayama dalam meningkatkan kepercayaan diri. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan memasukkan kata kunci remaja, kepercayaan diri dan Pranayama di google.scholar.com. Dalam jurnal ini dijelaskan bahwa pranayama dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa pada usia remaja. Tujuan pranayama adalah untuk merelaksasikan pikiran sehingga dapat menghilangkan kecemasan. Tentu ini akan membantu siswa dalam meningkatkan rasa percaya dirinya.

Kata kunci: siswa remaja; pranayama; kepercayaan diri

## I. PENDAHULUAN

Pada era modern ini bila diperhatikan banyak siswa yang masih kurang optimal dalam menunjukkan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya sendiri. Kurangnya menunjukkan diri di depan umum dan tidak terbiasanya berhadapan dengan banyak orang membuat siswa sangat sulit untuk menunjukkan kualitas diri yang dimilikinya. Mereka biasanya sangat sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya karena kurangnya interaksi yang ditanamkan sejak dini. Siswa yang memiliki jiwa seperti ini karena kurangnya rasa percaya diri pada dirinya sendiri untuk menunjukkan kemampuan yang dimilikinya.

Ketidakpercayaan pada remaja terlihat dari adanya perilaku menarik diri dari lingkungannya, tidak ingin terlibat dalam kegiatan sosial atau aktivitas dengan teman-teman sebaya, memperlihatkan gerak-gerik yang canggung ketika berhadapan dengan orang lain, memiliki rasa takut untuk tampil, pesimis dan kurang adanya motivasi untuk melakukan suatu usaha, mudah tersinggung, sulit mengambil keputusan untuk hal-hal kecil dan selalu peduli dengan komentar orang lain (Gael,1997).

Menurut pendapat Lauster (dalam Hendriana, 2012), menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Menurut De Angelis (2005) percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri memiliki keyakinan atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan itu tidak terwujud, namun akan tetap berfikir positif dan dapat menerimanya. Individu yang memiliki rasa percaya diri akan dapat menghasilkan kesuksesan. Individu yang memiliki rasa percaya diri menghasilkan pola siklus yang terus berlangsung tergantung dengan besar kecilnya rasa percaya diri yang dimiliki individu tersebut (Gael,1997).

Hannula, Maijala, & Pehkonen (dalam Koriyah dan Harta, 2015) menyebutkan bahwa kepercayaan diri siswa berpengaruh pada pengembangan diri siswa di masa depan serta perkembangan yang mengacu pada keberhasilan dan prestasi siswa. Menurut Hendriana (2012) menguraikan bahwa kepercayaan diri akan memperkuat motivasi mencapai keberhasilan, karena semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, semakin kuat pula semangat untuk menyelesaikan pekerjaannya. Dari inilah seorang siswa akan mampu menyelesaikan semua pekerjaannya dan menunjukkan dirinya maka akan semakin kuat semangat siswa tersebut untuk

meraih suatu prestasi yang ingin digapainya. Sangat penting menumbuhkan rasa percaya diri dalam diri siswa untuk berani tampil dan menunjukkan kemampuannya di depan umum. Maka dari itu, tentu rasa percaya diri harus dikembangkan, agar nantinya dalam proses pembelajaran atau bidang lainnya siswa dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya baik dalam mengeluarkan pendapat atau keberhasilan dalam menggapai suatu prestasi.

Iswidharmanjaya dan Agung (2005) mengatakan dengan kepercayaan diri cukup, seorang individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap. Kepercayaan diri pada remaja merupakan salah satu *life skill* yang perlu dimiliki untuk meraih kesuksesan. Kepercayaan diri membuat siswa dapat menyalurkan segala sesuatu atau kemampuannya yang diketahui dan dapat dikerjakan secara positif. Kepercayaan diri juga merupakan suatu sikap positif individu yang dapat membuat dirinya mampu mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan.

Menurut Fatimah (2016) agar dapat menumbuhkan rasa percaya diri secara proporsional, individu harus memulai dari diri sendiri, salah satunya adalah dengan cara berfikiran yang positif. Pikiran positif adalah melawan asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul di benak, dan tidak membiarkan pikiran negatif berlarut-larut. Kondisi ini dapat diupayakan melalui penggunaan teknik yang mengarahkan individu untuk memelihara pikiran positifnya melalui proses kontrol diri.

Siswa pada masa remaja memang kurang dapat atau masih sangat enggan menunjukkan dirinya. Karena itu, tentu harus ada dukungan dan beberapa dorongan atau motivasi yang diberikan untuk dapat membuat siswa tersebut memiliki keinginan untuk menambah kepercayaan dirinya. Mulai dari aspek eksternal diri seperti ruang lingkup keluarga, sekolah dan lingkungan. Keluarga yang tidak membatasi pergaulan, namun tentunya juga harus selalu memperhatikan setiap gerak lingkungannya agar tidak terlalu bebas dalam pergaulan. Selanjutnya, yaitu dari sekolah atau tempat mereka menuntut ilmu yang berperan penting disini adalah seorang guru. Guru menjadi panutan bagi siswa dalam memotivasi untuk meningkatkan rasa percaya dirinya dan selalu memberikan ruang nyaman bagi mereka yang masih kurang aktif dalam pembelajaran. Selanjutnya adalah dari aspek internal dirinya sendiri, salah satu untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri adalah dengan selalu berpikiran positif agar dapat menghilangkan segala kecemasan dengan cara mengontrol diri dengan menggunakan teknik relaksasi.

Dalam upaya pelatihan mental yang dilakukan oleh siswa agar dapat meningkatkan rasa percaya dirinya adalah dengan relaksasi. Relaksasi adalah salah satu cara untuk mengatasi stres (gangguan mental) pada remaja. Sehingga remaja dapat terbebas dari stress. Dampak positif pada remaja yang terbebas dari stress adalah memiliki rasa percaya diri yang tinggi, beraktivitas dan mampu berprestasi di sekolahnya dengan optimal. Relaksasi sendiri merupakan prosedur penting

dalam program latihan mental. Relaksasi juga merupakan prosedur awal yang harus dilaksanakan dalam program latihan mental (Weinberg and Gould, 1995). Hal ini dikarenakan dalam kondisi relaks seseorang lebih terbuka peluangnya untuk memusatkan perhatian. Stevens dan Lane (2001) menjelaskan bahwa prosedur relaksasi dapat membuat seseorang lebih mampu mengendalikan suasana hatinya, sehingga siswa tersebut tidak mudah dipengaruhi oleh gangguan-gangguan emosional sesaat yang mungkin muncul dari dalam dirinya sendiri maupun dari luar dirinya. Kondisi relaks menunjukkan bahwa fungsi kognitif menjadi lebih baik, kondisi akan menjadi lebih tenang dan prestasi akan mengalami peningkatan. Maka dari ini seorang siswa akan lebih bisa mengendalikan dirinya dan secara perlahan dapat menumbuhkan rasa percaya dirinya.

Salah satu metode dari relaksasi yang dapat diberikan pada remaja adalah *pranayama*. Dengan latihan *pranayama* remaja bisa mengelola stress (gangguan mental) sehingga berdampak salah satunya mereka dapat memiliki rasa percaya diri yang tinggi. *Pranayama* merupakan salah satu bagian dari *astangga yoga* yang dikompilasikan oleh Maha Rsi Patanjali. Kata *pranayama* terdiri dari dua kata yaitu *prana* dan *yama*. Dimana *prana* yang berarti napas dan *yama* yang berarti pengendalian, pengekangan diri atau penahanan hawa nafsu. Jadi dapat diartikan bahwa *pranayama* adalah pengendalian penapasan yang benar (*breath control*) untuk memperbesar jumlah energi vital yang dihirup dalam setiap pernapasan. Dalam pernapasan seseorang biasanya menghirup udara dan mengatur pernapasan untuk dapat menyimpan *prana* dalam jumlah yang besar di dalam tubuhnya, dengan *pranayama* seseorang dengan sadar akan berkonsentrasi pada sejumlah cakra (pusat-pusat syaraf) karena setiap makhluk hidup bergantung pada pernapasan (Sunartha, 2017).

Belajar pikiran difokuskan pada napas, sehingga emosi, cemas, depresi dan gangguan mental lainnya diabaikan (tidak difokusnya) atau dialihkan. *Pranayama* mengajarkan pikiran difokuskan pada napas, sehingga emosi, cemas, depresi dan gangguan mental lainnya diabaikan (tidak difokusnya) atau dialihkan. Bernapas secara sadar bekerja langsung di pusat integrasi pikiran dan badan. Ingatan adalah gerakan dari pernapasan, dan pernapasan adalah gerakan ingatan. Pola bernapas biasanya berhubungan erat dengan emosi dan keadaan pikiran seperti kecemasan.

Senada dengan hal tersebut menurut Sena (2020), *Pranayama* sebagai salah satu anak tangga fisik-spiritual yoga merupakan tahapan yang dapat kita lakukan untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, dengan melakukan *pranayama*, maka tubuh fisik dan psikis akan bersinergi membentuk tameng pertahanan / pelindung alami dan menjauhkan tubuh dari berbagai penyakit yang disebabkan karena faktor internal ataupun eksternal. *Pranayama* adalah kegiatan mengatur

atau mengelola napas, dengan pernapasan yang benar, teratur dan dinamis akan menghindarkan diri dari berbagai penyakit yang menyebabkan tubuh menjadi lemah dan sakit-sakitan.

Praktik latihan *pranayama* membuat pikiran menjadi lembut dan tenang sehingga mengurangi kecemasan yang membuat siswa kurang merasa percaya diri akan tanggapan atau respon negatif dari lingkungan. Diharapkan dengan melakukan latihan *pranayama* ini akan membantu siswa untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Mengurangi rasa cemas pada siswa yang membuatnya merasa kurang percaya diri dan tidak mampu menunjukkan kemampuannya sehingga diharapkan dari latihan *pranayama* ini mampu meningkatkan rasa percaya diri pada siswa, khususnya pada usia remaja.

## II. PEMBAHASAN

### 2.1 Penyebab Kurangnya Kepercayaan Diri Siswa Pada Usia Remaja

Menurut Hambly (dalam Ameliah & Munawaroh, 2016) kepercayaan diri bermakna bahwa keyakinan terhadap diri sendiri sehingga mampu menangani segala situasi dengan tenang, kepercayaan diri lebih banyak berkaitan dengan hubungan seseorang dengan orang lain. Tidak merasa inferior di hadapan siapapun dan tidak merasa canggung apabila berhadapan dengan banyak orang. Menurut Hurlock (dalam Hengaryadi & Fakhurrozi, 2008), memiliki bentuk fisik yang baik akan menimbulkan kepuasan dalam diri terhadap tubuhnya. Remaja yang menunjukkan penghargaan yang buruk pada dirinya sehingga tidak mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan akan memiliki *self-esteem* yang rendah. Terdapat lima faktor yang mempengaruhi *self-esteem*, yaitu pengalaman, pola asuh, lingkungan, sosial ekonomi dan *Body image* (Burn, 1993). *Body image* merupakan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Semakin menarik atau efektif kepercayaan dalam diri terhadap tubuh maka semakin positif harga diri yang dimiliki, karena *body image* positif akan meningkatkan nilai diri, kepercayaan diri serta mempertegas jati diri pada orang lain maupun dirinya sendiri, yang akan mempengaruhi harga diri (*self-esteem*) (Hengaryadi & Fakhurrozi, 2008).

Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk mempercayai kemampuan sendiri (Perry, 2005). Percaya diri adalah berbuat dengan penuh keyakinan. Apa pun tantangan yang dihadapi dan dalam kondisi apapun ia akan menggapai cita-citanya. Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan hidup di bawah bayang-bayang orang lain, ia akan selalu takut pada kegagalan dan sesuatu yang tidak diketahui (Elfiky, 2009).

Lauster (2002) mengemukakan ada lima aspek yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu : (1) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang

dirinya; (2) Optimisme yaitu sikap positif seseorang yang berpandangan baik dalam menghadapi segala hal; (3) Objektif yaitu seseorang yang memandang segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya; (4) Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya; (5) Rasional dan realitas, yaitu kemampuan menganalisa masalah atau kejadian dengan menggunakan pikiran yang masuk akal.

Menurut Fauziah terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, antara lain:

(a). Keadaan Fisik

Apabila seseorang memiliki jasmani yang kurang sempurna maka timbulah perasaan tidak enak pada dirinya karena merasa tidak atau kurang berharga untuk dibandingkan dengan sesamanya. Perasaan yang demikian itu dapat disebut rasa rendah diri. Perasaan rendah diri selanjutnya menyebabkan orang tersebut menjadi kurang percaya diri.

Individu yang memiliki tampilan fisik yang sehat dan menarik lebih sering diperlakukan dengan baik oleh lingkungannya dibandingkan dengan individu yang mempunyai penampilan yang kurang menarik. Hal ini dikarenakan dengan penampilan fisik yang menarik dapat membuat lingkungan sekitar merasa nyaman dan memiliki sugesti yang kuat dalam bergaul dengan individu tersebut

(b). Konsep diri

Konsep diri (*self concept*) adalah citra total dari diri sendiri, apa yang diyakini tentang siapa sebenarnya diri sendiri, gambaran keseluruhan dari kemampuan dan sifat sendiri. Konsep ini adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Langkah awal untuk menumbuhkan rasa percaya diri adalah pemahaman diri yaitu pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Selain itu, ada tiga faktor yang mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri, yaitu:

1). Pola Asuh

Keluarga merupakan faktor utama yang mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan anak di masa yang akan datang. Dari ketiga pola asuh baik otoriter, demokratis, dan permisif. Menurut Hurlock, pola asuh demokratis adalah model yang paling cocok yang mendukung pengembangan percaya diri pada anak, karena pola asuh demokrasi melatih dan mengembangkan tanggung jawab serta keberanian menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri.

2). Jenis Kelamin

Peran jenis kelamin yang disandang oleh budaya terhadap kaum perempuan maupun laki-laki memiliki efek sendiri terhadap perkembangan rasa percaya diri. Perempuan cenderung

dianggap lemah dan harus dilindungi sedangkan laki-laki harus bersikap sebagai makhluk yang kuat, mandiri dan mampu melindungi.

### 3). Pendidikan

Pendidikan seringkali menjadi ukuran dalam menilai keberhasilan seseorang. Berarti semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang semakin tinggi pula anggapan orang lain terhadap dirinya. Mereka yang memiliki jenjang pendidikan yang rendah biasanya merasa tersisihkan dan akhirnya tidak memiliki keyakinan dan kemampuannya sedangkan yang memiliki jenjang pendidikan yang tinggi semakin terpacu untuk menunjukkan kemampuannya.

## 2.2 Dampak Kurangnya Percaya Diri Siswa pada Usia Remaja

Gejala kurang percaya diri pada seseorang menurut Herron yaitu : (1) Tidak memulai pembicaraan dalam berkomunikasi, khususnya terhadap orang asing; (2) Merasa ingin meninggalkan situasi tersebut untuk menghindari gugup, grogi ataupun takut; (3) Lebih suka menyendiri dari pada berkumpul dengan orang lain; (4) Tidak pernah mengungkapkan atau berbagi pendapat; (5) Sangat malu ketika ditanya; (6) Menghindari seseorang atau tempat tertentu yang membuatnya tidak percaya diri; (7) Tidak mudah mengungkapkan apa yang ada dalam batinnya.

Pada seorang siswa yang masih berada pada usia remaja sudah memiliki pandangan yang berbeda akan kehidupan. Pada siswa yang sedang menginjak usai remaja ini paling rentan yang mengalami pasang surut dalam hal pembentukan tingkat kepercayaan diri. Dimasa inilah seorang siswa membentuk identitas baru yang akan menjadi bentuk karakternya nanti. Namun pada fase ini juga terjadi ego yang sangat tinggi pada seorang siswa ketika ia berjuang untuk menentukan jati dirinya. Menurut Syaifullah, munculnya gejala rasa kurang percaya diri diakibatkan karena:

#### (a). Takut

Hampir seluruh manusia terjangkit oleh penyakit yang bernama ketakutan, ketika seseorang mengalami ketakutan, ia tidak dapat berbuat apa-apa yang dilakukan hanyalah mendramatisir dengan berlebihan. Oleh karena itu, harus mampu mengendalikan penyakit ketakutan tersebut sehingga dapat menjadi pribadi yang benar-benar memiliki otoritas penuh terhadap segala apa yang ada pada dirinya sendiri.

#### (b). Cemas

Menurut Sigmund Freud, kecemasan adalah ancaman ketidaksenangan dan pengrusak yang belum dihadapi. Freud mengemukakan ada tiga macam kecemasan yaitu:

- 1) Kecemasan realistik dari tiga macam kecemasan itu yang paling pokok adalah kecemasan atau ketakutan yang realistik, atau takut akan bahaya-bahaya di dunia luar.

- 2) Kecemasan neurotis adalah kecemasan ketika insting tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum
- 3) Kecemasan moral adalah kecemasan kata hati yang cenderung untuk merasa dosa apabila dia melakukan atau bahkan berfikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral

(c). *Negative Thinking*

Berfikir negatif adalah pola pikir subjektivitas yang berbahaya karena selalu menilai dan menganggap objek luarnya dengan predikat buruk dan tidak baik.

(d). Menutup diri

Menurut Draul Hasyim dalam bukunya *Managemen Diri* seseorang yang mengalami sesuatu yang memberatkan dirinya, karena menyendiri, merenungi apa yang dialaminya dan tidak akan membiarkan dirinya diganggu orang lain dalam waktu sejenak. Orang yang selalu menyendiri atau tertutup biasanya relasinya kurang luas dan hal ini juga dapat menjadi penghambat untuk menjadi pribadi yang tidak percaya diri.

Hal inilah yang berdampak tingkat kepercayaan diri pada siswa remaja menjadi rendah yang membuat siswa mengalami kecemasan baik pribadi maupun sosial dan tidak lagi mempunyai motivasi dalam dirinya. Dalam perkembangan siswa tentu kepercayaan diri menjadi salah satu kebutuhan yang sangat penting karena karakteristik pada masa remaja adalah selalu mencari sesuatu hal yang baru dan menantang dalam hidupnya.

Namun karena kurangnya rasa percaya diri pada siswa membuatnya enggan untuk mengenal lingkungan dan tidak berani dalam menunjukkan kemampuan terbaik yang dimilikinya serta menutup diri sebagai refleksi untuk mengurangi rasa takut dan cemas akan *feedback* pendapat orang disekelilingnya. Untuk itu diperlukan berbagai dukungan dan motivasi kepada siswa, khususnya usia remaja dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri itu, mulai dari aspek internal diri hingga pada aspek eksternal seperti keluarga dalam membangun rasa percaya diri siswa yang mampu meningkatkan kepercayaan diri agar mampu menghilangkan rasa cemas dan takut akan tanggapan orang sekitar tentang dirinya hingga pada aspek lingkungan sekitar juga berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

### **2.3. Pengaruh Latihan Pranayama dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa pada Usia Remaja**

Bagi para siswa yang sudah pada usia remaja yang belum mampu menunjukkan kemampuan yang dimilikinya di depan umum karena kurang rasa percaya pada dirinya sendiri memerlukan perhatian khusus. Karena hal ini akan sangat mengganggu bagaimana cara mereka berinteraksi



dengan lingkungan sekitarnya. Agar nantinya tidak menyebabkan dirinya menjadi semakin tertutup dan sulit terbuka akan masalah dan pendapat yang ingin disampaikan. Maka, peran keluarga dan lingkungan sekitar harus lebih mampu memberikan semangat dan memberikan motivasi sehingga siswa mampu dan berani menunjukkan kemampuan terbaiknya. Lingkungan disekitarnya sangat berperan penting dalam mendorong dan memberikan perasaan nyaman agar para siswa tersebut dapat berbicara dengan leluasa tanpa perlu merasa cemas ataupun terganggu terhadap pengaruh atau tanggapan dari lingkungan sekitar.

Keadaan siswa yang berusia remaja ini selalu berada dalam keadaan emosi yang labil, memiliki pasang surutnya keadaan psikis dalam perjalanan kehidupannya mencari jati diri dan proses kedewasaan. Dalam fase ini merupakan masa persinggahan seorang remaja menjadi fase dewasa sehingga dapat kita lihat pada umumnya seorang remaja yang berada pada masa inilah memiliki ego yang tidak stabil. Kepercayaan diri menjadi salah satu jalan pada masa ini untuk dapat menunjukkan bagaimana seorang remaja mencari jati dirinya yang sesungguhnya. Namun ada beberapa beberapa remaja yang menutup dirinya dan takut menunjukkan dirinya karena cemas akan tanggapan lingkungan tentang dirinya. Tentu karena faktor atau kebiasaan seperti ini akan membuatnya semakin merasa bahwa sendiri dan menyimpan segala permasalahan yang dihadapinya rapat-rapat jauh lebih baik tanpa berbagi dan membicarakan permasalahan yang dihapainya sebagai bentuk menjadi keluhan hidupnya.

Pada saat ini pengaruh dari keluarga dan orang disekitarnya dalam memberikan mereka dukungan dan motivasi dapat menjadikan mereka lebih nyaman dan memberikan ruang untuk mengeluarkan pendapat, hal tersebut akan dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa sehingga nantinya mereka dapat lebih meningkatkan rasa percaya diri pada lingkungan dan tidak perlu cemas akan tanggapan dari lingkungan sekitarnya.

Namun dalam menyikapi hal tersebut bukan hanya peranan dari orang terdekat saja yang berperan dalam mendorong rasa percaya diri itu, diperlukan juga kesadaran dalam diri yang perlu diciptakan untuk dapat maju dan merubah pandangan tentang dunia yang disebabkan oleh pikirannya tersebut karena dengan begitu dapat merubah cara pandang siswa terhadap lingkungannya, tidak seperti yang bayangkannya.

Melalui latihan *pranayama* sebagai salah satu praktik yang komprehensif dalam yoga maka akan tercipta pikiran yang tenang dan mampu menghilangkan kecemasan sehingga membuat kedamaian dalam hidup, baik secara fisik maupun secara mental. Dengan hidup yang sehat secara holistik tersebut tentunya dapat meningkatkan kualitas hidup para remaja. Melalui praktik *pranayama* ini tentu siswa akan lebih tenang dan berpikir secara jernih dalam menentukan dan mengambil setiap tindakan keseharian hidupnya.

Maharsi Patanjali mengkompilasikan berbagai filsafat yoga sebagai suatu bentuk disiplin fisik, mental dan spritual melalui empat sutra. Disebut dengan istilah sutra, karena terdiri atas *aporisme* / kalimat-kalimat pendek yang memiliki makna yang padat. Oleh karena itu, kompilasi dari keempat sutra ini disebut Yoga Sūtra Patanjali. Dalam Yoga Sutra Patanjali, sutra-sūtra ini diimplementasikan dengan mempraktikkan ajaran *astangga yoga*. *Astangga yoga* adalah delapan tangga tahapan spiritual, yang terdiri dari: *yama niyamāsana prānayāma pratyāhāra dhāranā dhyāna samādha yo 'stāw angāni* (Yoga Sutra II.29). Artinya; pengekangan diri (*yama*), kepatuhan yang mantap (*niyama*), sikap badan (*āsana*), pengaturan pernapasan (*prānayāma*), penyaluran (*pratyāhāra*), pemusatan (konsentrasi; *dhāranā*), perenungan (*dhyāna*) dan penyerapan (*samādhi*) (Saraswati, 2006: 290).

*Astangga yoga* atau delapan disiplin yoga yang wajib dipraktikkan dan dimurnikan guna mendapatkan jati diri yang sejati yang merupakan tujuan utama dari yoga. Latihan pernapasan adalah unsur yang terpenting dalam melakukan yoga. *Pranayama* adalah tahapan keempat dalam *astangga yoga*. Praktik pranayama mampu menghilangkan kecemasan yang tinggi yang terpendam pada pikiran mental seseorang. *Pranayama* merupakan bagian dari yoga yang melatih dan mengelola prana di dalam tubuh melalui bentuk praktik pernapasan. Latihan relaksasi pernapasan ini tentunya akan membuat siswa menjadi lebih santai dan tenang karena dengan latihan pranayama ini melibatkan bagian parasimpatik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatik sehingga hormon penyebab *disregulasi* tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatik yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatik akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama napas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan yang dialami siswa.

Menurut Sena (2020), salah satu praktik pranayama yang dapat dipraktikkan dalam menenangkan psikis dan meningkatkan kepercayaan diri adalah mempraktikkan *Ujjayi Pranayama*. *Ujjayi Pranayama* disebut juga sebagai pernapasan lautan atau pernapasan cobra. Pemilihan jenis *Ujjayi Pranayama* ini karena mempunyai efek lembut pada jaringan saraf dan menenangkan pikiran serta dapat melatih relaksasi pernapasan sehingga mampu membalikkan efek stress yang melibatkan bagian parasimpatik dan sistem saraf pusat. Menurut Shopia, Septiliana & Nuzulmi (2018) Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatik, sehingga hormon penyebab *disregulasi* tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Maka kecemasan yang terjadi akan menjadi berkurang dan lebih rileks dengan begitu akan lebih mudah menciptakan rasa kepercayaan diri tersebut.

*Ujjayi Pranayama* adalah napas diafragma yang inhalasi dan pernapasan keduanya dilakukan melalui suara hidung (suara lautan). Diciptakan dengan menggerakkan glotis (lubang/celah yang menghubungkan faring dengan trakea) ketika udara masuk dan keluar. Cara bernapas khusus ini telah dimanfaatkan oleh para yogi selama beberapa generasi untuk mendukung dan meningkatkan kesehatan serta memperluas kesadaran melalui *dharana*. Napas Ujjayi menurunkan tekanan darah karena menciptakan tekanan ringan pada sinus karotis. Sinus karotis bertanggung jawab untuk mengatur tekanan darah di dalam arteri. Menurunkan tekanan darah mendukung kesehatan dan umur panjang serta secara alami menenangkan pikiran. Napas Ujjayi mengaktifkan sistem saraf Parasimpatis (kebalikan dari saraf simpatik yang mengaktifkan kerja organ-organ tubuh manusia, fungsi saraf parasimpatis adalah untuk mengistirahatkan dan memperlambat kerja organ-organ tubuh manusia).

Untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh pikiran yang negatif dan cemas yang disebabkan oleh kurangnya percaya diri pada siswa perlu dipraktikkan latihan pranayama untuk dapat menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan yang dialami oleh siswa. Dengan melakukan latihan pranayama dengan rutin selama 30 menit perhari dilakukan setiap hari sehingga menciptakan ketenangan, maka siswa akan dapat membangun rasa yakin dan meningkatkan rasa kepercayaan dirinya dan kemampuannya untuk dapat ditunjukkan. Melalui latihan pranayama dapat menenangkan pikiran dari segala bentuk kecemasan dan ketakutan pada siswa usia remaja sehingga para siswa dapat memperoleh kedamaian dan menghilangkan kecemasan yang berlebihan, membuatnya menjadi semangat dan memiliki rasa percaya diri untuk selalu bangkit dari segala bentuk permasalahan hidup yang di hadapinya.

### **III. PENUTUP**

Kurangnya rasa percaya diri pada siswa tentu akan sangat menghambat perkembangan siswa tersebut. Kurangnya rasa percaya diri pada siswa dapat membuat mereka mejadi pribadi yang tertutup dan tidak berani menunjukkan kemampuan yang dimilikinya. Kurangnya rasa percaya diri ini terjadi karena disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Namun pada dasarnya kepercayaan diri ini akan diperlukan untuk membentuk identitas karakter yang baik dimasa depannya nanti. Kepercayaan diri yang baik dapat membentuk identitas yang positif dalam kehidupan masyarakat.

Untuk itulah diperlukan latihan khusus untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri tersebut dengan menghilangkan kecemasan dengan cara latihan relaksasi dengan mempraktikkan *pranayama*. *Pranayama* sendiri dalam *ashtanga yoga* merupakan tingkat keempat dari delapan tahapan yoga. Dengan melakukan latihan *pranayama* dapat membuat fisik, psikis dan pikiran

menjadi kuat dan tenang serta mengurangi kecemasan seorang remaja yang tentunya dengan kondisi internal yang kuat dan tenang tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi apapun permasalahan yang dihadapinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- De Angelish, B. (2005). *Percaya diri (Sumber Sukses Dan Kemandirian)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Elfiky, Ibrahim. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman.
- Fatimah, E. (2016). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia
- Gael, L. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan.
- Hendriana, H. (2012). "Pembelajaran Matematika Humanis dengan Metaphorical Thinking untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa". *Infinity Journal*. 1(1), pp.90-103. DOI: <http://dx.doi.org/10.22460/infinity.v1i1.9>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Ed.5). (Istiwidayanti & Soedjarwo, Pengalih bhs.). Jakarta: Erlangga
- Henggaryadi, M. G., & Fakhurrozi, M. (2008). Hubungan Antara Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Pria yang Mengikuti Latihan Fitness/Kebugaran. <http://papers.gunadarma.ac.id/index.php/psychology/article/viewFile/49/57>. Diakses pada tanggal 30 Oktober 2020.
- Iswidharmanjaya, A., & Agung, G. (2005). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Korriyah, V & Harta, I. (2015). "Pengaruh Open-Ended terhadap Prestasi Belajar, Berpikir Kritis dan Kepercayaan Diri Siswa SMP". *PYTHAGORAS: Jurnal Pendidikan Matematika*. 10 (1), 98.
- Lauster. (2002). *The Personality Test*. London: Pan Books.
- Perry, Martin. (2005). *Confidence Boosters Pendongkrak Kepercayaan Diri*. Jakarta: Esensi.
- Saraswati, Satya Prakas. (2006). *Patanjali Raja Yoga*. Alih Bahasa J.B.A.F. Mayor Polak. Surabaya: Paramita.
- Sena. I Gusti Made Widya. (2020). "Pranayama sebagai Praktik dalam Mencegah Virus". *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 3 (1), 1-12.
- Stevens, M.J., Lane, A.M. (2001). "Mood-regulation strategies used by Athletes". *Athletic insight : Online journal of sport psychology*. 3 (3).
- Sunartha, I GM. (2017). Pranayama Dalam Yoga. Dalam:<http://dwijadauh.blogspot.com>.
- Weinberg, R.S., Gould, D.G. (1995). *Foundation of sport and Exercise Psychology*. USA : Human Kinetics.