



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

Konsep Pengendalian Diri Dalam Astangga Yoga: Kajian Psikologi

I Wayan Yus Aditya¹

¹Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 14 Februari 2025, direvisi 3 Desember 2025, diterbitkan 31 Maret 2026

e-mail: yanyoesz02@gmail.com

ABSTRACT

Self-control is a fundamental ability that allows individuals to regulate their thoughts, emotions, and behaviors to stay in line with their values and long-term goals. In this context, Patanjali's Ashtanga Yoga offers an eight-step framework that encompasses moral, physical, and spiritual aspects. These eight steps include yama (moral principles), niyama (self-discipline), asana (physical postures), pranayama (breath control), pratyahara (withdrawal from the senses), dharana (concentration), dhyana (meditation), and samadhi (supreme consciousness). This study aims to explore the relevance of Ashtanga Yoga principles in managing emotions, controlling impulses, and improving mental well-being through a modern psychological approach. The literature review shows that Ashtanga Yoga not only teaches practical self-control through meditation, self-discipline, and introspection, but also helps individuals manage stress, improve emotional regulation, and improve life satisfaction. The integration of Ashtanga Yoga principles with modern psychological theories of self-control offers a holistic approach to improving mental well-being. This article makes a scientific contribution by analyzing the potential of Ashtangga Yoga as a framework for the development of better self-control, while proposing its application in contemporary psychological interventions for stress management and improving quality of life.

Keywords: Ashtangga Yoga, Psychology, Self Control

ABSTRAK

Pengendalian diri merupakan kemampuan fundamental yang memungkinkan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap sejalan dengan nilai-nilai dan tujuan jangka panjang. Dalam konteks ini, Astangga Yoga yang diajarkan oleh Patanjali menawarkan kerangka kerja delapan langkah yang mencakup aspek moral, fisik, dan spiritual. Delapan langkah ini meliputi yama (prinsip moral), niyama (disiplin diri), asana (postur fisik), pranayama (pengendalian napas), pratyahara (penarikan diri dari indra), dharana (konsentrasi), dhyana

(meditasi), dan samadhi (kesadaran tertinggi). Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi relevansi prinsip-prinsip Astangga Yoga dalam pengelolaan emosi, pengendalian impuls, dan peningkatan kesejahteraan mental melalui pendekatan psikologi modern. Kajian literatur menunjukkan bahwa Astangga Yoga tidak hanya mengajarkan pengendalian diri secara praktis melalui meditasi, disiplin diri, dan introspeksi, tetapi juga membantu individu mengelola stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperbaiki kepuasan hidup. Integrasi antara prinsip-prinsip Astangga Yoga dengan teori pengendalian diri dalam psikologi modern menawarkan pendekatan yang holistik untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Artikel ini memberikan sumbangan ilmiah dengan menganalisis potensi Astangga Yoga sebagai kerangka kerja untuk pengembangan pengendalian diri yang lebih baik, sekaligus mengusulkan penerapannya dalam intervensi psikologi kontemporer untuk pengelolaan stres dan peningkatan kualitas hidup.

Kata Kunci: Astangga Yoga, Pengendalian Diri, Psikologi

I. PENDAHULUAN

Pengendalian diri merupakan salah satu kemampuan fundamental yang memungkinkan individu mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang serta menjaga keseimbangan psikologis (Titin Sutarti, 2022). Dalam psikologi, pengendalian diri sering didefinisikan sebagai kemampuan untuk menahan dorongan impulsif atau keinginan yang tidak selaras dengan nilai atau tujuan yang lebih besar, serta mengelola emosi secara adaptif (Baumeister & Tierney, 2012). Ketidakmampuan untuk mengendalikan diri dapat menyebabkan berbagai konsekuensi negatif, seperti meningkatnya stres, kecemasan, depresi, dan perilaku adiktif. Seiring dengan meningkatnya tantangan kehidupan modern, kebutuhan untuk memahami dan mengembangkan pengendalian diri menjadi semakin mendesak (Marsela & Supriatna, 2019). Dalam konteks ini, tradisi spiritual India, khususnya Astangga Yoga yang diajarkan oleh Patanjali, menawarkan kerangka kerja holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga pada pengendalian moral, mental dan spiritual.

Astangga Yoga, yang berarti “Delapan bagian yoga” mencakup delapan langkah bertahap: yama (prinsip moral), niyama (disiplin diri), asana (postur fisik), pranayama (pengendalian napas), pratyahara (penarikan diri dari indria), dharana (konsentrasi), dhyana (kontemplasi), dan samadhi (kesadaran tertinggi) (Madja, 2018). Setiap langkah ini dirancang untuk membantu individu mencapai pengendalian diri yang optimal dan pada akhirnya mencapai pencerahan atau keseimbangan batin. Di era modern, praktik yoga telah diakui secara luas sebagai alat yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental. Namun, sebagian besar penelitian cenderung berfokus pada aspek fisik ekercise, seperti asana, atau manfaat meditasi secara umum, tanpa memberikan perhatian yang cukup pada integrasi seluruh tahapan Astangga Yoga dalam pengembangan pengendalian diri.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan beberapa manfaat yoga terhadap kesehatan mental. Sebagai contoh, studi Hölzel et al. (2011) menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan densitas materi abu-abu di otak, khususnya di area yang berperan dalam pengendalian diri dan regulasi emosi. Selain itu, penelitian oleh Tang et al. (2015) menemukan bahwa latihan mindfulness meditation, yang memiliki kesamaan dengan prinsip dhyana, dapat menurunkan kadar stres dan meningkatkan perhatian. Di sisi lain, Baumeister dan Tierney (2012) menekankan bahwa pengendalian diri adalah keterampilan yang dapat dilatih melalui disiplin dan introspeksi, meskipun penelitian mereka tidak secara langsung menghubungkan konsep ini dengan kerangka Astangga Yoga. Sementara itu, sebagian besar studi tentang yoga cenderung terfragmentasi, hanya membahas elemen tertentu seperti asana atau pranayama, tanpa memberikan pemahaman yang holistik tentang bagaimana keseluruhan tahapan Astangga Yoga dapat berkontribusi pada pengendalian diri.

Oleh karena itu, artikel ini menawarkan kebaruan ilmiah dengan menganalisis konsep pengendalian diri dalam kerangka Astangga Yoga secara komprehensif, mencakup seluruh tahapan mulai dari yama hingga samadhi. Selain itu, artikel ini juga mengintegrasikan konsep-konsep tersebut dengan teori-teori psikologi modern, seperti regulasi emosi (Gross, 2015) dan pengendalian impuls (Tangney et al., 2004), untuk memberikan perspektif holistik yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya. Dengan demikian, artikel ini memberikan sumbangan ilmiah dalam memahami relevansi Astangga Yoga sebagai pendekatan yang holistik untuk pengembangan pengendalian diri di era modern.

Permasalahan utama yang diangkat dalam kajian ini adalah bagaimana prinsip-prinsip dalam Astangga Yoga mendukung pengembangan pengendalian diri, serta bagaimana implementasi kerangka ini dapat diintegrasikan dengan teori psikologi modern untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Berdasarkan permasalahan tersebut, tujuan dari artikel ini adalah untuk menganalisis konsep pengendalian diri dalam kerangka Astangga Yoga, mengkaji implementasinya dalam konteks psikologi modern, serta menunjukkan relevansi Astangga Yoga sebagai pendekatan holistik untuk pengelolaan stres, peningkatan regulasi emosi, dan kesejahteraan mental secara menyeluruh.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode tinjauan pustaka (literature review). Data dikumpulkan dari berbagai sumber utama, termasuk teks klasik seperti *Yoga Sutras* karya Patanjali, serta artikel-artikel ilmiah yang berasal dari jurnal psikologi dan kesehatan mental. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, peneliti

mengidentifikasi elemen-elemen *Astangga Yoga* yang relevan dengan konsep pengendalian diri, seperti prinsip-prinsip *Yama* dan *Niyama* yang berkaitan dengan pengendalian perilaku dan pikiran. Kedua, dilakukan perbandingan antara prinsip *Astangga Yoga* dengan teori pengendalian diri dalam psikologi modern, termasuk regulasi emosi sebagaimana dijelaskan oleh Gross (2015) dan model pengendalian impuls yang dikembangkan oleh Tangney et al. (2004). Tahap terakhir melibatkan evaluasi implementasi *Astangga Yoga* dalam intervensi psikologis kontemporer, dengan mempertimbangkan bagaimana elemen-elemen yoga dapat diterapkan untuk mendukung pengendalian diri dalam konteks terapi psikologi. Analisis ini bertujuan untuk mengintegrasikan wawasan tradisional dari *Astangga Yoga* dengan pendekatan-pendekatan modern dalam psikologi, sehingga dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi intervensi yang lebih holistik.

III. PEMBAHASAN

3.1 KONSEP PENGENDALIAN DIRI DALAM ASTANGGA YOGA

Astangga Yoga, sebagaimana dirumuskan oleh Patanjali, merupakan kerangka delapan langkah yang mencakup aspek moral, mental, fisik, dan spiritual yang bertujuan untuk mencapai pengendalian diri dan pencerahan. Berikut adalah pengembangan lebih lanjut dari tema ini, dengan penekanan pada relevansi modern dan keterkaitan dengan berbagai bidang ilmu.

1. *Yama* dan *Niyama*: Pilar Moral sebagai Dasar Pengendalian Diri

Dalam kerangka *Astangga Yoga*, *Yama* (pengendalian diri eksternal) dan *Niyama* (disiplin diri internal) merupakan pilar fundamental yang membentuk perilaku dan integritas seorang individu. Berikut adalah penjabaran komponen-komponen tersebut disertai dengan tinjauan teoretis dan interpretasi peneliti:

a) *Yama*: Prinsip Pengendalian Diri dalam Interaksi Sosial

Yama terdiri dari lima prinsip moral yang mengatur interaksi individu dengan lingkungannya: *Ahimsa* (tanpa kekerasan), *Satya* (kejujuran), *Asteya* (tidak mencuri), *Brahmacharya* (pengendalian gairah), dan *Aparigraha* (tidak loba).

Yama bukan sekadar larangan moral, melainkan sebuah strategi kognitif untuk mengurangi konflik eksternal. Dengan meminimalkan gesekan sosial, beban psikologis individu berkurang, sehingga menciptakan kondisi mental yang tenang untuk proses refleksi yang lebih dalam.

- *Ahimsa* (Tidak Menyakiti): *Ahimsa* mengajarkan penghindaran kekerasan, baik secara fisik maupun verbal. Dalam konteks modern, praktik ini sejalan dengan intervensi psikologis untuk mengelola agresi, seperti terapi kognitif untuk mengurangi perilaku impulsif.

- Satya (Kejujuran): Prinsip ini melibatkan keberanian untuk menghadapi kebenaran, yang mendukung pengembangan autentisitas dan kepercayaan diri. Studi menunjukkan bahwa kejujuran secara psikologis mengurangi stres yang terkait dengan disonansi kognitif.

b) Niyama: Pengendalian Diri dalam Kehidupan Pribadi

Niyama merupakan aturan etika yang berfokus pada pengembangan diri ke dalam. Dua komponen utamanya yang sangat relevan dengan psikologi modern adalah:

- Tapas (Disiplin/Keteguhan): Tapas mengajarkan pentingnya dedikasi dan daya tahan dalam mencapai tujuan jangka panjang melalui pengendalian keinginan sesaat. Hal ini selaras dengan penelitian oleh Duckworth et al. (2007) mengenai konsep Grit, yang menunjukkan bahwa ketekunan dan disiplin diri merupakan elemen kunci keberhasilan individu melampaui kemampuan intelektual semata dalam menghadapi tantangan hidup.
- Swadhyaya (Introspeksi/Studi Diri): Swadhyaya membantu individu memahami pola pikir, motif, dan perilaku mereka secara sadar. Secara psikologis, introspeksi dikaitkan dengan pengembangan kesadaran diri (self-awareness). Menurut Goleman (2001) dalam teori kecerdasan emosional, kesadaran diri adalah fondasi utama bagi regulasi emosi yang efektif.

2. Pranayama: Strategi Fisiologis untuk Regulasi Emosi

Pranayama, sebagai segmen vital dalam Astangga Yoga yang mengatur sirkulasi energi melalui napas, merupakan teknik yang sangat relevan dengan prinsip fisiologi dan psikologi modern dalam upaya pengendalian diri. Secara fisiologis, latihan Pranayama bekerja dengan menstimulasi saraf vagus, yang memicu respons sistem saraf parasimpatetik untuk menurunkan tingkat stres secara signifikan. Studi yang dilakukan oleh Sengupta (2012) menunjukkan bahwa individu yang mempraktikkan teknik pernapasan secara rutin mengalami penurunan hormon kortisol dan peningkatan serotonin, yang secara langsung berkontribusi pada stabilitas emosi dan ketenangan batin. Dari perspektif pengendalian diri, Pranayama berfungsi sebagai instrumen untuk meregulasi respons impulsif tubuh terhadap tekanan eksternal. Dengan mengatur ritme napas, individu belajar untuk menjeda reaksi otomatis pikiran, sehingga memberikan ruang kognitif untuk merespons situasi dengan lebih bijaksana dan terukur.

Penelitian lebih lanjut dalam bidang neuropsikologi memperkuat kapabilitas Pranayama sebagai strategi regulasi emosi yang efektif. Teknik pernapasan lambat (seperti

Nadi Shodhana) terbukti mampu meningkatkan variabilitas detak jantung (*Heart Rate Variability*), yang dalam kajian psikologi merupakan indikator utama dari resiliensi mental dan kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri di bawah tekanan. Sebagaimana dijelaskan dalam kajian Brown & Gerbarg (2005), sinkronisasi antara napas dan pikiran dalam Pranayama memfasilitasi integrasi antara fungsi otak emosional (sistem limbik) dan otak rasional (korteks prefrontal). Hal ini memungkinkan praktisinya untuk memiliki kendali penuh atas fluktuasi emosional mereka, menjadikan Pranayama bukan sekadar latihan fisik, melainkan sebuah metode "latihan moral" fisiologis yang memperkuat kapasitas individu dalam menjaga disiplin internal dan integritas perilaku. Studi menunjukkan bahwa latihan pranayama dapat:

- Mengurangi Stres: Penurunan hormon kortisol dan peningkatan serotonin ditemukan pada individu yang rutin melakukan latihan pernapasan (Sengupta, 2012).
- Meningkatkan Fungsi Jantung: Teknik pernapasan lambat mengurangi variabilitas detak jantung, yang meningkatkan kapasitas tubuh untuk menghadapi stres.
- Keseimbangan Sistem Saraf Otonom: Pranayama mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang membantu tubuh kembali ke keadaan rileks setelah menghadapi stimulus stres.

3. Dhyana dan Dharana: Latihan Konsentrasi dan Meditasi

- Dharana: Latihan Fokus Mental

Dharana mengajarkan konsentrasi pada satu objek atau pikiran. Dalam konteks modern, latihan ini mirip dengan terapi berbasis perhatian (*mindfulness-based therapy*), yang terbukti membantu individu: Mengurangi distraksi mental dan Meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan.

- Dhyana: Meditasi dan Kesadaran Penuh

Meditasi melatih individu untuk mengamati pikiran tanpa terlibat secara emosional. Penelitian neurologis (Hölzel et al., 2011) menunjukkan bahwa meditasi meningkatkan ketebalan prefrontal cortex, yang berperan dalam: Pengendalian impuls dan Regulasi emosi.

4. Samadhi: Integrasi Kesadaran

Samadhi, tahap akhir dalam Astangga Yoga, mencerminkan keadaan pengendalian diri yang optimal. Dalam kondisi ini, individu:

- Mengalami "kesadaran tertinggi," yang melampaui dualitas emosi positif dan negatif.

- Mirip dengan flow state dalam psikologi (Csikszentmihalyi, 1990), di mana individu sepenuhnya terlibat dalam aktivitas dengan tingkat fokus yang mendalam.

Studi kontemporer menunjukkan bahwa flow state berhubungan dengan peningkatan produktivitas, kreativitas, dan kebahagiaan subjektif. Samadhi dapat dianggap sebagai bentuk spiritual dari pengalaman ini, dengan tujuan akhir berupa kebebasan dari penderitaan mental.

3.2 IMPLEMENTASI ASTANGGA YOGA DALAM KAJIAN PSIKOLOGI

Implementasi Astangga Yoga dalam kajian psikologi merupakan diskursus yang sangat kaya dan relevan, terutama dalam kerangka pengelolaan stres, regulasi perilaku adiktif, serta peningkatan kesejahteraan mental secara holistik. Pijakan akademis dari sub-bahasan ini didasarkan pada paradigma keilmuan yang mencakup aspek ontologi, epistemologi, dan aksiologi. Secara ontologis, psikologi yoga memandang manusia sebagai kesatuan utuh antara dimensi fisik, mental, dan spiritual, di mana gangguan mental dipahami sebagai fluktuasi pikiran (*citta vrtti*) yang tidak terkendali. Dari sisi epistemologi, pengetahuan dalam kajian ini diperoleh melalui metode observasi internal atau introspeksi (*svadhyaya*) serta pengalaman langsung (*anubhava*) yang didukung oleh pemikiran tokoh-tokoh besar seperti Patanjali dalam Yoga Sutra. Secara aksiologis, nilai utama dari praktik ini adalah untuk mencapai kesehatan mental yang optimal dan kebebasan dari penderitaan psikologis melalui disiplin diri yang sistematis.

Keterkaitan antara Astangga Yoga dan psikologi juga terlihat jelas dalam penjabaran setiap tahapannya sebagai bentuk intervensi psikologis. Tahapan Yama dan Niyama berperan sebagai fondasi etika dan regulasi perilaku yang membentuk karakter individu. Sebagaimana dikemukakan oleh Swami Vivekananda dalam Raja Yoga, disiplin ini berfungsi untuk menciptakan stabilitas emosi dengan membersihkan hambatan-hambatan mental. Selanjutnya, tahapan Asana dan Pranayama bekerja pada level psikofisiologi dengan menenangkan sistem saraf otonom, yang secara ilmiah selaras dengan konsep *relaxation response* dari Herbert Benson guna mereduksi kecemasan. Tahapan kognitif seperti Pratyahara dan Dharana melatih kontrol atensi yang memungkinkan individu untuk tidak reaktif terhadap stimulasi eksternal yang destruktif.

Dalam aplikasinya, hubungan antara Astangga Yoga dan psikologi sangat menonjol pada aspek pengendalian diri yang berfungsi sebagai latihan moral (*moral exercise*). Praktik ini membantu individu dalam mengelola stres melalui regulasi emosi yang berbasis pada pernapasan dan kesadaran penuh. Selain itu, prinsip disiplin (*tapas*) dalam Astangga Yoga digunakan secara efektif dalam mengontrol impuls dan perilaku adiktif, di mana individu diajarkan untuk mengenali pola pikiran mereka sendiri melalui introspeksi. Dengan demikian, integrasi ini tidak hanya

memperkuat resiliensi mental, tetapi juga menyediakan kerangka kerja praktis bagi pengembangan kepribadian dan kesehatan mental yang sejalan dengan pendekatan psikologi transpersonal maupun kognitif-perilaku modern

1. Pengelolaan Stres melalui Astangga Yoga

Pengelolaan stres adalah salah satu manfaat paling menonjol dari praktik Astangga Yoga. Secara spesifik, pranayama (latihan pernapasan) dan dhyana (meditasi mendalam) terbukti memberikan efek positif yang signifikan terhadap kesehatan mental.

- Pranayama dan Regulasi Sistem Saraf: Penelitian menunjukkan bahwa latihan pernapasan seperti Nadi Shodhana (pernapasan hidung bergantian) dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis, mengurangi respons "fight or flight" yang sering terjadi pada kondisi stres kronis (Sengupta, 2012). Latihan ini mendukung regulasi emosi dan membantu individu mencapai ketenangan mental.
- Mindfulness dan Reduksi Stres: Prinsip meditasi mindfulness yang berakar dari dhyana telah terintegrasi dalam intervensi psikologis modern seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Kabat-Zinn (2003) menemukan bahwa meditasi ini efektif dalam menurunkan tingkat kortisol, hormon stres, serta meningkatkan kesejahteraan subjektif. Dengan memperhatikan saat ini tanpa penilaian, individu dapat mengurangi reaktivitas emosional.
- Asana dan Relaksasi Fisik: Praktik asana (postur tubuh) tidak hanya melibatkan aktivitas fisik tetapi juga relaksasi mendalam yang memengaruhi otot-otot tubuh. Relaksasi ini membantu mengurangi ketegangan fisik yang sering menjadi manifestasi stres psikologis.

2. Pengendalian Perilaku Adiktif dengan Prinsip Astangga Yoga

Astangga Yoga memberikan pendekatan yang menyeluruh dalam mengelola perilaku adiktif dengan mengintegrasikan kontrol diri, introspeksi, dan disiplin.

- Yama dan Tapas dalam Pengendalian Impuls: Prinsip yama (pengendalian moral) seperti ahimsa (non-kekerasan) dan tapas (disiplin) membantu individu mengelola dorongan untuk melakukan perilaku destruktif. Yoga membantu mengembangkan kesadaran diri terhadap konsekuensi tindakan, sehingga mengurangi impulsivitas.
- Swadhyaya untuk Introspeksi: Swadhyaya, atau refleksi diri, memainkan peran penting dalam membantu individu mengenali penyebab mendasar dari kebiasaan adiktif. Dengan memahami pola pikir dan emosi yang terkait dengan craving, individu dapat mengembangkan strategi untuk mengatasinya.

- Efek Neurologis: Studi neuroimaging menunjukkan bahwa meditasi yoga dapat mengubah aktivitas di area otak yang terkait dengan pengendalian diri, seperti prefrontal cortex. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kemampuan individu untuk menunda kepuasan dan mengurangi craving (Kumar et al., 2014).

3. Peningkatan Kesejahteraan Mental melalui Keseimbangan Holistik

Astangga Yoga menawarkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan tubuh, pikiran, dan jiwa. Hal ini menciptakan harmoni yang mendukung kesehatan mental secara keseluruhan.

- Kualitas Tidur: Latihan yoga rutin, khususnya meditasi dan relaksasi mendalam (yoga nidra), telah terbukti meningkatkan kualitas tidur. Penelitian oleh Manjunath & Telles (2005) menunjukkan bahwa yoga dapat mengurangi insomnia dan meningkatkan durasi tidur nyenyak.
- Suasana Hati dan Kebahagiaan: Kombinasi antara aktivitas fisik, perhatian penuh, dan disiplin spiritual dalam yoga dapat meningkatkan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamine, yang berperan penting dalam suasana hati dan kebahagiaan.
- Energi dan Vitalitas: Dengan memperkuat sistem pernapasan dan meningkatkan kapasitas paru-paru melalui pranayama, individu dapat merasakan peningkatan energi fisik dan mental. Latihan ini juga meningkatkan aliran oksigen ke otak, mendukung fungsi kognitif.

4. Aplikasi Klinis dan Penelitian Masa Depan

Implementasi Astangga Yoga dalam psikologi klinis masih memiliki potensi besar untuk dikembangkan, terutama dalam konteks terapi integratif. Beberapa peluang penelitian yang relevan meliputi:

- Intervensi Yoga untuk Gangguan Kecemasan dan PTSD: Meneliti efektivitas yoga dalam mengurangi gejala gangguan kecemasan umum (GAD) dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD).
- Yoga sebagai Pendekatan Komplementer untuk Pemulihan Adiksi: Studi longitudinal tentang efektivitas yoga dalam pemulihan adiksi, termasuk peran neuroplastisitas.
- Hubungan Antara Astangga Yoga dan Resiliensi Psikologis: Mengembangkan model intervensi untuk meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi tantangan hidup.

IV. PENUTUP

Astangga Yoga, sebagaimana dirumuskan oleh Patanjali, merupakan kerangka delapan langkah yang holistik, mencakup aspek moral, fisik, dan spiritual, yang bertujuan untuk mengembangkan pengendalian diri dan keseimbangan hidup. Prinsip-prinsip yama dan niyama membangun fondasi etika yang kuat untuk mengelola impuls dan introspeksi, yang relevan dalam mendukung kesehatan mental dan emosional. Teknik pranayama terbukti efektif dalam mengatur sistem saraf, mengurangi stres, dan meningkatkan keseimbangan emosional melalui pengelolaan fisiologis. Latihan dharana dan dhyana memberikan manfaat dalam melatih perhatian penuh (mindfulness), yang telah terbukti secara ilmiah dapat mengurangi stres, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, serta mengelola emosi melalui perubahan struktural di otak. Samadhi, sebagai tahap puncak, mencerminkan pengendalian diri optimal yang membawa individu pada transformasi kesadaran dan keseimbangan batin, mirip dengan *flow state* dalam psikologi modern. Implementasi Astangga Yoga dalam psikologi memberikan pendekatan komplementer untuk pengelolaan stres, terapi adiksi, dan peningkatan kesejahteraan mental, sekaligus membuka peluang penelitian yang lebih mendalam tentang hubungan antara yoga, neuroplastisitas, dan resiliensi psikologis. Dengan demikian, Astangga Yoga membuktikan relevansinya sebagai pendekatan lintas zaman yang mampu mendukung kesehatan holistik manusia di berbagai aspek kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2012). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Penguin Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Hölzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73-107.
- Kumar, S. M., et al. (2014). The impact of mindfulness meditation on impulsivity and craving in addiction. *Mindfulness*, 5(3), 213-217.

- Madja, I. K. (2018). FUNGSI ASTANGGA YOGA PATANJALI (Perspektif Pendidikan Agama Hindu). *GUNA WIDYA: JURNAL PENDIDIKAN HINDU*, 4(1).
<https://doi.org/10.25078/gw.v4i1.385>
- Manjunath, N. K., & Telles, S. (2005). Influence of yoga and ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. *Indian Journal of Medical Research*, 121(5), 683-690.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice, and Research*, 3(02).
- Patanjali. (200 B.C.). *Yoga Sutras of Patanjali*. Translated by Swami Satchidananda. Integral Yoga Publications.
- Sengupta, P. (2012). Health impacts of yoga and pranayama: A state-of-the-art review. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(7), 444-458.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Titin Sutarti. (2022). Praktik Meditasi Yoga Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Dan Penguatan Daya Intuisi. *Widya Aksara : Jurnal Agama Hindu*, 27(2).
<https://doi.org/10.54714/widyaaksara.v27i2.192>