



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

Yoga Asana: Solusi Kurangi Kecemasan dan Stres di Masa Pandemi Covid-19

I Gede Mardita Eka Putra¹, Ayu Veronika Somawati²

¹SMP Gurukula Bangli, ²STAH Negeri Mpu Kuturan Singaraja
e-mail: marditaekaputragkl@gmail.com¹, ayuvero90@gmail.com²

Diterima 22 Januari 2022, direvisi 21 Februari 2022, disetujui 23 Maret 2022

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 saat ini telah mengubah cara dan gaya hidup manusia yang dapat mempengaruhi tingkat kesehatan. Penyebaran pandemi ini tidak lepas dari dampak negatif yang ditimbulkannya, terutama terhadap kesehatan mental. Dampaknya berupa perubahan psikologis yang dipicu oleh ketakutan, depresi, kecemasan dan perasaan tidak aman. Untuk mengendalikan dampak negatif dari pandemi Covid-19, masyarakat memang perlu membiasakan diri dengan keadaan. Dengan mengalihkan pikiran ke hal-hal positif untuk menghasilkan energi positif dalam diri dan orang-orang di sekitar. Selain itu, ada teknik yang bisa memberikan suasana nyaman dan berdampak positif bagi semua orang di masa pandemi ini, yaitu berlatih Yoga Asana. Yoga adalah bentuk latihan pengendalian pikiran, latihan pernapasan, dan latihan tubuh untuk meningkatkan kesehatan fisik dan spiritual praktisi. Dari sekian teknik dalam yoga, yang paling banyak dipraktikkan saat ini adalah *Hatha Yoga* yang menggunakan teknik *pranayama* (pengendalian napas), *asana* (latihan tubuh/postur), *bandha* (penguncian), *mudra* (gerakan), relaksasi, dan teknik meditasi. Melalui penerapan yoga dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan memulihkan kesehatan. Latihan yoga asana bermanfaat untuk mental seseorang, seperti ketenangan mental, dimana yoga memiliki teknik meditasi yang berguna untuk membantu menenangkan pikiran. Oleh karena itu, untuk mengurangi tingkat kecemasan, stres, dan depresi. Setiap orang dapat melakukan serangkaian latihan yoga asana yang meliputi *pranayama* (pengaturan pernapasan), *asana* (latihan tubuh), meditasi (konsentrasi pikiran), dan relaksasi atau penenangan, terutama dalam menghadapi pandemi Covid-19 yang membatasi ruang gerak, aktivitas dan komunikasi setiap orang.

Kata kunci: Yoga Asana, Kecemasan dan Stres

ABSTRACT

The current Covid-19 pandemic has changed the way and lifestyle of humans which can affect the level of health. The spread of this pandemic cannot be separated from the negative impact it has, especially on mental health. The impact is in the form of psychological changes

triggered by fear, depression, anxiety and feelings of insecurity. To control the negative impact of the Covid-19 pandemic, people really need to get used to the situation. By diverting your mind to positive things to generate positive energy in yourself and those around you. In addition, there is a technique that can provide a comfortable atmosphere and a positive impact for everyone during this pandemic, namely practicing Yoga Asanas. Yoga is a form of mind control exercises, breathing exercises, and body exercises to improve the physical and spiritual health of the practitioner. Of the techniques in yoga, the most widely practiced today is Hatha Yoga which uses pranayama (breath control), asana (body exercises/postures), bandha (lockdown), mudra (gestures), relaxation, and meditation techniques. Through the application of yoga can reduce stress levels, anxiety, and restore well-being. The practice of yoga asanas is beneficial for one's mentality, such as mental calm, where yoga has useful meditation techniques to help calm the mind. Therefore, to reduce the level of anxiety, stress and depression, you can carry out a series of yoga asana exercises which include pranayama (breath regulation), asana (body exercise), meditation (concentration of mind), and relaxation or calming, especially in the face of the Covid-19 pandemic which has limited the space for movement, activity and communication of everyone.

Keywords: Yoga Asana, Anxiety and Stress

I. PENDAHULUAN

Fenomena virus corona-19 saat ini sudah menjadi pandemi di seluruh dunia, tanpa kecuali di Indonesia. Penyebaran Covid-19 yang ada di Wuhan sudah tersebar ke 188 negara pada tanggal 30 Desember 2019. Masuknya Covid-19 ke negara Indonesia juga diawali sejak bulan Maret tahun 2020, yang diketahui dari dua kasus pasien covid-19 yang pertama kali di Indonesia (Kompas.com, 26/11/2020). Menurut WHO (*World Health Organization*), virus corona dapat menginfeksi pada sistem pernafasan yang dapat diidentifikasi seperti penyakit flu biasa sampai penyakit pernafasan yang semakin parah. Penyebaran virus corona ini yang menimbulkan dampak yang besar pada sektor perekonomian negara, perdagangan, investasi bahkan pariwisata.

Penyebaran Covid-19 di Indonesia membuat pemerintah pusat maupun daerah membuat kebijakan untuk menanggulangi penyebarannya. Salah satunya adalah diberlakukannya UU No. 6 Tahun 2018 pasal 59 dan pasal 60 yang mengatur tentang *Social Distancing*. Pada pasal 59 ayat 3 menyebutkan bahwa *social distancing* dilakukan dalam bentuk meliburkan tempat kerja, meliburkan kegiatan pada tempat-tempat keagamaan, pembatasan kegiatan di fasilitas umum, serta meliburkan sekolah. Sehingga selama pandemi Covid-19, semua aktivitas manusia sementara dihentikan dan semua pekerjaan dialihkan melalui daring dan *social distancing*, seperti: bekerja dari rumah, belajar secara online, melakukan konferensi secara online, tidak mengunjungi orang yang sedang sakit, dan aktivitas yang lainnya.

Pandemi Covid -19 di masa ini telah banyak mengubah cara dan gaya hidup (*lifestyle*) manusia yang dapat mempengaruhi tingkat kesehatan. Salah satunya bekerja dari rumah yang cenderung membuat pekerja malas dan rentan terhadap berbagai penyakit. Setiap orang yang

berada pada profesi pelajar, pengajar, pengusaha dan sebagainya, memiliki aktivitas memberikan presentasi dan komunikasi melalui media elektronik dan aplikasi komunikasi untuk mendukung dalam proses pekerjaannya. Bekerja dan segala aktivitas yang dikerjakan dari rumah saat pandemi dapat membuat perubahan pada fisik maupun mental. Mulai dari kekhawatiran berlebihan, kebosanan, stress, perasaan terisolasi karena keseimbangan hidup terganggu, bahkan despresi karena tidak diperbolehkan untuk ke luar rumah, tidak memiliki pekerjaan serta masalah keuangan yang semakin menipis.

Adanya pandemi Covid-19 memang tidak bisa terlepas dari dampak negatif yang ditimbulkan terutama terhadap kesehatan mental. Pandemi Covid-19 memberikan dampak negatif terhadap individu, yaitu menyebabkan krisis psikologis (Xiang et al, 2020). Selanjutnya, pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan psikologis yang dipicu oleh ketakutan, despresi, kecemasan dan perasaan *insecure* (Zhanga et al, 2020). Menurut Sarwono (2010), kecemasan adalah perasaan takut yang objeknya tidak jelas juga tidak jelas alasannya. Sedangkan stress merupakan hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan maupun ketidakmampuannya menghadapi situasi yang mengancam atau membahayakan diri (Lazarus dan Folkman, 1984). Munculnya gangguan atau masalah stress, despresi, cemas dan masalah psikologis lainnya juga disebabkan oleh lama menderita, komplikasi, aktivitas fisik dan dukungan keluarga (Nurhayanti, 2020).

Sementara ini, untuk mengendalikan dampak negatif dari pandemi Covid-19 masyarakat sangat perlu membiasakan diri dengan situasi. Melalui pengalihan pikiran ke hal-hal yang bersifat positif untuk membangkitkan energi positif pada diri dan orang di sekitar. Membatasi konsumsi informasi yang kesannya negatif, tetap fokus kepada hal-hal yang bisa dikontrol, dan menambah kesibukan diri dengan hal lain yang dapat membantu meningkatkan kesehatan dan menyenangkan pikiran. Terdapat teknik yang dapat memberikan suasana nyaman dan dampak yang positif bagi setiap orang di masa pandemi ini yaitu melakukan latihan-latihan Yoga Asana. Menurut Kinasih (2010: 10) bahwa latihan yoga meningkatkan system kekebalan tubuh, tubuh menjadi lebih sehat, tidak mudah terserang sakit fisik dan aktif. Selain membantu meningkatkan kesehatan fisik maupun mental, praktik yoga asana juga sebagai *lifestyle* bagi setiap orang selama pandemi. Utama (2018:16) menyebutkan bahwa praktek Yoga Asana pada masa ini sedang mulai menuju gaya hidup sehat. Perlu adanya penyesuaian ritme aktivitas agar ketegangan tubuh dan kelelahan fisik, mental dan jiwa karena banyak aktivitas di dalam rumah. Sehingga dalam transformasi ini perlu diperlukan sebuah olah tubuh yang dipraktekan dengan sederhana, guna meningkatkan kesehatan jasmani dan mengurangi masalah pada mental melalui latihan Yoga Asana.

Latihan Yoga memang sebuah aktivitas olah tubuh yang banyak manfaatnya bagi kesehatan. Latihan yoga memiliki pengaruh fisik, psikologis dan spiritual. Dari hasil penelitian Kinasih (2010) bahwa yoga merupakan proses penyatuan aspek-aspek dalam diri manusia, yaitu fisik, psikologis dan spiritual. Proses penyatuan yang optimal dapat memudahkan seseorang mencapai kualitas hidup sesuai harapan. Kondisi tubuh yang sehat ditunjukkan dari dapat meningkatkan kesejahteraan secara psikologis yang positif seperti meningkatnya *mood*, bahagia, serta menurunkan gejala psikologi negative seperti stress, cemas dan despresi. Lebih lanjut dijelaskan oleh Biddle dan Ekkekis (Huppert dkk, 2005) bahwa latihan fisik secara umum dapat meningkatkan emosi positif dan meningkatkan fungsi kognitif. Kondisi tersebut dapat menurunkan kondisi psikologis yang negatif seperti stress, cemas dan gangguan *mood*. Sedangkan kondisi psikologis positif dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Merujuk dari manfaat yoga asana terhadap kesehatan fisik dan mental, maka pada tulisan ini mengkaji tentang Yoga Asana solusi mengurangi kecemasan dan stress pada masa pandemic Covid-19. Kajian masalah ini sangat relevan dengan kondisi pada masa pandemi, karena Yoga Asana sangat cocok diterapkan oleh setiap orang sebagai rutinitas dalam situasi *social and physical distancing*.

II. METODE

Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah metode kualitatif. Pengumpulan data dalam penulisan karya ilmiah ini menggunakan studi kepustakaan, yaitu pengumpulan data yang relevan dengan masalah yang diangkat pada tulisan ini. Data tersebut bersumber dari buku, artikel jurnal dan berbagai sumber baik melalui media cetak maupun media elektronik.

Pada tulisan ini, aspek ini yang dianalisis melalui pengumpulan data tersebut yakni mengenai pengertian yoga, jenis yoga hingga dampaknya untuk mengurangi kecemasan dan stress di masa pandemic *Covid-19*.

III. PEMBAHASAN

3.1 Yoga Asana

3.1.1 Pengertian Yoga

Yoga adalah suatu sistem filsafat Hindu yang bertujuan mengheningkan pikiran, bertafakur, dan menguasai diri. Yoga dilakukan dengan latihan dan senam gerak badan disertai latihan pernafasan, pikiran dan lainnya untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani (Tim, 2001). Adapun menurut Panini menyebutkan bahwa yoga berasal dari Bahasa Sanskerta yaitu dari akar kata 'yuj' yang memiliki makna arti, yaitu 1) penyerapan (*yujyate*), 2) menghubungkan (*yunakti*), dan 3) pengendalian (*yojyanti*). Namun dari ketiga makna tersebut yang dipakai adalah yoga

bermakna meditasi (*dhyana*) dan penyatuan (*yukti*). Sehingga yoga diartikan sebagai penyatuan jiwa individual dengan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*. Dari pengertian ini yoga memiliki tiga makna yang saling berkaitan yaitu: pertama yoga sebagai jalan menuju Tuhan, kedua yoga berarti menyatu dengan Tuhan dan yang ketiga yoga sebagai ilmu pengetahuan yang memberikan petunjuk kepada manusia agar dapat mengikuti jalan menuju kebahagiaan.

Yoga adalah seni olah tubuh dan pernafasan yang berasal dari India (Syaukani, 2015). Yoga bukan hanya didominasi untuk orang dewasa, melainkan anak remaja dan anak-anak pun dapat melakukannya. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Claire (2006) bahwa yoga dapat melatih anak untuk mengenal dirinya, sekaligus dapat mengendalikan luapan emosi. Menurut Betts (2006) menjelaskan bahwa yoga adalah praktek yang terdiri dari postur fisik dan latihan pernafasan yang membantu menyatukan tubuh dan pikiran. Yoga tidak hanya bermanfaat untuk kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga bermanfaat untuk tumbuh kembang pada anak. Yoga juga berpengaruh terhadap keseimbangan mental, emosional, intelektual, dan fisik, seperti: mengurangi stress, meningkatkan ketenangan, membangun otot, fleksibilitas, dan koordinasi.

Adapun pengertian tentang yoga dimuat dalam *Yoga Sutra*, yaitu:

- Yoga adalah ilmu yang mengajarkan tentang pengendalian pikiran dan badan untuk mencapai tujuan terakhir yang disebut *samadhi*.
- Yoga adalah pengendalian gelombang-gelombang pikiran dalam alam pikiran untuk dapat berhubungan dengan *Sang Hyang Widhi Wasa*/Tuhan.
- Yoga merupakan bentuk latihan kuno untuk menghalau penyakit, menjaga tubuh tetap fit dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Jadi yoga dapat diartikan suatu bentuk latihan pengendalian pikiran, latihan pernafasan, dan latihan olah tubuh guna meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani bagi praktisinya.

3.1.2 Jenis-Jenis Yoga

Sastra Hindu yang memuat tentang ajaran yoga meliputi: *Upanisad*, *Bhagavadgita*, *Hatha Yoga*, *Yoga Sutra* dan kitab lainnya. Sastra-sastra Hindu tersebut adalah sumber ilmu yoga yang berasal dari karunia Tuhan, yang memuat berbagai metode untuk mencapai-penerapan rohani. Bersumberkan dari kitab-kitab yang disebutkan di atas, maka jenis yoga yang baik untuk diikuti menurut Somvir (2002) adalah sebagai berikut:

1. *Hatha Yoga*, merupakan suatu latihan yoga yang menggabungkan *asana* (pose), *pranayama* (pernafasan) dan meditasi. Gerakan yang dilakukan pada yoga jenis ini merupakan gerakan dasar dan dalam tempo yang lambat. Ajaran *hatha yoga* bertujuan membangunkan

kemampuan rohani seseorang.

2. *Mantra yoga* ini berasal dari *Veda* dan *Tantra* yang dapat membawa perubahan dalam kesadaran material oleh perantaraan suara, yang merujuk kepada suara misterius yang tidak dapat didengar oleh telinga manusia biasa.
3. *Kundalini yoga* adalah gerakan yoga yang dilakukan dengan tujuan menundukkan pembangkitan daya kekuatan kreatif kundalini yang mengandung kerahasiaan dan latihan-latihan mental dan jasmani.
4. *Bhakti yoga* baik dilakukan dengan mengikuti disiplin fisik, mental dan spiritual. *Bhakti yoga* juga berarti jalan cinta kasih, atau jalan persembahan. Seseorang yang menerapkan yoga ini akan menumbuhkan sikap sujud dan cinta kasih, dan menyembah dengan pasrah mempersembahkan jiwa raganya sebagai yadnya kepada *Ida Sang Hyang Widhi*.
5. *Karma Yoga* yaitu usaha untuk mencapai kesempurnaan atau kebahagiaan tertinggi melalui perbuatan, bekerja tanpa ikatan pada hasil atau tanpa pamrih.
6. *Jnana Yoga* adalah usaha dalam yoga dengan menerapkan metode untuk meraih kebijaksanaan dan pengetahuan. Gerakan ajaran ini cenderung untuk menggabungkan antara kepandaian dengan kebijaksanaan, sehingga mendapatkan hidup yang dapat menerima semua bentuk filsafat dan ajaran agama.
7. *Raja Yoga* adalah ajaran untuk mencapai moksa atau pertemuan atman dengan brahma dengan melaksanakan *tapa, brata, yoga* dan *samadhi*.

Dari jenis-jenis yoga di atas, yang paling banyak dipraktekkan saat ini adalah Hatha Yoga yang menggunakan teknik *pranayama* (pengaturan nafas), teknik *asana* (olah tubuh/postur), *bandha* (kuncian), *mudra* (gestur) serta relaksasi yang mendalam, serta meditasi.

3.2 Yoga Asana Mengurangi Kecemasan dan Stress di Masa Pandemi Covid-19

Gaya Hidup kurang gerak (*sedentary*) di masa pandemi Covid-19 sebagai imbas kerja dari rumah menyebabkan beberapa gangguan pada kesehatan fisik dan psikis. Gangguan kesehatan yang terjadi seperti mengalami kenaikan berat badan, ritme tidur tidak teratur, pegal lengan, siku, leher, bahu, punggung dan pinggul. Adanya perubahan aktivitas fisik ini tentunya mempengaruhi *mood* dan emosi seseorang, sehingga menjadi faktor penyebab terjadinya menurunnya kesehatan mental. Menurut World Health Organization (WHO) bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana kesejahteraan diri/*well-being* yang meliputi upaya pengelolaan stress keseharian yang bertujuan menjadi lebih produktif dalam bekerja serta berperan optimal di masyarakat.

Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010) stress adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam

bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Menurut Lazarus dan Folkman bahwa stress sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stress terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut (Evanjeli, 2012). Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stress agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.

Menurut Greenwood Jr (dalam Yusuf, 2014) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menimbulkan stress berasal dari dalam maupun luar, yang meliputi: 1) Faktor biologis, stressor biologis meliputi faktor-faktor genetik, pengalaman hidup, ritme biologis, tidur, makanan, postur tubuh, kelelahan dan penyakit; 2) Faktor psikologis, stressor psikologis meliputi faktor persepsi, perasaan dan emosi, situasi, pengalaman hidup, keputusan hidup, perilaku dan melarikan diri; 3) Faktor lingkungan, stressor lingkungan ini meliputi fisik, biotik dan sosial. Ketiga faktor tersebut menimbulkan stress pada seseorang yang memiliki gejala-gejala tertentu. Menurut Hardjana (dalam Sukoco, 2014) bahwa individu yang mengalami stress memiliki gejala sebagai berikut: a) Gejala fisikal, gejala stress yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang; b) Gejala emosional, gejala stress yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang; c) Gejala intelektual, gejala stress yang berkaitan dengan pola pikir seseorang; dan d) Gejala interpersonal, gejala stress yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah. Jadi stress adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif sebagai sesuatu yang mengancam ataupun membahayakan dan individu berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologi, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2005). Kemudian menurut Sarason dan Davison menyebutkan bahwa kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu. Sebagian besar dari individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau stressor (Zulkamain, 2009). Gangguan kecemasan merupakan salah satu jenis gangguan jiwa dan mental. Di Indonesia dalam Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ) mengartikan bahwa gangguan jiwa adalah sindrom atau pola perilaku seseorang secara khas yang berkaitan dengan suatu gejala penderitaan (distrees) di dalam atau lebih fungsi yang penting dari manusia yaitu fungsi psikologis, perilaku, dan biologis. Selanjutnya, Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufro dan Risnawati, 2009) menyebutkan bahwa yang menjadi sumber penyebab kecemasan antara lain: a) Kekhawatiran (*worry*), merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri; b) Emosionalitas (*imosionality*)

sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar, keringat dingin dan tegang; c). Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*), kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran berupa perasaan cemas, tegang, emosi yang dialami oleh seseorang. Jadi stress dan cemas adalah sama-sama respon natural, yang mana stress yaitu respon natural terhadap suatu ancaman, sedangkan kecemasan yaitu kondisi kesehatan yang serius yang merupakan gabungan stress dan kekhawatiran.

Yoga merupakan salah satu cara untuk menurunkan tingkat stress, kecemasan, dan mengembalikan *well-being*. Untuk mengetahui cara kerja yoga dalam mengurangi stress melalui pemahaman fisiologi stress terlebih dahulu. Tahap awal, stressor akan memicu reaksi pada saraf dan kelenjar hormone di jalur *sympathetic-adrenomedullary* dan *hipotalamus-pituitary-adrenal-axis* yang akan melepaskan hormone adrenalin dan kortisol pada aliran darah dan meningkatkan energi tubuh yang siap untuk respon. Kondisi biologis ini diiringi dengan respons psikis berupa ritme pikir yang cepat, waspada, dan emosi meningkat (Tylor, 2018). Secara sederhana, diketahui bahwa kegiatan yoga yang dilakukan melibatkan rangkaian atau tahapan-tahapan yoga yang meliputi *pranayama* (latihan pernafasan), *asanas* (latihan olah tubuh), yoga *nindra* (latihan relaksasi), dan meditasi (latihan pemusatan perhatian). Rangkaian latihan yoga ini merupakan paket *mindfulness practice* yang lengkap yang memberi tubuh dan pikiran kesempatan untuk jeda sejenak dan merasakan relaksasi mendalam. Sehingga di masa pandemi Covid-19 ini latihan yoga bila dilakukan secara rutin, akan memberi manfaat yang besar dalam merawat kesehatan sekaligus mengelola stress dan memelihara *well-being*.

Rangkaian latihan yoga terdapat tahapan-tahapan yoga yang memiliki manfaatnya masing-masing. Menurut Claire (2006) mengungkapkan bahwa latihan asana dalam yoga membantu fungsi optimal dari organ dalam. Latihan *pranayama* (pengaturan nafas) dapat membantu kapasitas paru-paru serta menyelaraskan tubuh dan pikiran. Latihan meditasi yoga dapat menenangkan pikiran dan menimbulkan kejernihan batin, kedamaian pikiran, pemahaman, serta penerimaan diri yang lebih besar. Adapun manfaat lain yang dapat diberikan dari menerapkan yoga (Krishna, 2000), yaitu: a). Fleksibilitas, yaitu Gerakan-gerakan yoga dapat membantu meregangkan dan meningkatkan fleksibilitas tubuh; b) Kekuatan, banyak gerakan yoga yang mengharuskan untuk mendukung berat tubuh sendiri, termasuk menyeimbangkan tubuh pada satu kaki; c). Mengembangkan otot, bahwa yoga dapat meningkatkan masa otot tubuh semakin kencang; d). Memperlancar pernapasan, bahwa latihan napas membantu membersihkan hidung dan menenangkan system saraf pusat.

Latihan yoga asana bermanfaat pada mental seseorang, seperti ketenangan mental, dimana yoga memiliki teknik meditasi yang bermanfaat untuk membantu menenangkan pikiran. Tenangnya pikiran dapat berdampak pada ketenangan mental. Selain menenangkan mental, yoga dapat membantu mengurangi stress. Ketika berkonsentrasi, masalah sehari-hari baik besar maupun kecil akan mencair sehingga akan terbebas dari perasaan tertekan. Konsentrasi bisa menjadi sarana relaksasi pikiran yang sangat dibutuhkan oleh tubuh yang sedang mengalami tekanan. Teknik relaksasi yoga jika dikaitkan dengan proses penurunan stress kerja sangat bermanfaat untuk memfasilitasi hal tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan, stress dan depresi dapat dikurangi dengan melaksanakan rangkaian latihan yoga asana yang meliputi *pranayama* (pengaturan nafas), *asana* (olah tubuh), meditasi (pemusatan pikiran), dan relaksasi atau penenangan, terutama dalam menghadapi kondisi pandemi Covid-19 yang telah membatasi ruang gerak, aktivitas dan komunikasi setiap orang.

3.3 Teknik Yoga Asana dalam mengurangi Kecemasan dan Stress

Semua gerakan yoga asana dirancang untuk memaksimalkan vitalitas dan keadaan, meredakan kecemasan, meningkatkan konsentrasi, menyeimbangkan emosi, dan meningkatkan spiritual. Terutama pada masa pandemi Covid-19 bila dilakukan secara teratur akan dapat meningkatkan kesehatan dan tercipta adanya ketenangan dalam pikiran serta mental. Adapun beberapa teknik-teknik latihan yoga yang baik dilakukan untuk kesehatan fisik dan mental yaitu teknik *pranayama*, teknik *mudra* (gestur), teknik *bandha* (kuncian), teknik *asana*, teknik relaksasi dan meditasi.

a. Teknik *Pranayama*

Teknik *pranayama* (teknik pernafasan) merupakan penunjang dalam latihan yoga yang dilakukan dengan cara menarik dan menghembuskan nafas dari ke hidung secara dalam. Di aliran *hatha* yoga, latihan pernafasan sangat penting karena penyatuan tubuh dan nafas (Kinasih, 2010: 2). Terdapat beberapa jenis teknik *pranayama* seperti yang terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel. 3.1
Teknik *Pranayama* yang Dapat Diterapkan pada Pandemi Covid-19

Posisi <i>Pranayama</i>	Contoh <i>Pranayama</i>	Manfaat
Duduk Bersimpuh (<i>Vajrasana</i>)	<i>Abyantar Pranayama</i>	Menyembuhkan sesak nafas, dan membangkitkan kepercayaan diri.
Duduk Bersimpuh (<i>Vajrasana</i>)	<i>Bahyantar Pranayama</i>	Meningkatkan kekebalan tubuh

Duduk Bersimpuh (<i>Vajrasana</i>)	<i>Surya Bhedi Pranayama</i>	Menyeimbangkan energi dalam tubuh dan menenangkan pikiran.
Duduk Bersimpuh (<i>Vajrasana</i>)	<i>Bhastrika Pranayama</i>	Menyeimbangkan tekanan darah, dan mengurangi rasa cemas
Duduk Bersimpuh (<i>Vajrasana</i>)	<i>Abulom Vilom Pranayama</i>	Mengurangi stress, rasa marah, dan tidak konsentrasi.
Duduk Bersimpuh (<i>Vajrasana</i>)	<i>Bhramari Pranayama</i>	Menenangkan pikiran pada saat ada masalah mendadak.

Sumber: Somvir (2008)

b. Teknik *Bandha* dan *Mudra*

Teknik *bandha* yaitu teknik menahan atau mengencangkan dalam latihan yoga. *Bandha* merupakan sikap istimewa yang bertujuan menahan prana tidak keluar dari tubuh serta memperlancar energi prana dalam tubuh berubah menjadi energi spiritual. Somvir (2008: 15) menyebutkan bahwa *bandha* terdiri dari tiga contoh *bandha*, yaitu: 1) *Jalandara Bandha* yang dilakukan dengan menarik dan menahan nafas dengan menunduk kepala ke bawah menutup saluran tenggorokan; 2) *Uddiyana Bandha*, dilakukan dengan menarik perut ke dalam saat menarik nafas, kemudian menahan nafas; 3) *Mula Bandha*, dilakukan dengan menutup otot anus dan organ reproduksi. Sedangkan teknik *mudra* (gestur) merupakan teknik dalam latihan yoga yang bertujuan menahan energi dari tubuh tetap stabil serta membantu memunculkan sensasi terhadap pikiran dan perasaan.

c. Teknik *Asana*

Asana atau postur yoga merupakan Gerakan yang lembut dan sistematis. *Asana* bermanfaat meningkatkan kelenturan serta kekuatan otot dan sendi tubuh, memijat susunan saraf pusat di tulang punggung, melancarkan aliran darah, menyeimbangkan produksi hormone, serta membuang racun dari dalam tubuh (Sindhu, 2013: 36). Adapun beberapa teknik *asana* dalam yoga yang baik dilakukan pada pandemi Covid-19 ini, yaitu:

Tabel. 3.2
Teknik Yoga Asana
Yang Dapat Diterapkan pada Masa Pandemi Covid-19

Jenis Asana	Contoh Asana	Manfaat
	<i>Tadasana</i> (pohon kelapa),	Untuk melatih keseimbangan fisik dan mental,
	<i>Trikonasana</i> (sikap segitiga)	Melatih otot pada punggung
	<i>Vimanasana</i> (sikap pesawat)	Keseimbangan fisik dan mental

Pose Berdiri	<i>Vrksasana</i> (sikap pohon)	Melatih konsentrasi, ketenangan dan keseimbangan
	<i>Natarajasana</i> (sikap Nataraja)	Pengendalian jasmani, konsentrasi mental, melemaskan kaki
	<i>Garudasana</i> (sikap garuda)	Keseimbangan system syaraf, meningkatkan konsentrasi
	<i>Virabhadrasana</i> (sikap pejuang)	Terapi dan meditasi, meningkatkan fokus dan kesadaran
Pose Duduk	<i>Pascimotanasana</i> (sikap cium lutut)	Menghilangkan kelebihan lemak, peregangan urat-urat lutut.
	<i>Gomukhasana</i>	Mengurangi sakit pada pinggang, leher dan bahu
	<i>Ardha Matsyendriyasana</i>	Menyelaraskan otot tulang belakang
	<i>Akarnadhanurasana</i> (sikap memanah)	Menyelaraskan orga perut dan meregangkan punggung.
	<i>Vajrasana</i> (sikap bersimpuh)	Mengurangi masalah pada organ pencernaan.
	<i>Padmasana</i> (sikap teratai)	Meningkatkan konsentrasi, kesehatan fisik, mental, emosional.
	<i>Uttanapadasana</i>	Menguatkan otot pada perut
	<i>Sarvangasana</i> (sikap lilin)	Memperbaiki keseimbangan peredaran darah, dan pencernaan
Pose Berbaring	<i>Halasana</i> (sikap bajak)	Mengurangi lemak pada pinggang, dan melenturkan tulang belakang
	<i>Pavanamuktasana</i>	Mengatasi masalah pada organ perut
	<i>Cakrasana</i> (setengah roda)	Melenturkan tulang belakang
	<i>Makarasana</i>	Mengurangi masalah yang berhubungan dengan paru-paru
Pose Telungkup	<i>Salabhasana</i> (sikap belalang)	Menyelaraskan fungsi hati, ginjal, dan usus
	<i>Sarpasana</i> (sikap kobra)	Mengatasi masalah pada organ reproduksi
	<i>Dhanurasana</i> (sikap busur)	Memijat otot dan organ pada perut dengan kuat

Sumber: Somvir (2008: 16-21)

d. Meditasi *Asana*

Meditasi dapat membuat mengenali diri sendiri. Tahap awalnya dengan menghayati aliran darah pada saat melakukan gerakan yoga. Jika dengan yoga dapat mulai mengenali system peredaran darah tubuh, yoga dapat mengantarkan kepada pengenalan diri (Claire, 2006). Jendra (dalam Darmayasa, 2013:102) menyebutkan meditasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *meditation*. Dalam kata kerjanya adalah *meditate* yang artinya merenung, kemudian dalam bahasa Indonesia diucap meditasi. Sedangkan dalam bahasa Sanskerta, kata meditasi adalah *dhyana* yaitu pemusatan perhatian terus menerus kepada suatu objek, sehingga seseorang yang melakukan

meditasi bisa mencapai perenungan diri. Kemudian Saraswati (2008: 94) mengungkapkan bahwa tujuan utama dari *asana* meditasi adalah untuk memungkinkan praktisi duduk waktu lama tanpa menggerakkan tubuh tanpa ketidaknyamanan. Lebih lanjut dijelaskan beberapa pose meditasi menurut Saraswati, yaitu sebagai berikut:

Tabel. 3.3
Asana/Pose Meditasi yang Dapat Diterapkan pada Pandemi Covid-19

Pose Meditasi	Manfaat
<i>Sukhasana</i> (pose mudah)	Pose meditasi paling mudah dan paling nyaman. Pose ini lebih efektif digunakan bagi yang tidak bisa dalam pose meditasi yang lebih sulit.
<i>Ardha Padmasana</i> (pose setengah Teratai)	Manfaat yang diberikan sama dengan pose lainnya.
<i>Padmasana</i> (pose Teratai)	Membantu tubuh tetap stabil untuk jangka waktu lama, pikiran menjadi tenang, ketegangan otot dan tekanan darah berkurang.
<i>Siddhasana</i> (pose yang dilakukan untuk pria)	Membantu mengarahkan energi dari pusat psikis yang lebih rendah ke atas melalui tulang belakang merangsang otak dan menenangkan seluruh system saraf
<i>Siddha Yoni Asana</i> (pose untuk wanita)	Memiliki manfaat yang sama dengan Siddhasana
<i>Swastikasana</i> (pose keberuntungan)	Posisi duduk yang sehat, terutama bagi yang menderita varises.
<i>Dhyana Veerasana</i> (pose meditasi pahlawan)	Pose yang mudah dan nyaman, membantu memijat dan mengencangkan organ pinggul dan reproduksi.

Sumber: Saraswati (2008)

e. Teknik Relaksasi

Pentingnya rangkaian pose relaksasi ini tidak dapat terlalu ditekankan. Relaksasi harus dilakukan sebelum dan sesudah sesi asana, dan kapanpun ketika tubuh menjadi lelah. Pose dalam relaksasi tampak sangat mudah pada awalnya, namun melakukannya dengan benar cukup sulit karena ketegangan di semua otot tubuh harus dilepaskan secara sadar. Otot-otot sering kali tampak benar-benar rileks, tetapi kenyataannya, ketegangannya masih tetap ada. Ketika melakukan relaksasi seseorang dapat melakukan atau memilih teknik relaksasi seperti yang terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel. 3.4
Teknik Relaksasi yang Dapat Diterapkan pada Pandemi Covid-19

Pose Relaksasi	Konsentrasi	Manfaat
<i>Shavasana</i> (pose mayat)	pada <i>cakra ajna</i>	Melemaskan seluruh system psiko-fisiologis, meningkatkan kesadaran pikiran.

<i>Advasana</i> (pose mayat terbalik)	pada <i>cakra ajna</i> atau <i>manipura</i>	Baik dilakukan oleh mereka yang mengalami slip disc.
<i>Jyestikasana</i> (Pose Superior)	pada <i>cakra ajna</i> atau <i>manipura</i>	Mengurangi keluhan pada tulang belakang dan leher kaku.
<i>Makarasana</i> (pose buaya)	pada <i>cakra manipura</i>	Efektif untuk orang menderita slip disc, dan nyeri punggung.
<i>Matsya Kridasana</i> (pose ikan mengepak)	pada <i>cakra manipura</i>	Meningkatkan kenyamanan tubuh, dan melemaskan ketegangan.

Sumber: Saraswati (2008)

IV. PENUTUP

Yoga merupakan bentuk latihan olah tubuh yang disertai dengan pernafasan, dan pengendalian pikiran dengan tujuan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani setiap orang yang mempraktekkannya. Latihan yoga tidak hanya dilakukan melalui satu jenis yoga, melainkan dapat diterapkan melalui beberapa jenis yoga yang bersumber dari kitab-kitab Hindu. Banyak kalangan masyarakat yang sudah menerapkan teknik latihan yoga terutama latihan yoga yang menggabungkan *asana*, *pranayama*, *bandha*, dan meditasi (*Hatha Yoga*). Melalui latihan *asana*, *pranayama*, *bandha*, dan meditasi, maka yoga menjadi salah satu cara untuk menurunkan tingkat stress, kecemasan, dan mengembalikan *well-being* setiap orang selama masa pandemic Covid-19, terutama bagi orang yang mudah mengalami gangguan pada psikologis karena perubahan gaya hidup. Sehingga latihan yoga asana sangat cocok untuk dipraktekkan oleh setiap orang pada masa pandemi Covid-19. Aktivitas yoga di rumah dapat menjadi gaya hidup baru, di samping mampu memberikan dampak positif terhadap tubuh manusia dalam mengatasi gangguan baik itu melalui fisik maupun mental, sehingga terciptanya tubuh dan pikiran yang sehat. Sangat bagus jika dapat mengukur gangguan cemas dan stress itu sendiri, sebelum dan setelah melakukan Hatha Yoga, misalnya pengukuran dengan tes psikometri *Beck Anxiety Inventory* (BAI) untuk mengukur tingkat kecemasan, dan mengukur derajat stress melalui *Perceived Stress Scale* (PSS) sehingga dapat diketahui perubahannya secara spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Claire, T. 2006. *Yoga For Men*. Penerjemah: Rahmani Astuti. Yogyakarta: B-First.
- Darmayasa, I Gede Sukra. 2013. *Belajar Yoga Asanas Untuk Kesehatan Jasmani dan Rohani*. Denpasar: Pustaka Bali Post.
- Evanjeli, A. L. 2012. *Hubungan Antara Stress, Somatisaasi dan Kebahagiaan*. Laporan Penelitian (hal. 1-26). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Folkman, S & Lazarus. 1984. *Personal Control and Stress and Coping Processes: a Theoretical Analysis*. *Journal of Personality and Psychology* Vol.46, No.40, 839-858.

- Ghufron, M.Nur & Risnawati S, Rini. 2009.*Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruzz Media.
- Huppert, Felicia, A., Nick, B., & Barry, K. 2005. *The Science Of Well Being*. United States Of America: Oxford University Press Inc.
- J. Zhanga et al.,2020. “*The Differential Psychological Distress of Population Affected by The Covid-19 Pandemic*”, *Brain, Behavior and Immunity* 87 pp 49-50.
- Kinasih, Arum Sukma. 2010. *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup*. Buletin Psikologi, Volume 18: 1-12. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Nevid, Jeffrey dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Nurhayanti, Pipin. 2020. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan dan Despresi pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. *Healthy Sciences and Pharmacy Journal*, Vol. 4, 1-6. Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global.
- Sadock K. 2015. *Synopsis Psyciatry*
- Saraswati, Swami Satyananda. 2008. *Asana Pranayama Mudra and Bandha*. Canga. Dharshan Munger Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Sarwono. S W. 2010. *Psikologi Remaja*, Revisi. Depok: Rajagrafindo Persada
- Sindhu, Pujiastuti. 2013. *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Qanita
- Somvir. 2008. *Mari Beryoga*. Penerbit: Bali-India Foundation
- Sukoco, A. S. 2014. *Hubungan Sense of Humor dengan Stress pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Univeristas Surabaya*.
- Syahabuddin. 2010. *Hubungan Antara Cinta dan Stress dengan Memaafkan Pada Suami dan Istri*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Taylor, S.E. 2018. *Health Psychology*, 10th Edition. New York: McGraw Hill Education
- Utama, I.W.B. 2018. *Ketika Yoga Sebagai Gaya Hidup*. *Jurnal Dharmasmrti* Vol 18 No 1: *Jurnal Ilmu Agama dan Kebudayaan*, pp. 16-24.
- Y. T. Xiang et al., 2020. “*Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed,*” *The Lancet Psychiatry*, vol. 7, no. 3, pp. 228–229. 2020. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30046-8
- Yusuf, S. 2014. *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisi.
- Zulkamain. 2009. *Kontribusi Budaya Kerja Etos Kerja Disiplin*. Tesis