



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

Analisis Psikologi Komunikasi Dalam Praktik *Hatha Yoga*

Ni Ketut Anjani

Universitas Pendidikan Nasional Denpasar

Diterima 2 Maret 2026, direvisi 25 Maret 2026, diterbitkan 31 Maret 2026

e-mail: ketutanjani@undiknas.ac.id

ABSTRACT

Communication psychology in hatha yoga practice plays a strategic role in supporting mental health improvement through internal and external communication processes. This study aims to analyze how communication dynamics in hatha yoga practice contribute to mental health. This study used a qualitative approach with a literature review method that analyzed approximately 18 scientific sources in the form of journal articles, textbooks, and classic yoga manuscripts. The results show that hatha yoga practice is not only a physical activity, but also a psychological communication process involving intrapersonal and interpersonal communication that plays a role in the formation of self-awareness and emotional regulation. Internal communication occurs through awareness of the breath, body, and mind, while external communication is reflected in the interaction between instructors and participants. This process contributes to emotional regulation, stress management, and increased self-awareness. The novelty of this study lies in the integration of communication psychology perspectives into the study of yoga, which confirms that the effectiveness of hatha yoga is greatly influenced by the quality of communication during the practice.

Keywords: Communication Psychology; Hatha Yoga; Mental Health

ABSTRAK

Psikologi komunikasi dalam praktik *hatha yoga* memiliki peran strategis dalam mendukung peningkatan kesehatan mental melalui proses komunikasi internal dan eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana dinamika komunikasi dalam praktik *hatha yoga* berkontribusi terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan yang menganalisis sekitar 18 sumber ilmiah berupa

artikel jurnal, buku teks, dan naskah klasik yoga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik hatha yoga tidak hanya merupakan aktivitas fisik, tetapi juga merupakan proses komunikasi psikologis yang melibatkan komunikasi intrapersonal dan interpersonal yang berperan dalam pembentukan kesadaran diri dan regulasi emosi. Komunikasi internal terjadi melalui kesadaran terhadap napas, tubuh, dan pikiran, sedangkan komunikasi eksternal tercermin dalam interaksi antara instruktur dan peserta. Proses ini berkontribusi terhadap regulasi emosi, pengelolaan stres, dan peningkatan kesadaran diri. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi perspektif psikologi komunikasi dalam kajian yoga, yang menegaskan bahwa efektivitas *hatha yoga* sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi selama praktik berlangsung.

Kata kunci: Psikologi Komunikasi; *Hatha Yoga*; Kesehatan Mental

I. PENDAHULUAN

Psikologi komunikasi merupakan bidang kajian interdisipliner yang lahir dari integrasi antara ilmu psikologi dan ilmu komunikasi. Psikologi sebagai disiplin ilmu telah berkembang sejak lama, sedangkan ilmu komunikasi muncul dan berkembang lebih belakangan. Salah satu cabang psikologi yang berfokus pada interaksi antarmanusia adalah psikologi sosial, yang kemudian diadopsi dalam kajian komunikasi dan dikenal sebagai psikologi komunikasi (Anisah et al., 2022). Kajian psikologi komunikasi memberikan kontribusi signifikan dalam memahami proses interaksi manusia dalam kehidupan sehari-hari. Bidang ini membahas berbagai aspek penting, seperti cara manusia berpikir, mekanisme kerja pikiran, proses persuasi, serta faktor-faktor yang membentuk perilaku individu. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat terlepas dari aktivitas komunikasi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Setiap individu berkomunikasi dengan intensitas dan kemampuan yang berbeda dalam menyampaikan pesan. Oleh karena itu, dimensi psikologis menjadi unsur yang tidak terpisahkan dalam proses komunikasi, termasuk dalam konteks praktik *hatha yoga*.

Psikologi komunikasi dalam praktik hatha yoga tidak hanya dipahami sebagai kajian tentang proses penyampaian pesan, tetapi sebagai kerangka untuk menjelaskan bagaimana individu berinteraksi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya selama praktik berlangsung. Dalam perspektif psikologi komunikasi, proses komunikasi mencakup penerimaan stimulus, pengolahan informasi, hingga munculnya respons perilaku (Anisah et al., 2022). Proses ini secara nyata terjadi dalam praktik hatha yoga, di mana individu menerima instruksi dari instruktur (komunikasi eksternal), kemudian memprosesnya melalui kesadaran tubuh dan pikiran, serta merespons dalam bentuk gerakan, pengaturan napas, dan fokus mental. Selain itu, praktik yoga juga melibatkan komunikasi intrapersonal yang berlangsung melalui pengamatan terhadap sensasi tubuh, ritme napas, dan dinamika pikiran selama latihan. Dengan

demikian, praktik *hatha yoga* dapat dipahami sebagai proses komunikasi psikologis yang terintegrasi, yang tidak hanya melibatkan interaksi antarindividu, tetapi juga interaksi internal yang berperan dalam membentuk kesadaran diri dan regulasi emosi.

Seiring berkembangnya penelitian di bidang kesehatan mental, batasan konseptual mengenai kesehatan mental semakin diperjelas. Fusar-Poli et al. (2020) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu untuk bertahan menghadapi tekanan kehidupan, berfungsi secara produktif, dan berperan aktif dalam kehidupan sehari-hari. Definisi ini menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan, tetapi juga mencakup kemampuan adaptif dan ketahanan individu dalam menghadapi stres. Pandangan serupa telah dikemukakan sebelumnya oleh Veit dan Ware (1983), yang memaknai kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan psikologis yang ditandai oleh hadirnya emosi positif, ikatan emosional yang sehat, serta ketiadaan tekanan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kontrol emosi. Pemahaman ini sejalan dengan definisi yang dirumuskan oleh *World Health Organization* (WHO), yang menempatkan kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, dan perilaku (WHO, 2004).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Yoga dipandang sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang relatif mudah diakses, diterima secara luas, dan memiliki risiko efek samping yang minimal dibandingkan pendekatan farmakologis (Basu-Ray et al., 2022; Shroff & Asgarpour, 2017). Sejumlah studi menunjukkan bahwa yoga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, serta memperkuat kesadaran diri dan regulasi emosi, terutama melalui integrasi latihan pernapasan, gerakan tubuh, dan meditasi (Basu-Ray et al., 2022; Pascoe et al., 2017; Shroff & Asgarpour, 2017). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa praktik yoga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai intervensi psikologis yang berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental secara holistik. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada kajian psikologi komunikasi dalam praktik *hatha yoga*, khususnya komunikasi eksternal antara instruktur dan peserta serta komunikasi internal yang terjadi dalam diri praktisi yoga, yang keduanya berkontribusi terhadap kesehatan mental.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji manfaat yoga terhadap kesehatan mental, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada aspek fisiologis dan psikologis secara umum. Kajian yang secara khusus mengaitkan praktik yoga dengan perspektif psikologi

komunikasi masih relatif terbatas. Padahal, praktik yoga melibatkan proses komunikasi yang kompleks, baik komunikasi internal dalam diri individu maupun komunikasi eksternal antara instruktur dan peserta. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji praktik *hatha yoga* dalam perspektif psikologi komunikasi, dengan menekankan pada analisis komunikasi intrapersonal dan interpersonal serta kontribusinya terhadap kesehatan mental. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi perspektif psikologi komunikasi dalam praktik *hatha yoga*.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-naratif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami, menafsirkan, dan mendeskripsikan fenomena secara mendalam berdasarkan data yang bersifat konseptual dan teoritis. Analisis deskriptif digunakan untuk menyusun narasi ilmiah yang mampu menjelaskan hubungan antara psikologi komunikasi, praktik *hatha yoga*, dan kesehatan mental secara sistematis. Pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan (*library research*), Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sekitar 18 referensi ilmiah yang meliputi artikel jurnal nasional dan internasional, buku teks psikologi komunikasi dan kesehatan mental, serta naskah klasik yoga. Kriteria pemilihan sumber meliputi relevansi dengan topik penelitian, kredibilitas akademik, serta publikasi dalam 10 tahun terakhir, kecuali untuk teks klasik yang digunakan sebagai landasan filosofis. Proses analisis data dilakukan secara berkelanjutan selama pengumpulan data berlangsung. Setiap informasi yang diperoleh ditelaah untuk menangkap makna, pola, serta keterkaitan antarkonsep yang relevan dengan tujuan penelitian. Hasil analisis kemudian disusun dalam bentuk narasi deskriptif-analitis guna menggambarkan secara utuh peran psikologi komunikasi dalam praktik *hatha yoga* terhadap kesehatan mental.

III. PEMBAHASAN

3.1. Psikologi Komunikasi

Komunikasi memiliki peranan fundamental dalam pembentukan dan perkembangan kepribadian manusia. Keterbatasan dalam komunikasi dapat menghambat perkembangan psikologis individu. Montagu menegaskan bahwa komunikasi, baik verbal maupun nonverbal, merupakan medium utama melalui mana seseorang belajar menjadi manusia seutuhnya (Anisah et al., 2022). Hal ini menunjukkan keterkaitan erat antara komunikasi, perilaku, dan

pengalaman kesadaran manusia, yang menjadikan komunikasi sebagai objek kajian penting dalam psikologi.

Perkembangan historisnya, ilmu komunikasi banyak dipengaruhi oleh pemikiran para ahli psikologi. George A. Miller mendefinisikan psikologi komunikasi sebagai disiplin yang berupaya menjelaskan, memprediksi, dan mengendalikan peristiwa mental serta perilaku yang muncul dalam proses komunikasi. Sementara itu, Jalaluddin Rakhmat memandang psikologi komunikasi sebagai kajian komunikasi yang ditinjau dari perspektif psikologis. Psikologi komunikasi dapat dipahami sebagai ilmu yang menelaah pengalaman subjektif dan kesadaran manusia dalam aktivitas komunikasi (Anisah et al., 2022). Dalam perspektif psikologi komunikasi, proses komunikasi tidak hanya berlangsung secara interpersonal, tetapi juga intrapersonal. Komunikasi intrapersonal merujuk pada dialog internal individu (*self-talk*) yang berperan dalam pembentukan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan pengambilan keputusan. Proses ini menjadi sangat relevan dalam praktik yoga, di mana individu secara aktif mengamati pikiran, napas, dan sensasi tubuhnya.

3.2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan konsep multidimensional yang didefinisikan secara beragam oleh para ahli. WHO mendeskripsikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu mengenali potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam masyarakat (Fusar-Poli et al., 2020). Definisi ini menegaskan bahwa kesehatan mental mencakup aspek positif kehidupan manusia, bukan semata-mata ketiadaan gangguan mental.

Pendekatan serupa juga dikemukakan oleh Veit dan Ware (1983), yang memandang kesehatan mental sebagai kesejahteraan psikologis yang ditandai oleh emosi positif, hubungan emosional yang sehat, serta terbebas dari tekanan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Keller (2020) menambahkan bahwa kesehatan mental berkaitan dengan kondisi pikiran yang sehat, yang tercermin dalam perasaan, emosi, motivasi, dan kemampuan individu dalam mengelola dorongan serta stres. Berdasarkan berbagai definisi tersebut, kesehatan mental dapat disimpulkan sebagai kondisi di mana individu mampu secara aktif menghadapi tekanan psikologis, mempertahankan stabilitas emosi, serta mengembangkan kesejahteraan psikologis yang ditandai oleh kepuasan hidup dan emosi positif.

3.3. Praktik *Hatha yoga*

A. Pengertian *Hahta Yoga*

Yoga berakar dari kata *yuj* yang bermakna menyatukan atau menghubungkan. Dalam kerangka filosofis, yoga dipahami sebagai suatu proses pengendalian aktivitas mental yang bertujuan menyatukan kesadaran individual dengan realitas tertinggi (Maswinara, 2006). Sebagai tradisi spiritual kuno, yoga berkembang sebagai fondasi disiplin rohani yang diwariskan oleh para *maha ṛṣi* melalui sistem transmisi guru-murid (*paramparā*). Formulasi sistematis ajaran yoga klasik dikembangkan oleh Patañjali melalui teks Yoga Sūtra, yang hingga kini menjadi rujukan utama dalam kajian yoga normatif. Perspektif psikologi komunikasi, pemahaman filosofis ini tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga menjadi dasar bagi terbentuknya komunikasi intrapersonal dalam praktik yoga, di mana individu membangun kesadaran diri melalui proses refleksi mental dan pengendalian pikiran.

Yoga Sūtra menjabarkan delapan bagian praktik yoga yang dikenal sebagai *Aṣṭāṅga Yoga*, yaitu *yama* (pengendalian moral), *niyama* (disiplin personal), *āsana* (postur tubuh), *prāṇāyāma* (pengaturan napas), *pratyāhāra* (penarikan indra), *dhāraṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* (kesadaran tertinggi) (Heriyanti & Dewi, 2021). Delapan bagian ini merepresentasikan suatu proses bertahap yang menekankan pembentukan disiplin diri, pengendalian mental, dan transformasi kesadaran sebagai jalan spiritual menuju penyatuan dengan Tuhan. Setiap bagian dalam *aṣṭāṅga yoga* juga dapat dipahami sebagai proses komunikasi psikologis bertahap, di mana individu belajar menginternalisasi nilai, mengelola pikiran, serta membangun dialog internal yang berkesinambungan.

Hatha yoga berasal dari dua *bīja mantra*, yakni *ha* dan *ṭha*, yang masing-masing melambangkan prinsip matahari (*piṅgalā nāḍī*) dan bulan (*iḍā nāḍī*) (Saraswati, 2002). Kedua prinsip ini merepresentasikan dualitas kosmis maskulin dan feminine yang bersifat saling melengkapi. Dalam kerangka *hatha yoga*, keseimbangan antara kedua energi tersebut menjadi prasyarat bagi terciptanya harmoni tubuh, energi vital, dan kesadaran mental. Dalam perspektif psikologi komunikasi, keseimbangan antara energi tersebut mencerminkan proses komunikasi internal antara aspek fisik dan mental, yang memungkinkan individu mencapai kondisi psikologis yang lebih stabil.

Keterkaitan antara *hatha yoga* dan *aṣṭāṅga yoga* dijelaskan oleh Yasa dan Wirawan (2018), yang mengklasifikasikan delapan anggota yoga ke dalam dua ranah utama. Ranah pertama adalah *hatha yoga*, yang mencakup *āsana*, *prāṇāyāma*, dan *pratyāhāra*, sedangkan ranah kedua adalah *rāja yoga*, yang meliputi *dhāraṇā*, *dhyāna*, dan *samādhi*. Adapun *yama* dan

niyama berfungsi sebagai fondasi etis yang menopang keseluruhan sistem yoga. Klasifikasi ini menegaskan bahwa *hatha yoga* bukanlah sistem yang terpisah, melainkan bagian integral dari jalan yoga secara keseluruhan.

Dalam tradisi *hatha yoga*, integrasi antara pemahaman filosofis dan praktik empiris menjadi karakter utama ajaran. Salah satu teks paling berpengaruh dalam tradisi ini adalah *Haṭha Yoga Pradīpikā*, yang disusun oleh Svātmārāma sekitar abad ke-14 hingga ke-15 Masehi. Teks ini terdiri atas empat bab yang masing-masing membahas *āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā*, dan *samādhi*. Dalam syair awalnya ditegaskan bahwa ajaran *Haṭha Vidyā* diajarkan sebagai sarana pencapaian Rāja Yoga (Bab I, V.2).

Melalui 389 bait syair, *Haṭha Yoga Pradīpikā* memberikan uraian rinci mengenai teknik-teknik praktis yoga sekaligus prinsip-prinsip pengendalian diri yang mendasarinya. Pada bagian akhir bab pertama, teks ini juga menekankan pentingnya pengaturan pola makan sebagai bagian dari disiplin yoga, dengan anjuran pengendalian konsumsi makanan dan minuman sebagai syarat pendukung keberhasilan praktik spiritual. Penekanan ini menunjukkan bahwa *hatha yoga* tidak hanya berorientasi pada teknik tubuh, tetapi juga menempatkan aspek etika dan gaya hidup sebagai elemen integral dalam proses transformasi kesadaran (Surpi, 2021).

Hatha yoga merupakan salah satu cabang yoga yang menekankan keseimbangan antara tubuh, energi, dan pikiran melalui praktik asana, pranayama, mudra, bandha, dan kriya. Praktik ini tidak hanya berorientasi pada kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi pada stabilitas mental dan keseimbangan emosional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga mampu mereduksi stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian emosi (Basu-Ray et al., 2022). *Hatha yoga* di dalamnya menekankan pada latihan *asana*, *pranayama*, *mudra*, dan *bandha*. *Asana* merupakan latihan atau teknik-teknik pembentukan tubuh. *Asana* dilakukan bertujuan untuk penyembuhan atau kesehatan. Menurut Sarasvati (2002: 3), *asana* dapat dilakukan baik oleh orang yang sehat maupun tidak sehat, muda dan tua. Sistem pemeliharaan fisik lain akan meningkatkan racun dalam tubuh, sedangkan asana mengurangi kadar racun tersebut.

Asana dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu pemula, tingkat menengah, dan tingkat tinggi (Sarasvati, 2002: 9). Penggolongan tingkatan asana ini dapat dilakukan sesuai kemampuan dan pengalaman seseorang dalam melakukan *asana*. Karena tanpa disadari setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Maka perlu untuk mengetahui bagaimana kemampuan dalam *berasana* dan tingkatan mana yang dapat

dilakukan saat berlatih. Praktik asana tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai media komunikasi intrapersonal, di mana individu menginterpretasikan sensasi tubuh, ketegangan otot, serta respons emosional yang muncul selama latihan. *Pranayama* merupakan suatu teknik pernapasan. *Prana* dapat diartikan sebagai energi pokok yang ada di alam semesta ini, dan *yama* berarti mengendalikan. Menurut Sarasvati (2002: 301), *pranayama* diartikan sebagai suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting, pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran *prana* dalam tubuh. *Pranayama* juga merepresentasikan proses komunikasi internal yang berkaitan dengan regulasi emosi, di mana pola napas menjadi media untuk memengaruhi kondisi psikologis individu.

Pengetahuan tentang latihan *yoga* dikenal hanya sebatas *asana* dan *pranayama*. Namun saat ini kebanyakan orang bersiap-siap dan berminat untuk mempercepat evolusi spiritual. Maka adanya penyebaran latihan-latihan yang kerahasiaannya tersimpan baik, latihan yang terpenting dari latihan ini adalah *mudra* dari *yoga*.

Mudra dikatakan lebih ampuh dan lebih penting daripada *asana* dan *pranayama*, karena *mudra* membantu membangkitkan daya ular terpendam pada manusia yaitu *kundalini sakti*. Naskah kuno terkenal yang berhubungan dengan *mudra* (dan latihan-latihan *yoga* lainnya) adalah *Gheranda Samhita*, yang merupakan suatu uraian mengenai *hatha yoga* oleh Sri Gheranda. Dewa Siva, Dewa para yogi sedang menjelaskan pada murid beliau Parvati, tentang *yoga* dan beliau berkata sebagai berikut : Oh Dewi, aku telah mengajarimu tentang *mudra*, pengetahuan yang satu-satunya menganugerahkan segala *siddhi* (kekuatan-kekuatan gaib) (Sarasvati, 2002: 347).

Mudra dapat dikatakan sebagai jalan yang bertujuan untuk mencapai spiritual. Tetapi selain untuk mencapai spiritual juga sebagai proses-proses pengendalian dan kesadaran pikiran. Serta dapat mencapai kesehatan baik mental dan fisik seseorang. Latihan yang sangat sederhana dan penting di dalam *hatha yoga* yaitu *bandha*. *Bandha* merupakan teknik menahan, mengunci atau mengencangkan. Latihan ini akan memberikan efek pemijatan pada organ-organ di dalam tubuh. Serta dapat memperbaiki fungsi dan kesehatan tubuh. Praktik *mudra* dapat dipahami sebagai bentuk komunikasi simbolik tubuh yang memengaruhi kondisi mental dan kesadaran individu.

Bandha mewajibkan pelakunya untuk menahan nafas. Pertama tentu saja penahanan nafas dalam jangka waktu yang singkat, tetapi hal itu akan menjadi lama karena pelakunya semakin mengembangkan kemampuannya (Sarasvati 2002: 334). Latihan ini disarankan untuk melakukannya secara bertahap dan rutin, agar mendapat peningkatan disetiap latihannya. Tidak disarankan untuk melakukan latihan dalam paksaan, untuk menghindari terjadinya ketegangan

yang tidak semestinya di paru-paru. Dalam perspektif psikologi komunikasi, bandha mencerminkan kontrol internal yang berkaitan dengan kesadaran diri dan pengelolaan respon fisiologis terhadap stimulus.

Seseorang yang berlatih *hatha yoga* tentunya akan menekuni *asana*, *pranayama*, *mudra* dan *bandha*. Karena hal ini sangat penting untuk dapat mencapai keselarasan dan keseimbangan baik tubuh, energi dan pikiran seseorang. Jika keselarasan dan keseimbangan sudah tercapai, maka terciptalah ketenangan serta kesehatan di dalam diri serta akan lebih memudahkan dalam melakukan *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* dan pada akhirnya untuk mencapai *samadhi*. Dalam perspektif psikologi komunikasi, praktik *hatha yoga* tidak hanya dipahami sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai proses komunikasi psikologis. Setiap gerakan *asana*, pengaturan napas (*pranayama*), serta praktik meditasi (*dhyana*) merupakan bentuk komunikasi internal antara tubuh dan pikiran. Proses ini memungkinkan individu mengenali respons tubuh, memahami kondisi emosional, serta mengembangkan kesadaran diri secara lebih mendalam.

B. Intervensi *Hatha yoga*

Selama melakukan latihan *hatha yoga* terjadi kontraksi otot *skletal* (rangka) yang akan menyebabkan respons mekanik dan kimiawi. Menurut Ronny (2009: 34), respons mekanik pada saat otot berkontraksi dan berelaksasi menyebabkan kerja katup vena menjadi optimal sehingga darah yang balik ke ventrikel kanan menjadi meningkat. Aliran balik jantung yang meningkat mempengaruhi peningkatan regangan pada ventrikel kiri jantung sehingga curah jantung meningkat sampai mencapai 4-5 kali dibandingkan curah jantung saat istirahat.

Respons kimiawi menghasilkan penurunan pH dan kadar PO_2 , terakumulasinya asam laktat, adenosin dan K^+ oleh metabolisme selama otot aktif berkontraksi (Ronny, 2009: 124). Akumulasi zat metabolik ini menyebabkan pembuluh darah mengalami dilatasi yang akan menurunkan tekanan arteri, namun berlangsung sementara karena adanya respon arterial baroreseptor dengan meningkatkan denyut jantung dan isi sekuncup sehingga tekanan darah meningkat (Guyton dan Hall, 2014: 358).

Tekanan darah yang meningkat akan meningkatkan stimulus impuls pada pusat baroreseptor di arteri karotis dan aorta. Impuls ini akan menuju pusat pengendalian kardiovaskuler di medula oblongata melalui *neuron* sensorik yang akan mempengaruhi kerja saraf simpatis dan melepaskan NE (norepinephrin dan epinephrin), dan saraf parasimpatis yang akan melepaskan lebih banyak ACH yang mempengaruhi SA node yang akan menurunkan tekanan darah (Guyton, dan Hall, 2014: 360).

Otot yang berkontraksi akan menghasilkan berbagai reseptor kimiawi yang mempengaruhi tubuh secara sistemik/keseluruhan. Efek yang ditimbulkan adalah relaksasi

pembuluh darah sehingga tekanan darah akan menurun. Meskipun respons fisiologis tersebut penting, dalam perspektif psikologi komunikasi, perubahan tersebut juga berkaitan dengan bagaimana individu memproses pengalaman latihan secara psikologis, yang berkontribusi terhadap regulasi emosi dan persepsi diri. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum latihan *hatha yoga* yaitu sebagai berikut.

1. Melihat Kondisi Tubuh

- Bersihkan badan dengan mandi
- Sebelum mulai latihan *asana*, kandung kemih dan usus dikosongkan terlebih dahulu.
- Konsultasi kepada pelatih jika mengalami atau kondisi tubuh kurang baik ataupun memiliki sakit bawaan.

2. Tempat Latihan

Lakukanlah latihan *asanas* pada ruangan dengan udara yang baik dan ruangan tersebut tenang dan sunyi. Udara dalam sebaiknya segar sehingga dapat menghirup oksigen yang bersih. Jika melakukan latihan di luar ruangan, hendaknya tempat tersebut dalam keadaan nyaman.

3. Waktu Latihan

Latihan *asanas* dapat dilakukan kapan saja setiap hari, namun waktu yang paling baik yakni yang disebut waktu *brahmamuhurta* antara jam empat dan jam enam pagi (Sarasvati 2002: 14). Waktu tersebutlah yang paling menghasilkan Latihan yoga yang paling tinggi.

4. Pakaian

Pakaian yang digunakan saat melakukan latihan *asanas* sebaiknya longgar, tipis dan nyaman. Sebelum memulai latihan lepaskanlah kaca mata, jam tangan, dan berbagai asesoris yang berlebihan.

5. Gerakkan

Gerakkan dalam latihan *yoga* harus dilakukan perlahan-lahan, dengan cara santai, penuh dengan kesadaran pada pikiran, tubuh, dan nafas, serta dilakukan sesuai kapasitas kemampuan.

C. Struktur Praktik *Hatha yoga*

Selanjutnya untuk mempraktisi *hatha yoga* secara sederhana dalam kehidupan sehari-hari secara rutinitas dapat di aplikasikan dalam struktur latihan seperti diuraikan sebagai berikut ini.

No	Tahapan	Keterangan	Waktu (menit)
1.	Doa Pembuka	Berdoa melantukan puja yoga dengan tujuan bersama mendapatkan manfaat vibrasi positif dari pelatihan ini.	3"
2.	Pavanamuktasana	Rangkaian gerakan dalam pavanamuktasana berfungsi menciptakan kondisi tubuh yang siap melalui proses peregangan menyeluruh pada sendi dan otot, sehingga menjadi tahapan persiapan sebelum memasuki rangkaian asana yang lebih lanjut. Selain itu, latihan ini berperan penting dalam meminimalkan risiko cedera dengan membantu tubuh beradaptasi secara bertahap sebelum pelaksanaan latihan inti yoga.	10"
3.	Surya Namaskara & Candra Namaskara	Gerakan <i>hatha yoga</i> utama yang dilakukan yaitu <i>jalāsana</i> dari suryanamaskara dan candranamaskara.	15"
4.	Asana	Gerakan yoga asanas mandiri yang dilakukan untuk melatih keseimbangan dan konsentrasi.	10"
5.	Savasana	Kondisi relaksasi seluruh tubuh setelah melakukan pelatihan yoga.	5"
6.	Pranayama	Pranayama yang akan dilakukan yaitu <i>nadi sodana pranayama dan kapalbhati pranayama</i> . untuk mengalirkan energi semesta kedalam tubuh.	5"
7.	Dhyana	Metode meditasi, salah satu meditasi yang menggunakan media lilin dalam meditasi cahaya	10"
8.	Doa Penutup	Berdoa bersama saat mengakhiri pelatihan sebagai ucapan puji syukur dan mendoakan semesta.	2"
Total Waktu			60"

Struktur latihan *hatha yoga* yang sistematis, mulai dari doa pembuka hingga meditasi dan doa penutup, menciptakan ruang bagi terjadinya komunikasi internal yang intens. Komunikasi ini memungkinkan praktisi untuk merefleksikan kondisi batin, mengamati respons tubuh dan pikiran, serta membangun hubungan yang lebih harmonis dengan diri sendiri. Dalam konteks ini, psikologi komunikasi berperan sebagai kerangka untuk memahami bagaimana proses komunikasi internal dan eksternal selama praktik yoga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental. Selain itu, komunikasi eksternal juga terjadi melalui instruksi yang diberikan oleh pelatih yoga. Bahasa verbal, intonasi suara, serta komunikasi nonverbal menjadi faktor penting dalam menciptakan suasana latihan yang mendukung kondisi psikologis peserta.

3.4. Implikasi Praktik *Hatha yoga*

Beragam temuan penelitian menunjukkan bahwa praktik yoga, khususnya *hatha yoga*, memiliki potensi signifikan dalam mendukung peningkatan kesehatan mental, namun efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh konteks pelaksanaan, durasi latihan, serta keterlibatan psikologis peserta. Temuan Capon, O’Shea, dan McIver (2019) menegaskan bahwa yoga berfungsi sebagai praktik holistik yang memberikan ruang bagi pengalaman subjektif individu, sehingga proses penyembuhan tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga melibatkan dimensi psikologis dan sosial. Perspektif ini memperkuat pandangan bahwa yoga tidak dapat dipahami semata-mata sebagai teknik latihan tubuh, melainkan sebagai praktik reflektif yang menumbuhkan komunikasi internal dan kesadaran diri.

Integrasi antara latihan fisik, pengaturan pernapasan, relaksasi, meditasi, dan nilai-nilai positif dalam yoga menjadi faktor pembeda utama dibandingkan pendekatan penyembuhan alternatif lainnya. Kombinasi tersebut memungkinkan terjadinya proses introspeksi yang mendalam, pengendalian emosi yang lebih adaptif, serta pembentukan relasi sosial yang sehat. Dengan demikian, efektivitas yoga dalam meningkatkan kesehatan mental tidak terlepas dari keterlibatan aktif individu dalam memaknai pengalaman latihan, bukan hanya dari frekuensi atau intensitas gerakan yang dilakukan.

Hasil penelitian Basu-Ray et al. (2022), Khosla dan Singh (2017), serta Seki Öz dan Çiriş (2022) secara konsisten menunjukkan bahwa praktik yoga berkontribusi pada penurunan kecemasan, depresi, dan stres, sekaligus meningkatkan kualitas hidup dan kepuasan hidup. Namun, temuan ini perlu dibaca secara kritis dengan mempertimbangkan bahwa struktur latihan *hatha yoga*—yang meliputi asana, pranayama, mudra, bandha, dan kriya—bekerja secara sinergis. Asana berperan dalam menstabilkan tubuh dan pikiran, pranayama mendukung regulasi emosi, sementara mudra, bandha, dan kriya memperdalam kesadaran psikofisik. Artinya, manfaat kesehatan mental yang dihasilkan tidak berdiri pada satu teknik tertentu, melainkan pada keterpaduan seluruh unsur latihan.

Di sisi lain, temuan Papp et al. (2019) yang menunjukkan keterbatasan pengaruh *hatha yoga* terhadap beberapa indikator kesehatan mental mengindikasikan bahwa durasi dan konsistensi latihan merupakan variabel krusial. Program latihan dengan jangka waktu yang relatif singkat, seperti enam minggu, berpotensi belum cukup untuk memunculkan perubahan psikologis yang mendalam, terutama jika tidak disertai kepatuhan latihan mandiri. Perbedaan hasil ini memperlihatkan bahwa yoga bukanlah intervensi instan, melainkan proses

berkelanjutan yang menuntut keterlibatan jangka panjang agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal.

Temuan Khunti et al. (2023) pada kelompok anak-anak dan remaja semakin menegaskan pentingnya konteks dan kontinuitas latihan. Yoga terbukti efektif sebagai mekanisme coping terhadap stres ketika diterapkan secara konsisten dalam lingkungan yang suportif, seperti sekolah. Hal ini menguatkan argumen bahwa yoga berpotensi menjadi intervensi preventif yang tidak hanya berfokus pada pemulihan, tetapi juga pada penguatan ketahanan mental sejak dini. Dalam praktik *hatha yoga*, komunikasi internal dan eksternal berlangsung secara simultan dan saling melengkapi. Komunikasi internal terjadi melalui kesadaran terhadap napas, tubuh, dan pikiran. Proses ini memungkinkan individu melakukan refleksi diri serta mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Sementara itu, komunikasi eksternal terjadi melalui interaksi antara instruktur dan peserta, yang berperan dalam membentuk pemahaman, motivasi, serta kenyamanan psikologis selama latihan. Interaksi antara kedua bentuk komunikasi tersebut menghasilkan pengalaman yang bersifat holistik, di mana individu tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memproses dan memaknainya secara internal. Hal ini menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesehatan mental, yang menunjukkan bahwa efektivitas yoga tidak hanya ditentukan oleh teknik yang digunakan, tetapi juga oleh kualitas proses komunikasi psikologis yang terjadi selama praktik.

IV. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa praktik *hatha yoga* merupakan proses komunikasi psikologis yang melibatkan komunikasi internal dan eksternal secara simultan. Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa psikologi komunikasi memiliki peranan penting dalam praktik *hatha yoga*, khususnya dalam mendukung peningkatan kesehatan mental. Melalui proses komunikasi yang terjadi selama praktik yoga, baik komunikasi eksternal antara instruktur dan peserta maupun komunikasi internal dalam diri praktisi individu dapat mengembangkan pemahaman diri, pengelolaan emosi, serta kesadaran mental yang lebih baik. Secara lebih rinci, temuan penelitian ini dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Praktik *hatha yoga* menitikberatkan pada latihan asana, pranayama, mudra, bandha, dan kriya yang saling terintegrasi dalam mendukung keseimbangan tubuh, energi, dan pikiran.

2. *Hatha yoga* merupakan bentuk intervensi nonfarmakologis yang berkontribusi terhadap pengendalian pikiran, regulasi emosi, serta peningkatan kesehatan secara holistik.
3. Struktur latihan *hatha yoga* yang sistematis, meliputi doa pembuka, pavanamuktasana, surya namaskara dan candra namaskara, asanas, savasana, pranayama, dhyana, serta doa penutup, berperan dalam menciptakan kondisi mental yang lebih stabil dan seimbang.
4. Praktik *hatha yoga* tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik dan spiritual, tetapi juga sebagai sarana penguatan komunikasi internal yang berdampak positif terhadap kesehatan mental.
5. Melalui praktik yang berkelanjutan, *hatha yoga* dapat membangun lingkungan pembelajaran dan latihan yang mendukung pertumbuhan pribadi, kolaborasi sosial yang lebih baik, serta kesejahteraan mental jangka panjang bagi para praktisinya.

4.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Pengajar yoga diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih besar terhadap aspek psikologis dalam proses pembelajaran dan praktik yoga, khususnya yang berkaitan dengan psikologi komunikasi dan dampaknya terhadap kesehatan mental peserta.
2. Peserta yoga perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya dimensi psikologis dalam praktik yoga, sehingga latihan yang dilakukan tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada pengelolaan pikiran dan emosi.
3. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih mendalam peran psikologi komunikasi dalam praktik *hatha yoga* dengan menggunakan pendekatan empiris, sehingga diperoleh bukti yang lebih kuat mengenai pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, N., Padillah, S. P., Barus, P., Sepriandito, R., Rusdi, M., Hasibuan, R. B., & Kustiawan, W. (2022). Psikologi Komunikasi. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen (JIKEM)*, 2(1), 1705–1715. <https://doi.org/10.30829/jai.v1i1.11940>
- Basu-Ray, I., Metri, K., Khanra, D., Revankar, R., Chinnaiyan, K. M., Raghuram, N., Mishra, M. C., Patwardhan, B., Sharma, M., Basavaraddi, I. V., Anand, A., Reddy, S., Deepak, K.

- K., Levy, M., Theus, S., Levine, G. N., Cramer, H., Fricchione, G. L., & Hongasandra, N. R. (2022). A narrative review on yoga: a potential intervention for augmenting immunomodulation and mental health in COVID-19. In *BMC Complementary Medicine and Therapies* (Vol. 22, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03666-2>
- Capon, H., O'Shea, M., & McIver, S. (2019). Yoga and mental health: A synthesis of qualitative findings. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 122–132. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101063>
- Kamajaya, Gede. 1998. *Yoga Kundalini (Cara Untuk Mencapai Siddhi dan Moksa)*. Surabaya: Parāmita.
- Khosla, M., & Singh, M. (2017). Effects Of Yoga Interventions On Mental And Physical Health. *Holistic Yoga : Health, Happiness, and Harmony*, 46–52.
- Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Nicola Shelton. (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(3), 1217–1238.
- Mayor, Polak, 1979. *Patañjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita
- Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Rahim, K. A., Das, J. K., Salam, R. A., & Lassi, Z. S. (2021). Mental health of children and adolescents amidst covid-19 and past pandemics: A rapid systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 7). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>
- Motoyama, Hiroshi. 2003. *Theories Of The Chakras Bridge To Higher Consciousness*. New Delhi: New Age Books.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMIC. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Saraswati, S. S. (2002). *Asana, Pranayama, Mudra, dan Banda*. Surabaya: Penerbit Paramita.
- Saraswatī, Svāmī Satya Prakās. 2005. *Pātañjali Rāja Yoga* (J.B.A.F. Mayor Polak Penerjemah). Surabaya: Parāmita.
- SEKİ ÖZ, H., & CİRİŞ, V. (2022). *Hatha yoganın Stres, Yaşam Doyumu ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. Humanistic Perspective*.
- Shroff, F. M., & Asgarpour, M. (2017). Yoga and Mental Health: A Review. *Journal of*

Physiotherapy & Physical Rehabilitation, 02(01). <https://doi.org/10.4172/2573-0312.1000132>

- Papp, M. E., Nygren-Bonnier, M., Gullstrand, L., Wändell, P. E., & Lindfors, P. (2019). A randomized controlled pilot study of the effects of 6-week high intensity *hatha yoga* protocol on health-related outcomes among students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(4), 766–772.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. In *Psychoneuroendocrinology* (Vol. 86, pp. 152–168). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>
- Vasu, Sris Chandra. 1933. *The Gheranda Samhita A Treatise On Hatha yoga* (Terjemahan). Theosophical Publishing House.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (Vol. 51, Issue 5).