



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

## Estetika Instruktur dalam Memanajemen Latihan Hatha Yoga

Ida Bagus Kade Yoga Pramana<sup>1</sup>, Ni Kadek Sintia<sup>2</sup>, I Wayan Rudiarta<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>IAHN Gde Pudja Mataram

Diterima 21 Nopember 2023, direvisi 06 Maret 2024, diterbitkan 31 Maret 2024

e-mail: gusyogapramana@iahn-gdepudja.ac.id<sup>1</sup>,  
kadeksintia28@gmail.com<sup>2</sup>, iwayanrudiarta92@gmail.com<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Hatha Yoga merupakan suatu proses mengolah energi dalam mencapai keseimbangan dan kesempurnaan fisik, psikis dan emosional. Hatha Yoga mengandung nilai Estetika Hindu yang mencakup nilai kebenaran (satyam), kesucian (sivam), dan keindahan (sundaram). Konsep ini berperan dalam praktik Hatha Yoga dengan meningkatkan pemahaman diri, mengembangkan kebajikan, dan mencapai keindahan dalam harmoni fisik dan mental. Sehingga penulis tertarik untuk mengkaji terkait estetika manajemen melatih Hatha Yoga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian pustaka dan kualitatif deskriptif untuk menganalisis data. Data diperoleh melalui observasi langsung, wawancara terstruktur, dan studi dokumentasi. Langkah-langkah analisis melibatkan data reduction, data display, dan conclusion drawing/verification. Kemudian hasilnya diinterpretasi sesuai kebutuhan dan kedalaman kajian. Bagi seorang instruktur yoga, manajemen melatih merupakan hal penting untuk membimbing peserta mencapai tujuan dan harapan. Proses manajemen melibatkan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Estetika, manajemen melatih Hatha Yoga mencakup penciptaan suasana yang nyaman, pemilihan waktu dan tempat yang tepat, serta penggunaan musik yang sesuai. Selain itu, estetika dalam praktik yoga mencerminkan harmoni antara tubuh, pikiran, dan jiwa, serta keindahan dalam gerakan dan pose. Estetika manajemen melatih Hatha Yoga membantu mencapai manfaat positif bagi kesehatan fisik dan mental, serta mencapai keseimbangan dan kesejahteraan holistik.

Kata Kunci: Estetika, Manajemen, Hatha Yoga

## ABSTRACT

*Hatha Yoga is a process of processing energy in achieving balance and perfection, psychically and emotionally. Hatha Yoga contains Hindu Aesthetic values that include the values of truth (satyam), purity (sivam), and beauty (sundaram). This concept plays a role in the practice of Hatha Yoga by increasing self-understanding, developing virtues, and achieving beauty in physical and mental harmony. So the author is interested in studying related, aesthetic management training Hatha Yoga. This research uses a literature review approach and descriptive qualitative analysis to analyze the data. Data were obtained through direct observation, structured interviews, and documentation studies. The analysis steps involve data reduction, data display, and conclusion drawing/verification. Then the results are interpreted according to the needs and depth of the study. For a yoga instructor, training management is important to guide participants to achieve goals and expectations. The management process involves planning, execution, and evaluation. Aesthetics management of practicing Hatha Yoga includes the creation of a comfortable atmosphere, the selection of the right time and place, as well as the use of appropriate music. In addition, aesthetics in yoga practice reflect harmony between body, mind, and spirit, as well as beauty in movements and poses. Aesthetic management practice Hatha Yoga helps achieve positive benefits for physical and mental health, as well as achieve holistic balance and well-being.*

*Keywords: Aesthetics, Management, Hatha Yoga*

## I. PENDAHULUAN

Yoga merupakan salah satu dari ajaran agama Hindu yang mengajarkan tentang cara atau jalan untuk menghubungkan diri dengan Tuhan Yang Maha Esa (*Ida Sang Hyang Widhi Wasa*). Yoga memadukan tiga aspek latihan, yakni latihan fisik, pernafasan, dan meditasi. Secara etimologi, yoga berasal dari Bahasa Sanskerta, dari akar suku kata “*yuj*” yang berarti penyatuan (*yukti*), penyerapan (*yujyate*), menghubungkan (*yunakti*), dan pengendalian (*yojyanti*). Yoga Sutra Patanjali Bab 1 Sutra 2 menyatakan bahwa: *Yogas-citta-vṛtti-nirodhaḥ*, yang artinya: Yoga adalah pengekangan benih-benih pikiran serta perasaan (*citta*) dari pengambilan berbagai wujud (perubahan; *wṛtti*).

Yoga dalam konteks praktis bermakna sebagai disiplin ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan diri manusia secara keseluruhan, baik fisik, emosi, maupun spiritual (Suparta & Astrina, 2020:3). Sehingga yoga dapat didefinisikan sebagai pengendalian diri dan pengekangan aktivitas pikiran serta perasaan dalam mencapai keadaan yang seimbang dengan melibatkan diri manusia secara utuh.

Praktik yoga kini telah menjadi fenomena global dan memperoleh popularitas yang signifikan di seluruh dunia. Di pulau Lombok khususnya, ajaran yoga telah eksis dan mengalami perkembangan yang sangat signifikan sejak tahun 2000-an. Yoga kini telah dikembangkan melalui berbagai lembaga baik lembaga formal maupun nonformal. Di lembaga formal yoga telah

dikembangkan melalui Lembaga Negeri seperti IAHN Gde Pudja Mataram yang menjadikan yoga sebagai salah satu mata kuliah wajib hampir di semua program studi di jenjang strata 1 dan secara khususnya mengembangkan yoga melalui UKM Yoga. Selain itu, Yoga juga kini dikembangkan melalui lembaga-lembaga nonformal seperti pasraman dan melalui berbagai organisasi seperti Lombok Yoga Center.

Yoga sebagai jalan menuju pembebasan atau pelepasan diklasifikasikan menjadi empat jenis. Hal tersebut dinyatakan dalam Siva Samhita, V.9 sebagai berikut *Atha caturvidha yogakathanam, Mantra yogo haṭhaś caiva laya yogas tṛitīyakah, dan Caturtho rājayogaḥ syātsa dvidhābhāva varjitaḥ* yang artinya Yoga ada empat jenisnya, yang pertama *mantra yoga*, yang kedua *Hatha Yoga*, yang ketiga *laya yoga*, yang keempat raja yoga yang membuat dualitas.

Dari sloka tersebut dijelaskan bahwa terdapat empat jenis yoga yaitu *mantra yoga*, *laya yoga*, *hatha yoga*, dan *raja yoga*. *Mantra yoga* menekankan pada pengucapan *mantra*. *Laya yoga* menekankan pada kebangkitan cakra yang dilalui kundalini. *Hatha Yoga* menekankan pada disiplin fisik dan *raja yoga* menekankan pada pengekangan dan pengendalian pikiran.

*Hatha Yoga* merupakan salah satu jenis yoga yang saat ini banyak dikembangkan. *Hatha Yoga* berasal dari dua kata yaitu “*ha*” yang berarti matahari dan “*tha*” yang berarti bulan. Kedua hal tersebut mewakili dua kekuatan yang berlawanan di alam semesta (kekuatan positif dan negatif). Sehingga *Hatha Yoga* merupakan suatu proses mengolah energi dalam mencapai keseimbangan dan kesempurnaan fisik, psikis dan emosional. Penerapan *Hatha Yoga* mencakup empat bagian yaitu *asana*, *pranayama*, *mudra*, dan *bandha*.

Latihan *Hatha Yoga* biasanya dilakukan di halaman rumah, lapangan, teras, ruangan, ruang kelas atau tempat-tempat khusus seperti studio yoga dan tempat *gym*. Latihan *Hatha Yoga* umumnya berlangsung selama 45-90 menit. Proses latihan dimulai dari hening, doa, pemanasan atau peregangan di bagian kepala, leher, pinggang dan kaki, asanas inti, pendinginan, latihan pernafasan, dan ditutup dengan doa. Pramana, (2020:3172) mengungkapkan bahwa latihan yoga terdiri dari beberapa tahapan yaitu: tahapan persiapan yang meliputi diskusi dan penyampaian pantangan dan himbauan kepada peserta yoga oleh instruktur yoga; tahapan pelaksanaan yang meliputi latihan fisik seperti latihan pemanasan, sikap duduk, berdiri, *Surya Namaskara*, terlungkup dan terlentang; relaksasi dan latihan pernafasan; dan terakhir tahapan meditasi ringan dan diskusi.

*Hatha Yoga* memiliki berbagai manfaat yang baik bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Latihan *Hatha Yoga* terbukti efektif dalam meningkatkan fungsi paru-paru pada individu yang menderita nyeri punggung bawah mekanik kronik (Mamoto et al., 2020:5). *Hatha Yoga* juga mampu memberikan relaksasi terhadap tubuh dan pikiran sehingga menciptakan kesehatan fisik

dan psikis (Yusi Armini & Diah Larashanti, 2020:82). Sejalan dengan hal itu, latihan *Hatha Yoga* juga dapat menurunkan stress (Zainiyah et al., 2021:59). Selain itu, latihan *Hatha Yoga* dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Sukeraji, 2021:58).

Proses latihan *Hatha Yoga* memiliki hubungan yang erat dengan konsep estetika dalam filosofi Hindu, yang dikenal dengan istilah *satyam*, *sivam*, *sundaram*. Konsep ini menggambarkan tiga aspek kehidupan yang berhubungan dengan kebenaran, kesucian, dan keindahan. Nilai *satyam* ditunjukkan melalui berbagai petikan sloka seperti *Siva Samhita V.9*, *Hatha Yoga I.3* dan mitologi yoga yang termuat dalam Purana. Nilai *sivam* dalam *Hatha Yoga* diperoleh dari enam *satkarma* dan ditunjukkan melalui pemujaan kepada Dewa Surya melalui gerakan *Surya Namaskara*. Nilai *Sundaram* ditunjukkan melalui posisi tubuh dan seni gerak tubuh yang dilakukan dengan asana dan melalui tarian Siva Tandava. Dalam konteks latihan *Hatha Yoga*, konsep ini diterapkan untuk mencapai pemahaman diri yang lebih dalam, pengembangan sifat-sifat kebajikan, dan pencapaian keindahan dalam harmoni tubuh dan pikiran.

Berkaitan dengan hal tersebut maka penulis memandang bahwa perlu adanya kajian lebih lanjut terkait estetika instruktur dalam manajemen latihan *Hatha Yoga*, Karena sebagai seorang instruktur dalam proses pendidikan, latihan maupun pembelajaran sangat penting memiliki kemampuan untuk mengatur proses pembelajaran sehingga dapat berjalan dengan baik, tetapi tidak hanya sebatas berjalan dengan baik, namun perlu juga ke indahan mengatur sehingga menjadi daya tarik seorang instruktur dalam melatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji estetika instruktur yoga dalam manajemen latihan *Hatha Yoga*. Melalui kajian ini, penulis berharap dapat memberikan pemahaman, pengetahuan, dan informasi dengan lebih mendalam kepada instruktur dalam melatih yoga.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian pustaka dan kualitatif deskriptif, yang mana data yang diperoleh akan dinarasikan ke dalam bahasa tulis dengan memperhatikan kedalaman kajian. Data yang digunakan dalam kajian diperoleh melalui hasil observasi langsung non partisipan, wawancara terstruktur, dan studi dokumentasi. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis melalui langkah-langkah yang terdiri dari *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Setelah melakukan analisis data, selanjutnya data tersebut diinterpretasi sesuai dengan kebutuhan dan kedalaman kajian.

### III. PEMBAHASAN

#### A. Estetika Hatha Yoga dan Perkembangannya di Indonesia

Seorang ilmuwan keturunan Yahudi, Prof DR Albert Einstein mengatakan bahwa agama, ilmu, dan seni memiliki posisi yang saling terkait dan terikat. Agama berfungsi untuk mengarahkan hidup, ilmu memudahkan hidup, dan seni menghaluskan serta melembutkan hidup (Wiana, 2013:7). Konsep tersebut memiliki kaitan yang sangat erat dengan konsep estetika dalam ajaran agama Hindu.

Estetika Hindu merujuk pada pandangan tentang keindahan yang dihubungkan dengan nilai-nilai agama Hindu yang bersumber dari ajaran-ajaran kitab suci Weda (Darmawan, 2023:22). Ajaran ini membentuk landasan filosofi dan spiritual bagi konsep estetika dalam budaya dan praktik Hindu. Estetika Hindu merupakan bagian integral dari kehidupan dan budaya Hindu yang telah berakar dalam ajaran-ajaran suci Weda. Konsep estetika ini mencakup segala aspek kehidupan, dari seni dan arsitektur hingga ritual keagamaan dan tarian tradisional. Setiap ekspresi keindahan dalam seni atau aktivitas sehari-hari dihubungkan dengan nilai-nilai dan prinsip yang diilhami oleh ajaran Weda.

Konsep-konsep penting dalam estetika Hindu terdiri dari kebenaran (*satyam*), kesucian (*sivam*), dan keindahan (*sundaram*). Kebenaran (*satyam*) meliputi kejujuran, ketulusan, dan kesungguhan dalam melaksanakan persembahan dan *yadnya* sesuai ajaran agama hindu. Kesucian (*sivam*) mencakup nilai-nilai ketuhanan, persembahan, dan taksu dalam praktik keagamaan hindu. Keindahan (*sundaram*) mencakup keindahan fisik, estetika seni, keindahan alam, dan juga keindahan dalam sikap, perilaku, dan karakter seseorang. Dalam konteksnya, masyarakat Hindu mengimplementasikan estetika Hindu melalui pelaksanaan persembahan dan *yadnya* dengan penuh kejujuran, ketulusan, dan kesungguhan. Konsep keseimbangan juga tercermin dalam persamaan dan perbedaan yang ada dalam budaya dan kehidupan masyarakat Hindu di Bali sedangkan dalam yoga, estetika Hindu tercermin dalam *Hatha Yoga*.

Yogi Swatmarama, seorang penyusun kitab *Hatha Yoga Pradipika* memaparkan *Hatha Yoga* sebagai suatu langkah persiapan untuk mencapai pengalaman spiritual tertinggi (*raja yoga*). *Hatha Yoga* merupakan sebuah inovasi yang cukup bijak dari para penerus Maharsi Patanjali. Mereka menyadari bahwa di zaman kaliyuga, tidak semua individu dapat mempraktikkan Astangga Yoga Patanjali dengan sepenuhnya. Para praktisi yoga (para *hatha yogi*) juga memandang bahwa *Hatha Yoga* lebih cocok untuk orang-orang di zaman kaliyuga sebab orang-orang di zaman ini kesulitan untuk mencapai konsentrasi dan ketenangan pikiran. *Hatha Yoga* dirancang untuk membantu individu mengatasi hambatan awal dan mengantarkan mereka menuju

jalan spiritual dengan lembut dan bertahap di tengah kehidupan yang penuh distraksi dan stress ini (Suparta & Astrina, 2020:9).

*Hatha Yoga* merupakan ilmu pemurnian yang melibatkan enam jenis pemurnian yang mendalam dan menyeluruh untuk mencapai keseimbangan dan keharmonisan dalam tubuh dan pikiran. Pemurnian ini tidak hanya berfokus pada satu aspek, tetapi mencakup berbagai teknik untuk membersihkan tubuh dari kotoran dan toksin yang berbeda. Tujuan utama *Hatha Yoga* adalah mencapai keseimbangan dan kesatuan mutlak antara aktivitas dan proses yang terjadi antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Praktik *Hatha Yoga* juga bertujuan untuk mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual dalam diri seseorang untuk mencapai kesejahteraan holistik.

*Hatha Yoga* disusun dalam buku *Hatha Yoga Pradipika* oleh Swami Swatmatara pada abad ke-15 M. *Hatha Yoga* mulai populer di India pada tahun 1920-an setelah dipromosikan oleh T. Krishnamacharya dan beberapa yogi lainnya. Krishnamacharya bersama yogi lainnya melakukan perjalanan di seluruh India untuk memperlihatkan berbagai pose. Mereka mempromosikan *Hatha Yoga* melalui penyembuhan dan manfaat positif *Hatha Yoga*. Setelah itu, cabang yoga ini semakin banyak diminati dan dipelajari oleh banyak guru baik di India maupun di Barat, yang kemudian menjadi perintis dalam mempopulerkan *Hatha Yoga* dan mendapatkan banyak pengikut. Seiring berjalannya waktu, *Hatha Yoga* berkembang menjadi berbagai aliran dengan penekanan pada aspek latihan yang berbeda. Beberapa aliran fokus pada latihan asana untuk fleksibilitas dan keseimbangan fisik, yang lain fokus pada teknik pernapasan (*pranayama*) untuk mengendalikan energi dalam tubuh. Ada juga aliran yang menggabungkan latihan fisik, pernapasan, dan meditasi untuk mencapai keseimbangan fisik, mental, dan spiritual secara menyeluruh.

Saat ini, *Hatha Yoga* telah menyebar secara luas di seluruh dunia dan memiliki banyak pengikut. *Hatha Yoga* mulai populer di Indonesia sejak akhir abad ke-20, sekitar tahun 1980 hingga 1990-an. Pada periode ini, yoga secara keseluruhan mulai mendapatkan perhatian yang lebih besar di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Di Lombok khususnya, yoga telah populer dan mulai berkembang pada tahun 2000-an. Saat itu, *Hatha Yoga* mulai dikembangkan oleh praktisi-praktisi yoga di Lombok dengan cara membentuk kelas-kelas yoga dan organisasi yoga. Salah satu organisasi yoga yang di awal perkembangan yoga di Lombok yaitu Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga Institut Agama Hindu Negeri (IAHN) Gde Pudja Mataram, yang selanjutnya disingkat UKM Yoga IAHN Gde Pudja. Organisasi ini dibentuk pada tahun 2006 oleh praktisi-praktisi yoga yang berstatus sebagai mahasiswa dan dosen di Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram yang dulunya bernama PGH. Setelah itu, alumni-alumni dari Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga melatih dan membentuk organisasi yoga diluar kampus. Organisasi tersebut kemudian diresmikan pada tahun 2014 dan diberi nama Lombok Yoga Center. Sebelum adanya

organisasi Lombok Yoga Center, juga ada organisasi yoga bernama Hatha Yoga Lombok dan Asosiasi Yoga Indonesia (AYI). Selain itu, salah satu organisasi yoga yang tergolong baru di Lombok yaitu Perkumpulan Praktisi Yoga Nasional Indonesia (PPYNI) NTB. Kini selain melalui organisasi, yoga juga telah banyak berkembang di Lombok melalui berbagai kelas-kelas yoga, studio-studio yoga, dan lembaga-lembaga nonformal seperti Pasraman dan Organisasi Hindu. Yoga kini menjadi sata satu mata pelajaran utama di pasraman-pasraman Lombok. Selain itu, kini yoga juga menjadi kegiatan yang tidak pernah dilupakan oleh organisasi-organisasi Hindu dalam melaksanakan program kerja atau dalam rangka perayaan HUT organisasi. Bentuk kegiatan yang paling sering dilakukan yaitu Yoga Massal.

Seiring dengan berkembangnya yoga, kini telah ada berbagai aliran dan pendekatan dalam *Hatha Yoga*. Setiap aliran dan pendekatan memberikan fleksibilitas bagi praktisi untuk memilih sesuai dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing. Sehingga praktik *Hatha Yoga* telah terbukti memberikan manfaat positif bagi kesehatan fisik dan mental, serta membantu mencapai keseimbangan dan kesejahteraan holistik dalam kehidupan sehari-hari.

*Hatha Yoga* dalam hubungannya dengan nilai estetika pada konsep *satyam, sivam, sundaram* mengacu pada peningkatan pemahaman diri, pengembangan sifat-sifat kebajikan, dan pencapaian keindahan dalam harmoni tubuh dan pikiran. Dalam konteks latihan *Hatha Yoga*, estetika manajemen melibatkan kesadaran akan pentingnya menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa dalam latihan yoga untuk mencapai keseimbangan dan keindahan dalam gerakan dan pose. Hal ini juga mencakup pendekatan yang estetis dalam mengelola proses latihan yoga yang mengutamakan pengalaman dan perasaan yang menyenangkan bagi para praktisi. Dengan mengintegrasikan aspek estetika, manajemen melatih *Hatha Yoga* dapat memberikan pengalaman holistik yang lebih bermakna dan memuaskan bagi para peserta.

## B. Manajemen Melatih Instruktur Yoga

Secara etimologis, kata manajemen berasal dari berbagai Bahasa dan memiliki berbagai arti yang berbeda namun saling terkait. Dalam Bahasa Prancis Kuno, manajemen berasal dari kata *management* yang berarti seni mengatur dan melaksanakan. Dalam Bahasa Italia, manajemen berasal dari kata *menneggiare* yang berarti mengendalikan. Sedangkan dalam Bahasa Inggris manajemen berasal dari kata *to manage* yang berarti mengatur atau mengelola (Aditama, 2020:1). Sehingga manajemen dapat didefinisikan sebagai suatu seni dalam mengatur, mengelola, dan mengendalikan.

Manajemen memiliki peranan yang sangat krusial dalam segala bentuk organisasi dan aktivitas manusia. Sebagaimana T. Hani Handoko mengutarakan dalam Aditama (2020:3), bahwa

manajemen memiliki tiga makna penting. Pertama, manajemen berperan dalam mencapai tujuan organisasi dengan mengkoordinasikan berbagai elemen dalam organisasi untuk mencapai hasil yang diharapkan. Kedua, manajemen berfungsi menjaga keseimbangan antara tujuan-tujuan yang mungkin saling bertentangan, sehingga tetap terjaga harmoni dan keselarasan dalam operasional organisasi. Yang ketiga, manajemen bertujuan untuk mencapai efisiensi dan efektivitas pelaksanaan berbagai aktivitas atau kegiatan di dalam organisasi, sehingga sumber daya dapat dimanfaatkan secara optimal untuk mencapai hasil terbaik. Secara umum, manajemen memiliki enam unsur (6 M) yang terdiri dari: manusia (*man*), uang (*money*), bahan-bahan (*materials*), mesin (*machine*), metode (*method*), dan pasar (*market*).

Manajemen memiliki kaitan erat dengan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perencanaan adalah langkah awal, di mana tujuan, strategi, dan langkah-langkah dicatat untuk mencapai target. Pelaksanaan mengubah rencana menjadi tindakan, mengkoordinasi sumber daya, dan memantau *progres*. Evaluasi menilai hasil pelaksanaan, mengidentifikasi masalah, dan memberikan dasar bagi keputusan masa depan. Proses perencanaan yang baik akan membantu mengarahkan pelaksanaan yang efisien, sedangkan hasil evaluasi akan memberikan masukan berharga untuk perbaikan dan pengembangan di masa depan. Manajemen tanpa adanya perencanaan hanya akan menjadi rencana tanpa tindakan, pelaksanaan akan kehilangan arah, dan evaluasi tidak akan memiliki dasar yang kuat. Sehingga integrasi antara ketiga aspek ini memungkinkan organisasi untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan, mencapai tujuan dengan lebih efektif, dan menghadapi tantangan dengan lebih efisien.

Dalam melatih *Hatha Yoga*, kemampuan seorang instruktur dalam memanajemen dan mengintegrasikan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi merupakan aspek yang sangat penting. Pada tahap perencanaan, seorang instruktur menetapkan tujuan pelatihan yang jelas. Instruktur perlu memahami kebutuhan dan harapan para peserta. Berdasarkan tujuan tersebut, seorang instruktur menyusun program latihan yang sistematis dan mencakup urutan *asana* (pose), *pranayama* (pernafasan), meditasi dan relaksasi. Pada tahap ini juga seorang instruktur memilih *asana* yang akan dilatih sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan peserta. Selain itu, pada tahap ini seorang instruktur juga merencanakan tempat, waktu, suasana dan musik yang akan digunakan dalam latihan *Hatha Yoga*. Adapun penjelasan dari keempat hal tersebut yaitu sebagai berikut.

- a) Tempat. Dalam merencanakan tempat seorang instruktur harus memilih tempat yang nyaman, tidak ribut, dan tidak berangin. Idealnya, tempat yang baik adalah ruangan yang memiliki ventilasi udara yang baik dan ruangan yang cukup luas.
- b) Waktu. Dalam hal waktu, seorang instruktur menentukan waktu yang paling tepat untuk melakukan latihan *Hatha Yoga*. waktu terbaik untuk latihan *Hatha Yoga* adalah di pagi

hari dan sore hari. Latihan di pagi hari membantu peserta yoga untuk memulai hari dengan energi positif sedangkan latihan di sore hari membantu peserta yoga untuk meredakan stress dan segala ketegangan setelah seharian beraktivitas. Latihan yoga hendaknya tidak dilakukan pada siang hari atau ketika matahari berada di atas kepala.

- c) Suasana. Dalam hal ini, seorang instruktur harus mampu menciptakan suasana yang tenang, damai, dan nyaman bagi peserta yoga. Untuk menciptakan hal tersebut, seorang instruktur hendaknya menyampaikan kepada seluruh peserta dan orang-orang disekitar untuk mematikan ponsel dan tidak ribut selama proses latihan *Hatha Yoga*.
- d) Musik. Musik menjadi alternative yang sangat efektif dalam menciptakan suasana yang nyaman. Pemilihan jenis musik yang tepat dapat membantu peserta untuk meningkatkan konsentrasi selama latihan *Hatha Yoga* dan membuat peserta lebih rileks ketika relaksasi. Musik yang baik untuk latihan yoga memiliki ritme yang lambat, instrumen yang menenangkan, tanpa lirik atau vocal, frekuensi dan nada yang rendah merupakan ciri-ciri musik yang baik untuk latihan *Hatha Yoga*.

Pada tahap pelaksanaan, instruktur bertanggung jawab untuk membimbing dan melatih peserta dengan cara yang benar dan efektif. Seorang instruktur harus mampu memberikan instruksi yang jelas tentang teknik *asana* dan *pranayama*, memberikan informasi terkait manfaat dari *asana* dan *pranayama* yang dipraktikkan, dan membantu mengarahkan peserta untuk melakukan gerakan dengan benar serta membantu peserta untuk mengikuti latihan dengan fokus dan konsentrasi. Pada tahap pelaksanaan, terdapat beberapa tahapan dalam latihan *Hatha Yoga*, diantaranya yaitu sebagai berikut.

- a) Berdoa. Setiap kegiatan sudah seyogyanya diawali dengan doa. Adapun *mantra* yang digunakan dalam latihan *Hatha Yoga* disesuaikan dengan kenyamanan dan keyakinan masing-masing. Namun pada umumnya *mantra* yang digunakan dalam latihan *Hatha Yoga* di IAHN Gde Pudja Mataram terdiri dari pengucapan mantra *Om Kara* sebanyak 3x, *Gayatri Mantram*, *Mantram Guru Puja*, dan *Maha Mrityunjaya Mantra*. Pengucapan *mantra* bertujuan untuk mengafirmasi diri agar tujuan *Hatha Yoga* yang diinginkan dapat tercapai dengan maksimal.
- b) Peregangan awal. Pada tahap ini, dilakukan peregangan pada bagian leher, bahu, kepala, pinggang, dan kaki. Tahapan ini bertujuan untuk mencegah terjadinya cidera.
- c) *Asana* inti. Pada tahap ini, latihan *asana* dilakukan dengan secara bertahap sesuai dengan kemampuan peserta. Latihan dapat ditingkatkan secara perlahan dengan menyesuaikan kemampuan dan kondisi fisik peserta. Pada tahap ini, biasanya juga dilakukan gerakan *Surya Namaskara*.

- d) Pendinginan. Pada tahap ini, dilakukan pendinginan yang bertujuan untuk merelaksakan fisik dan otot-otot tubuh khususnya. Tahap ini dilakukan dengan melakukan *asana* pendinginan seperti *śavāsana* (sikap mayat), *advāsana* (sikap mayat tengkurap), *makarāsana* (sikap buaya), *matsya kridāsana* (sikap ikan yang sedang menggelepar).
- e) *Pranayama* dan terapi. Tahap ini bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh agar lebih segar dan stabil serta menyeimbangkan aliran *prana*. Secara khusus, *pranayama* bertujuan untuk mengontrol dan mengarahkan energi *prana* (nafas) dalam tubuh. Sedangkan terapi bertujuan untuk menyalurkan energi secara natural pada pusat energi dan beberapa organ. Latihan *pranayama* dilakukan dengan latihan pernafasan seperti *anuloma viloma*, *bhastrika pranayama*, *kapalabhati*. Sedangkan terapi dilakukan menggosokkan kedua telapak tangan hingga terasa hangat dan mengusapkannya pada jantung (*anahata cakra*), pusar (*manipura cakra*), dahi, dagu, kedua mata, kedua telinga, pipi, leher bagian belakang, leher bagian depan, kedua tangan dan seluruh tubuh.
- f) Berdoa. Sebagai bentuk syukur dan ucapan terima kasih atas terlaksananya latihan *Hatha Yoga*, berdoa setelah melakukan latihan juga sangat penting. Sama dengan di awal, mantra yang digunakan pada doa penutup juga disesuaikan dengan kenyamanan dan keyakinan setiap individu. Akan tetapi *mantra* yang umumnya diucapkan setelah yoga di IAHN Gde Pudja Mataram yaitu *Mantram Santi*.

Pada tahap evaluasi, seorang instruktur akan melakukan evaluasi melalui hasil observasi selama melatih yoga. Evaluasi ini dilakukan dengan memperhatikan sejauh mana kemampuan peserta dalam mempraktikkan *asana*, konsentrasi peserta, dan keaktifan peserta dalam setiap pose *asana*. Selain itu, evaluasi juga dilakukan dengan memberikan kesempatan pada peserta untuk menyampaikan keadaan yang dirasakan selama melaksanakan pose yoga dan setelah melakukan latihan. Kemudian seorang instruktur akan nantinya akan menjadikan hasil evaluasi sebagai pedoman untuk melakukan latihan *Hatha Yoga* selanjutnya.

### c. Estetika Instruktur dalam Memanajemen Latihan Hatha Yoga

Estetika merupakan cabang filsafat yang memperhatikan sifat dan apresiasi seni serta mempelajari konsep keindahan dan pengalaman estetis dalam seni, alam, dan kehidupan manusia. Estetika berasal dari Bahasa Yunani, dari asal kata *aisthetikos* yang berarti persepsi indra (Liliweri, 2022:401). Estetika membahas tentang bagaimana manusia merasakan, mengenali, dan mengevaluasi nilai keindahan serta apa yang membuat sesuatu menjadi "indah" atau "menarik" bagi mereka. Estetika berbicara tentang bagaimana rasa dan persepsi manusia terhadap seni dan keindahan dapat mempengaruhi emosi, pikiran, dan pengalaman spiritual.

Dalam ajaran agama Hindu, konsep estetika menekankan pada keseimbangan antara elemen-elemen dalam seni dengan tujuan untuk menciptakan keindahan dan pengalaman spiritual bagi para pelaku dan penikmat seni. Penerapan keseimbangan dalam seni tidak hanya menciptakan objek seni yang indah, tetapi juga mempengaruhi perasaan, kepuasan, dan kebahagiaan batin para penikmat seni. Konsep estetika ini juga sejalan dengan praktik yoga yang mengajarkan pemusatan pikiran dan pengendalian batin untuk mencapai kemantapan jiwa. Dengan demikian, estetika dalam agama Hindu tidak hanya berkaitan dengan kenampakan seni semata, tetapi juga memiliki dampak pada aspek mental-spiritual para pelaku seni (Tirta, 2019:91-93). Estetika dalam ajaran agama Hindu, dibagi menjadi tiga *Satyam*, *Sivam*, dan *Sundaram*. Berkaitan dengan hal tersebut, berikut penjelasan terkait ketiga bagian estetika Hindu dalam yoga.

*Satyam*. *Satyam* merupakan nilai kebenaran dalam kitab suci agama Hindu. *Satyam* menjadi titik sentral dalam pengetahuan, rasionalisasi dan pemahaman terkait yoga. Aspek *satyam* dalam yoga mencakup pemahaman tentang kebenaran dalam konteks moralitas dan keyakinan atas realitas tertinggi. Dalam latihan *Hatha Yoga*, *satyam* tercermin dalam prinsip-prinsip *yama* dan *nyama*, yang merupakan landasan etika dan pengendalian diri dalam yoga. Selain itu, *satyam* juga berkaitan dengan kepercayaan pada *Iswara* atau Tuhan sebagai tujuan akhir dari pelaksanaan yoga (Sena et al., 2022:69). Secara umum aspek *Satyam* termuat dalam kitab *Bhagavad Gita* dan *Weda Sastra*. Secara khusus, nilai *satyam* dalam *Hatha Yoga* termuat dalam kitab *Purana*, *Siva Samhita*, dan *Hatha Yoga Pradipika*. Para praktisi yoga diberi panduan untuk mencapai pemahaman yang benar tentang kebenaran dan menghadapi dualitas pikiran dengan konsentrasi, meditasi, dan pengendalian pikiran. Tujuan utama dari *Satyam* dalam yoga adalah untuk mencapai kesucian dan keseimbangan dalam pikiran dan tindakan, sehingga seseorang dapat menyatu dengan *Iswara* (Tuhan). Selain itu, terdapat lima bentuk perubahan pikiran (*citta*) yang harus diatasi melalui latihan yoga, yakni bingung, pelupa, sesekali stabil, konsentrasi, dan pikiran yang terkendali. Melalui penerapan *Hatha Yoga* yang baik, seseorang dapat mencapai pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian, serta menyongsong perkembangan spiritual.

*Sivam*. *Sivam* berasal dari akar kata *Siva* yang berarti kesucian, mengalami atau menguntungkan. Secara umum, *sivam* diperoleh melalui pembersihan diri (*tapa*, *brata*, dan *samadi*). Pada praktik yoga, *Sivam* ditekankan untuk memberikan kesucian, keuntungan, dan kebaikan bagi tubuh, pikiran, dan jiwa seseorang. Yoga tidak hanya merilekskan tubuh, tetapi juga memulihkan psikis dengan mengisi energi vitalitas dan kelembutan pada aspek psikologi dan fisiologi tubuh. Melalui yoga, seseorang dapat mencapai keseimbangan dalam diri, hubungan harmonis dengan alam, dan kesadaran spiritual (Sena et al., 2022:69:74). *Sivam* merupakan unsur yang penting dalam yoga. *Sivam* diperoleh melalui implementasi ajaran *satkarma* dan melalui

pemujaan kepada Dewa Surya melalui gerakan *Surya Namaskara*. *Satkarma* terdiri dari: *neti* (pembersihan hidung), *dhauti* (pembersihan saluran pencernaan dari mulut hingga ke anus), *navli* (pembersihan dan penguatan organ-organ dalam perut), *basti* (pembersihan dan penyeimbangan usus besar), *kapalabhati* (pembersihan bagian otak), dan *trataka* (latihan memandang suatu objek dengan kuat untuk meningkatkan kekuatan konsentrasi dan kemampuan psikis) (Sarasvati, 2002:380). Sedangkan gerakan *Surya Namaskara* terdiri dari *prāṇamāsana* (sikap berdoa), *haṣṭa uttanāsana* (sikap kedua lengan keatas), *pādahaṣṭasana* (sikap kedua tangan meraih kaki), *aśva sañcalanāsana* (sikap menunggang kuda), *parvatāsana* (sikap gunung), *aṣṭāṅga namaskāra* (pemberian hormat dengan 8 anggota badan), *bhujāṅgāsana* (sikap kobra), *parvatāsana* (sikap gunung), *aśva sañcalanāsana* (sikap menunggang kuda), *pādahaṣṭasana* (sikap kedua tangan meraih kaki), *haṣṭa uttanāsana* (sikap kedua lengan keatas), *prāṇamāsana* (sikap berdoa) (Sarasvati, 2002:134-148).

*Sundaram*. Dalam Bahasa Sanskerta, *Sundaram* berarti keindahan. Dalam konteks *Hatha Yoga*, *Sundaram* mengacu pada keindahan dan keharmonisan dalam praktiknya. Konsep ini menggambarkan yoga sebagai seni olah tubuh yang melampaui latihan fisik semata. Praktik yoga memiliki simbol kewibawaan, ekspresi *bhakti* spiritual, dan keindahan yang terpancar melalui pose-pose yoga. Setiap pose mengandung makna yang mendalam dan berasal dari perpaduan antara *mudra* (gerakan tangan dan tubuh), *bandha* (kuncian), *pranayama* (latihan pernafasan), dan *meditasi* (kontemplasi) yang harmonis. Selain itu, keindahan dalam praktik yoga juga diperoleh melalui keselarasan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Ketika gerakan dipraktikkan dengan penuh kesadaran dan perhatian, maka suatu individu akan menciptakan harmoni yang indah dalam dirinya.

Dalam konteks manajemen, estetika mengacu pada penerapan prinsip-prinsip estetika dalam pengelolaan dan kepemimpinan suatu organisasi. Hal ini melibatkan pemikiran dan tindakan yang mencerminkan keindahan dan keseimbangan dalam pengambilan keputusan, struktur organisasi, tata kelola, dan interaksi antara individu di dalam organisasi. Estetika manajemen menekankan pada harmoni, proporsi yang tepat, dan keindahan dalam cara organisasi beroperasi dan berkembang.

Estetika manajemen dalam melatih yoga dapat membuat seseorang mencapai kesehatan dan keseimbangan dalam seluruh aspek kehidupannya, serta mendapatkan manfaat spiritual yang mendalam. Estetika juga menjadi bagian penting dalam yoga sebab dapat menumbuhkan rasa religius dan keseimbangan dalam diri seseorang melalui media tubuh. Selain itu, estetika manajemen dalam melatih yoga juga bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, konsentrasi, serta menghilangkan stres.

#### IV. PENUTUP

Hatha Yoga merupakan inovasi yang dirancang untuk membantu individu mengatasi hambatan awal dan menuju pengalaman spiritual dengan lembut dan bertahap. Dalam perkembangannya, *Hatha Yoga* telah populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Di Lombok khususnya, yoga kini telah dikembangkan melalui berbagai organisasi, kelas-kelas, dan studio yoga. *Hatha Yoga* melibatkan enam jenis pemurnian yang menyeluruh untuk mencapai keseimbangan dalam tubuh dan pikiran. *Hatha Yoga* dalam hubungannya dengan nilai estetika pada konsep *satyam*, *sivam*, *sundaram* mengacu pada peningkatan pemahaman diri, pengembangan sifat-sifat kebajikan, dan pencapaian keindahan dalam harmoni tubuh dan pikiran.

Manajemen dalam latihan *Hatha Yoga* merupakan seni mengatur, mengelola, dan mengendalikan peserta agar tujuan pelatihan dapat tercapai. Manajemen instruktur yoga dalam melatih melibatkan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Dalam kaitannya dengan estetika, manajemen instruktur dalam latihan *Hatha Yoga* mencakup penciptaan suasana yang nyaman, pemilihan waktu dan tempat yang tepat, serta penggunaan musik yang sesuai. Estetika dalam praktik yoga mencerminkan harmoni antara tubuh, pikiran, dan jiwa, serta keindahan dalam gerakan dan pose. Estetika manajemen melatih Hatha Yoga membantu mencapai manfaat positif bagi kesehatan fisik dan mental, serta mencapai keseimbangan dan kesejahteraan holistik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, R. A. (2020). *PENGANTAR MANAJEMEN Teori dan Aplikasi*. AE Publishing.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar\\_Manajemen/9zfvDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=manajemen&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar_Manajemen/9zfvDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=manajemen&printsec=frontcover)
- Darmawan, I. P. A. (2023). ESTETIKA HINDU DALAM LONTAR AJI GHURNNITA. *Jnanasiddhanta: Jurnal Teologi Hindu*, 4(1), 21–30.
- Liliweri, A. (2022). *Filsafat Ilmu*. Kencana.
- Mamoto, N., Mogi, T. I., & Damopolii, C. A. (2020). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Fungsi Paru ada Nyeri Punggung Bawah Mekanik Kronik. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi*, 2(1), 1–7.
- Pramana, I. B. K. Y. (2020). PERAN INSTRUKTUR YOGA DALAM MENTRANSFORMASI KESEHATAN DI LOMBOK YOGA CENTER KOTA MATARAM. *Bussiness Law Binus*, 7(2), 33–48. [http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS\\_PUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839](http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS_PUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839)
- Sarasvati, S. S. (2002). *Asana Pranayama Mudra Bandha* (I. W. Maswinara (ed.)). Paramita.

- Sena, I. G. M. W., Kiriana, I. N., & Widiasih, N. N. S. (2022). Tri Wisesa Yoga: Satyam, Sivam, Sundaram (Tiga Aspek Realisasi Holistik Menuju Kesadaran Sosio-Spiritual). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(1), 61–77. <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i1.839>
- Sukeraji, N. L. (2021). PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI DESA DALUNG WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUTA UTARA. *Diploma Thesis, STIKES BINA USADA BALI*.
- Suparta, I. K., & Astrina, W. A. (2020). *Panduan Praktis Hatha Yoga Bagi Orang Modern*. Deepublish Publisher.
- Tirta, I. M. D. (2019). Konstruksi Estetika Hindu dalam Realitas Seni di Bali. *Pangkaja: Jurnal Agama Hindu*, 22(1), 90–102.
- Wiana, K. (2013). *Mengembangkan Pemikiran Hindu Modern*. Widya Dharma UNHI Press.
- Yusi Armini, N. W., & Diah Larashanti, I. A. (2020). Efektivitas Hatha Yoga Terhadap Kesehatan Fisik. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(1), 75. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i1.1513>
- Zainiyah, Z., Susanti, E., Suhron, M., Studi Profesi Bidan, P., Studi DIV Kebidanan, P., Studi Keperawatan, P., & Ngudia Husada Madura, S. (2021). Yoga Is a Solution for Weight Loss and Stress in Insulin Resistance Polycystic Ovary Syndrome (Pcos). *Jurnal Paradigma*, 3, 54–62.