



PEMBELAJARAN YOGA TERTAWA UNTUK PENGUATAN *SRADHA* DAN *BHAKTI* REMAJA HINDU PADA KOMUNITAS BADUNG *HAPPY MOVEMENT*

Oleh

Ni Putu Silvia Yuliandari¹, Ni Wayan Sariani Binawati², Ferdinandus Nanduq³

Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar

silviayuliandari98@gmail.com

diterima 28 Juni 2020, direvisi 2 September 2020, diterbitkan 1 Oktober 2020

Abstrak

Saat ini pembelajaran spiritual sangat berperan dalam kehidupan umat rohani sebagai aspek penting yang mampu memberikan kesehatan spiritual dalam meningkatkan kesehatan mental yang berasal dari ajaran Tuhan, spiritual adalah kebutuhan yang perlu diwujudkan di tengah kehidupan masyarakat modern. Pengaruh proses penuaan dapat menyebabkan berbagai masalah baik secara fisik, mental, ekonomi sosial dan spiritual serta perubahan dalam peran sosial dalam masyarakat. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi Pembelajaran Yoga Tertawa untuk Memperkuat Sradha dan Bhakti Pemuda Hindu di Komunitas Gerakan Bahagia Badung. Isu-isu yang akan dibahas meliputi (1) Apa proses belajar Yoga Tertawa untuk Memperkuat Sradha dan Penerimaan Pemuda Hindu di Komunitas Gerakan Bahagia Badung? (2) Apa saja kendala dalam belajar yoga tertawa untuk memperkuat Sradha dan Doa Pemuda Hindu di Komunitas Gerakan Bahagia Badung? (3) Apa Upaya Gerakan Bahagia Komunitas Yoga Tertawa Badung untuk Memperkuat Sradha dan Bhakti Remaja Hindu? Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui proses Belajar Yoga Tertawa untuk memperkuat sradha dan pengabdian pemuda Hindu di Komunitas Gerakan Bahagia Badung. (2) Untuk menggambarkan kendala dalam proses pelaksanaan Pembelajaran Yoga Tertawa untuk memperkuat sradha dan umat muda Hindu di Komunitas Gerakan Bahagia Badung. (3) Menganalisis upaya penguatan sradha dan umat muda Hindu di Komunitas Gerakan Bahagia Badung. Hasil yang diperoleh dalam penelitian bertajuk Belajar Yoga Tertawa untuk Meningkatkan Sradha dan Pengabdian Pemuda Hindu di Komunitas Gerakan Bahagia Badung adalah (1) Proses belajar yoga tertawa di Komunitas Gerakan Bahagia Badung dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu, tahap persiapan, kemudian tahap awal, tahap inti, Surya Namaskara dan tahap penutupan. (2) Kendala yang terjadi dalam proses pembelajaran Yoga Tertawa di Komunitas Gerakan Bahagia Badung dibagi menjadi dua hambatan yaitu faktor internal dan faktor eksternal (3) Upaya Masyarakat Gerakan Bahagia Badung dalam memperkuat sradha dan bhakti pemuda Hindu. Upaya Komunitas Gerakan Bahagia Badung dalam mengatasi kendala tersebut dibagi menjadi empat yaitu, membuat inovasi baru, melakukan latihan dengan tutorial youtube, mencari suasana baru, dan selalu menyapa peserta agar peserta selalu merasa dekat dengan pelatih.

Kata kunci: Belajar Yoga, Memperkuat Sradha dan Bhakti, Pemuda Hindu.

156

Pembelajaran Yoga Tertawa untuk Penguatan *Sradha* dan *Bhakti* Remaja Hindu pada Komunitas Badung *Happy Movement*

Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar

Ni Putu Silvia Yuliandari¹, Ni Wayan Sariani Binawati², Ferdinandus Nanduq³



ABSTRACT

At present spiritual learning is very instrumental in the lives of spiritual people as an important aspect that is able to provide spiritual health in improving mental health that comes from the teachings of God, spiritual is a need that needs to be realized amid the lives of modern society. The influence of the aging process can cause various problems both physically, mentally, socially economically and spiritually as well as changes in social roles in society. Based on this, the researcher is interested in exploring Laughing Yoga Learning to Strengthen Sradha and Hindu Youth Bhakti in the Badung Happy Movement Community. The issues to be discussed include (1) What is the Learning Process of Laughing Yoga for Strengthening Sradha and Hindu Youth Admissions in the Badung Happy Movement Community? (2) What are the Obstacles in Learning of Laughing Yoga to Strengthen Sradha and Hindu Youth Prayer in the Badung Happy Movement Community? (3) What is the Effort of the Happy Movement of the Badung Laughing Yoga Community to Strengthen Hindu Teenagers' Sradha and Bhakti? This study aims (1) to find out the process of Laughing Yoga Learning to strengthen sradha and Hindu youth devotion in the Badung Happy Movement Community. (2) To describe the obstacles in the process of implementing Laughter Yoga Learning to strengthen sradha and Hindu youth devotees in the Badung Happy Movement Community. (3) To analyze efforts to strengthen sradha and Hindu youth devotees at the Badung Happy Movement Community. The results obtained in a study entitled Laughing Yoga Learning to Improve Sradha and Hindu Youth Devotion in the Badung Happy Movement Community are (1) The process of laughing yoga learners in the Badung Happy Movement Community is divided into several stages, namely, the preparatory stages, then the preliminary stages, the core stage, Surya Namaskara and the closing stage. (2) Obstacles that occur in the Laughing Yoga learning process in the Badung Happy Movement Community are divided into two barriers namely internal factors and internal factors (3) The Badung Happy Movement Community's efforts in strengthening sradha and Bhakti Hindu youth. The efforts of the Badung Happy Movement Community in overcoming these obstacles are divided into four namely, making new innovations, doing exercises with youtube tutorials, looking for a new atmosphere, and always greeting participants so that participants always feel close to the trainer.

Keywords: *Learning Yoga, Strengthening Sradha and Bhakti, Hindu Youth.*

I. PENDAHULUAN

Pendidikan sangatlah berpengaruh terhadap pembentukan karakter remaja bangsa agar tidak terjadi degradasi moral pada remaja khususnya generasi muda Hindu. Tujuan yang diharapkan dalam pendidikan tertuang dalam Undang- Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam pasal 3 dijelaskan tentang Pendidikan Nasional berfungsi dalam proses belajar mengajar, mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Menurut Rusmini (2004) pendidikan karakter yang baik dalam kalangan remaja dan remaja Hindu merupakan upaya yang terus menerus harus ditingkatkan. Hal ini dikarenakan dampak globalisasi yang tidak hanya berdampak positif tetapi juga berdampak negatif. Mengantisipasi dampak negatif tersebut maka pendidikan karakter tidak dapat diabaikan.

157



Menurut Darmika (2016) adapun cara mengantisipasi pendidikan karakter yang semakin menurun ialah dengan penguatan *sradha* dan *bhakti* di kalangan remaja salah satunya dengan cara penanaman pembelajaran yoga tertawa. Dikarenakan yoga merupakan salah satu bagian dari *sad darsana* yang terdapat dalam ajaran Agama Hindu, dengan tekun berlatih yoga seseorang dapat membenahi karakternya menjadi lebih baik, karena *Yoga* merupakan suatu metode untuk mencapai keselarasan anatara tubuh, pikiran dan jiwa. *Yoga* adalah penyatuan diri dengan pencipta, dikatakan pula *Yoga* adalah pembatas pikiran-pikiran yang selalu bergerak. *Yoga* merupakan sarana bagi sang remaja untuk melakukan aktivitas yang positif dengan tujuan untuk mendapatkan hal-hal yang positif pula. *Yoga* tidak hanya terkenal dengan gerakan *asananya* saja, namun ada salah satu jenis *Yoga* lainnya yakni *Yoga Tertawa*. Terapi *Yoga Tertawa* merupakan metode terapi dengan menggunakan humor dan tawa dalam rangka membantu individu menyelesaikan masalah mereka, baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan mental. *Yoga Tertawa* adalah serangkaian latihan yang unik, yang menggabungkan ketawa tanpa syarat dengan pernapasan yogis atau disebut juga *Pranayama*, (Suambara, 2014: 36).

II. METODE

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah kualitatif, pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan studi dokumentasi.

III. PEMBAHASAN

Istilah *Yoga* merupakan suatu istilah yang tidak asing lagi didengar karena istilah *Yoga* sudah hampir terdapat di seluruh dunia. Namun tidak banyak yang mengetahui Hakikat *Yoga* itu berasal ataupun mengenai sejarah perkembangan *Yoga*. Masyarakat hanya mengetahui *Yoga* sebagai suatu gerakan aktivitas namun mereka tidak memahami yang sebenarnya. Komunitas Badung *Happy Movement* menjadikan *Yoga* sebagai aktivitas religius dalam penguatan *sradha* dan *bhakti* remaja Hindu melalui *Yoga Tertawa*. *Yoga Tertawa* merupakan sebuah teknik yang dapat membantu orang-orang untuk dapat tertawa lepas tanpa harus berpikir secara logis. *Yoga Tertawa* dapat “mengelabui” sistem intelektual yang biasanya dapat menghalangi diri dari tertawa. Terapi tawa merupakan metode terapi dengan menggunakan humor dan tawa dalam rangka membantu individu menyelesaikan masalah mereka, baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan mental.

3.1 PROSES PEMBELAJARAN YOGA TERTAWA PADA KOMUNITAS BADUNG HAPPY MOVEMENT

Komunitas Badung *Happy Movement* sudah menanamkan pembelajaran *Yoga* dari anak-anak yang berusia dini, remaja, dewasa bahkan lanjut usia, yaitu dengan memberikan materi *Yoga* melalui pencerahan *Yoga* dan memberikan prakteknya melalui latihan rutin *Yoga Tertawa* yang dilaksanakan di halaman pura Lingga Bhuwana PUSPEM Badung. Adapun proses pembelajaran *Yoga Tertawa* dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu :

1. Tahap persiapan

Menurut Riji (Wawancara, 18 Maret 2020) Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam tahap persiapan sebelum melakukan gerakan *Yoga Asana* yaitu:

- Mandi agar tubuh menjadi bersih dan segar dalam melakukan gerakan-gerakan *Yoga*
- Gunakan pakaian yang nyaman dan praktis, tanpa memakai perhiasan atau aksesoris yang dapat mengganggu dalam melakukan gerakan-gerakan *Yoga*



- c) Persiapkan matras untuk digunakan sebagai alas agar nyaman dalam melakukan gerakan-gerakan *Yoga*
- d) Pemilihan waktu yang tepat untuk latihan
- e) Pemilihan tempat yang bersih, nyaman dan aman.
- f) Lakukan gerakan secara maksimal tanpa memaksakan tenaga.

2. Tahap pendahuluan

Setelah tahapan-tahapan tersebut terpenuhi baik secara mental dan fisik, masuk ketahap selanjutnya yaitu tahap pendahuluan berlatih *Yoga Tertawa*. Menurut Irma (Wawancara, 18 Maret 2020) pada tahap pendahuluan ada beberapa tahapan yang perlu dilakukan sebelum memasuki tahapan inti dalam pembelajaran *Yoga Tertawa*, yakni,

a. Penenangan

Sebelum melakukan gerakan *Yoga Tertawa* penenangan sangatlah penting dilakukan, berfungsi untuk menenangkan pikiran sehingga pikiran dapat terfokus dalam melakukan gerakan-gerakan *Yoga*. Setelah penenangan dilakukan dan pikiran sudah dapat terfokus akan langsung dilanjutkan dengan melakukan doa. Bersama dengan sikap duduk sempurna. Hal ini dilakukan untuk memohon agar dalam pembelajaran *Yoga Tertawa* dapat berjalan dengan baik dan lancar tanpa adanya hambatan.

b. *Pranayama*

Setelah melakukan doa bersama untuk memohon kelancaran dalam melakukan setiap kegiatan *Yoga Tertawa*, lalu dilanjutkan dengan tahap *Pranayama*. Tahap *Pranayama* merupakan tahap pengaturan nafas dalam *Yoga*. *Pranayama* dilakukan agar nafas dapat berjalan secara teratur dan selaras dengan gerakan- gerakan *Yoga Asana* yang akan dilakukan.

Menurut Sadu (Wawancara, 18 Maret 2020) menyatakan *Pranayama* dapat diartikan sebagai suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting melalui pengaturan nafas dalam tubuh.

3. Tahapan Inti

Setelah melakukan tahapan pendahuluan, lalu dilanjutkan dengan tahapan inti dari *Yoga Tertawa*, diharapkan melakukan gerakan secara maksimal tanpa harus memaksakan batas kemampuan tubuh dan perpaduan antara gerak fisik, pernafasan dan konsentrasi harus dilakukan secara benar. Adapun gerakan yang terdapat dalam tahapan inti tersebut yakni.

a. Terapi Menari

Menari merupakan bagian penting dari cara ekspresi diri guna meraih kesehatan, apalagi Bali memiliki berbagai macam tarian, dari jaman nenek moyang sudah mengetahui manfaat tarian sehingga sampai sekarang ini tarian sebagai warisan budaya memiliki nilai luhur. Penggunaan tari dalam sistem pengobatan konvensional Barat mulai diperkenalkan oleh Marian Chace pada tahun 1942, dia diminta bekerja di St. *Elizabeth's Hospital* di Wangshington, D.C. (Dalam Dewi.2019) setelah dokter melihat manfaat terapi menari pada pasien yang mengikuti kelas tariannya. Lebih jauh dijelaskan menari didasarkan pada keyakinan bawah pikiran dan badan bekerja sama, dengan menari orang-orang diyakini bisa mengenali dan mengekspresikan emosi terdalam mereka.

b. Tersenyum

Tersenyum menjadi modal untuk bisa memberikan perhatian kepada orang lain dan patut untuk dipertahankan. Menurut Riji (Wawancara, 20 Maret 2020) menyatakan di Komunitas Badung *Happy Movement* juga diberikan latihan untuk tersenyum agar bisa memberikan ketenangan dalam diri dan keharmonisan diri, karena bukan hanya badan yang



butuh makan tapi jiwa lebih membutuhkan itu melalui latihan. Latihan ini tidak perlu duduk dalam satu posisi tertentu, mengatur nafas dan memusatkan pikiran hanya merasakan nafas yang masuk dan keluar lewat hidung untuk beberapa saat kemudian lanjutkan dengan tersenyum. Siapapun dapat melakukan latihan ini walaupun sederhana namun hasil yang diperoleh luar biasa.

c. **Terapi Tertawa**

Tertawa terlihat seperti sepele ternyata sudah diteliti dalam suatu cabang ilmu *geotology* yakni ilmu yang mempelajari tawa secara fisik. Metode terapi tertawa di Badung *Happy Movement* menjadi obat yang mampu memberikan kesembuhan yang dikenal dengan *Happy Yoga* atau *Laughter Yoga*. Tertawa bisa membantu membentuk pola pikir positif sehingga selanjutnya akan berpikir dengan cara yang lebih positif. Stres, gangguan mental dan kemarahan dapat dihindari dengan mudah dengan mempraktekkan *Hasya Yoga (Yoga Tertawa)* Somvir, 2009 : 127).

Menurut Suidiana (Wawancara, 19 Maret 2020) menyatakan jika melihat sakit dan tawanya, itu disesuaikan dengan bagian tubuh, sakit dibedakan menjadi empat, yaitu:

- A. Sakit yang terasa di bagian perut ke bawah tawa yang digunakan adalah tawa ha ha ha
- B. Sakit yang terasa di bagian dada tawa yang mampu menyembuhkan adalah tawa he he he
- C. Kalau sakit terasa di tenggorokan penyembuhannya adalah tawa ho ho ho
- D. Sedangkan sakit yang terasa di kepala obatnya adalah tawa mmmm mmmmm

d. **Bernyanyi**

Bernyanyi memang menyenangkan, perasaan yang muncul adalah perasaan senang. Dari segi medis, ternyata bernyanyi memang memberi pengaruh yang baik bagi kesehatan. Menurut Ari (Wawancara, 18 Maret 2020) menyatakan di Badung *Happy Movement* dalam aktivitas *Yoga*, proses penyembuhan tanpa obat juga mengajak peserta bernyanyi disamping juga menarik, nyanyian yang dilantunkan adalah sebuah *Mantra* cara yang dinyanyikan dengan nyanyian suara yang membuat peserta bersemangat. mantra tersebut bernama *Moola Mantra mantra* ini bersumber dari Dewa Siwa yang turun melalui Sri Aroma Bhagawan di Chennai India Selatan *Mantra Moola* mantra yaitu sebagai berikut,

Om Sat Cit Ananda Para Brahma

Purus Otama Parama Atma

Sri Bhagawathi Semetha

Sri Bhagawathe Namaha

Terjemahan:

Om kebenaran, kesadaran, kebahagiaan berwujud *Parabrahma*, engkau *Purusa* yang utama sumber Atma, Sri Bhagawati Maha Sempurna, sujud kepada Sri Bhagawan.

e. **Berteriak**

Menurut seorang ahli psikologi yang diwawancari majalah *life and style* (dalam Suambara, 2011 : 36) terapi teriak sebenarnya sudah ada sejak beberapa tahun lalu. Terapi ini termasuk salah satu cara untuk melepaskan kemarahan. Syaratnya dilakukan secara tepat, tidak sekedar masuk keruangan lalu berteriak. Dalam latihan *Yoga*, teriak tersebut dikeluarkan untuk mengeluarkan endapan emosi yang terpendam dan membebani pikiran dengan masalah atau kemarahan yang muncul itu dilepaskan melalui teknik komunikasi. Ini dapat membantu solusi dari masalah yang sedang dihadapi sehingga meringankan.



4. *Yoga Surya Namaskara*

Setelah tahap perenggangan selesai dilakukan, barulah masuk ketahap selanjutnya yaitu tahap inti dari pembelajaran *Yoga Asana* yaitu *Surya Namaskara*. Menurut Lembang (2015) dalam melakukan *Surya Namaskara* diharapkan melakukan gerakan secara maksimal tanpa harus memaksakan batas kemampuan tubuh dan perpaduan antara gerak fisik, pernafasan dan konsentrasi harus dilakukan secara benar. Sarasvati (2002) menyatakan *Surya Namaskara* adalah sebuah rangkaian dari 12 sikap tubuh dalam *Yoga Asana*. *Surya Namaskara* juga berarti pemujaan kepada Dewa Matahari sebagai pemberi kekuatan tunggal bagi kehidupan yang ada di alam jagat raya ini.

5. Tahap Penutup

a. *Savasana*

Gerakan *savasana* merupakan gerakan relaksasi yang bertujuan untuk menenangkan nafas dan otot-otot yang tegang setelah melakukan gerakan-gerakan *Surya Namaskara*. Gerakan *savasana* dilakukan dengan posisi berbaring dengan kedua lengan disamping dan sejajar dengan tubuh, telapak tangan menghadap ke atas. Posisi tangan renggang dan mata terpejam. Tubuh seluruhnya dalam keadaan tenang dan biarkan nafas mengalir secara normal.

b. *Meditasi*

Setelah gerakan *savasana* selesai dilakukan selanjutnya akan dilanjutkan dengan meditasi. Meditasi dilakukan dengan mengambil sikap duduk *padmasana*, *vajrasana* atau *siddhasana* dilakukan senyaman mungkin. Meditasi dilakukan untuk merelaksasikan pikiran agar kembali tenang setelah berkonsentrasi penuh untuk melakukan gerakan *Surya Namaskara*.

3.2 HAMBATAN-HAMBATAN DALAM PROSES PEMBELAJARAN YOGA TERTAWA

Dalam sebuah proses pembelajaran di dunia pendidikan tidak selamanya mengalami kelancaran. Selalu saja ada hambatan dalam proses tersebut, begitu juga dalam pembelajaran *Yoga*. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor-faktor yang berpengaruh pada kegiatan pembelajaran.

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang terdapat dalam diri individu yang dapat mempengaruhi hasil belajar individu. Pada faktor internal ini terdapat tiga faktor yang mempengaruhi suatu proses pembelajaran yakni faktor fisiologis, faktor psikologi dan faktor kelelahan (Muhibbin, 2002:132).

a. Faktor Fisiologis

Faktor fisiologis adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik individu. Faktor faktor ini dibedakan menjadi dua macam, yaitu sebagai berikut:

1. Keadaan Kesehatan Jasmani

Keadaan kesehatan jasmani pada umumnya sangat mempengaruhi aktivitas belajar seseorang. Kondisi fisik yang sehat dan bugar akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan belajar individu.

2. Keadaan Fungsi Jasmani.

Selama proses belajar berlangsung, peran fungsi jasmani pada tubuh manusia sangat mempengaruhi hasil belajar, terutama pada panca indera dan alat gerak.



b. Faktor Psikologis

Faktor–faktor psikologis adalah keadaan kejiwaan seseorang yang dapat mempengaruhi proses belajar (Muhibbin, 2002:137).

1. Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus menerus yang disertai dengan rasa senang.

2. Bakat

Bakat atau *aptitude* adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu baru akan terealisasi menjadi kecakapan yang nyata sesudah belajar atau berlatih. Orang yang berbakat mengetik, misalnya akan lebih cepat dapat mengetik dengan lancar dibandingkan dengan orang lain yang kurang atau tidak berbakat di bidang itu.

3. Motivasi

Motivasi erat hubungannya dengan tujuan yang akan dicapai. Di dalam menentukan tujuan itu dapat disadari atau tidak, akan tetapi untuk mencapai tujuan itu perlu berbuat, sedangkan yang menjadi penyebab berbuat adalah motivasi itu sendiri sebagai daya penggerak atau pendorong.

c. Faktor Kelelahan

Kelelahan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani (bersifat psikis). Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecenderungan membaringkan tubuh.

Menurut Julia (Wawancara, 20 Maret 2020) menyatakan hambatan yang terjadi dalam proses pembelajaran *Yoga Tertawa* lebih banyak terdapat pada hambatan internal atau pada diri remaja peserta *Yoga*. Hambatan yang datang dari diri mahasiswa peserta *Yoga* adalah sebagai berikut,

1. Susahnya melakukan gerakan *Yoga*.

Bagi para pemula untuk melakukan gerakan *Yoga* memang sangatlah sulit. *Yoga* merupakan gerakan yang harus dilatih secara terus menerus untuk mendapatkan kelenturan tubuh yang maksimal .

2. Rasa cepat bosan

Rasa cepat bosan dan semangat yang mulai menurun dalam mengikuti latihan *Yoga Tertawa*. Pembelajaran *Yoga Tertawa* Badung *Happy Movement* dilakukan secara sistematis dituntun melalui tahapan-tahapan.

3. Padatnya rutinitas

Padatnya rutinitas remaja sehingga susah mengatur waktu. Setiap orang memiliki rutinitas dan kegiatan yang berbeda-beda, atau mengikuti kegiatan organisasi lainnya, hal inilah yang menyebabkan padatnya jadwal para peserta sehingga sulit mengatur waktu untuk mengikuti latihan *Yoga Tertawa*.

2.Faktor Eksternal

Menurut Ari (Wawancara 1 April 2020) menyatakan sedangkan hambatan eksternal dalam proses pembelajaran *Yoga Tertawa* lebih di Badung *Happy Movement* lebih banyak menekankan pada tempat kegiatan atau sarana dan prasarana yang mendukung dalam kegiatan pembelajaran *Yoga Tertawa*. Hambatan eksternal tersebut adalah:

a. Tempat latihan *Yoga Tertawa* yang menggunakan tempat parkir atau halaman

Pusat Pemerintahan Badung sebagai tempat latihan sehingga menyebabkan



- kenyamanan dan konsentrasi saat melakukan *Yoga* menjadi terganggu.
- b. Belum adanya buku pedoman khusus *Yoga Tertawa* yang digunakan sebagai buku pegangan untuk melanjutkan latihan *Yoga Tertawa* dirumah. Untuk mengurangi hambatan tersebut diperlukan adanya koordinasi dengan pihak penyelenggara mengenai penyediaan tempat latihan dan buku pedoman agar pembelajaran *Yoga Tertawa* di Komunitas Badung *Happy Movement* dapat berjalan dengan baik dan lancar.

3.3 Upaya Komunitas Badung *Happy Movement* untuk meningkatkan *Sradha* dan *Bhakti* Remaja Hindu

Stres bisa menyebabkan tubuh menjadi tidak sehat. Tertawa bisa menjadi salah satu cara untuk mengatasinya. *Yoga Tertawa* merupakan *Yoga* yang dilakukan dengan tertawa. *Yoga* ini dilakukan dengan mengatur pernafasan dalam perut atau *Pranayama*. Badung *Happy Movement* mempunyai upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hambatan-hambatan dalam proses pembelajaran, adapun upaya-upaya tersebut, yakni,

1. Membuat Inovasi

Inovasi yang dimaksud dalam pembelajaran *Yoga Tertawa* ini yaitu mampu memberikan variasi gerakan *Yoga Tertawa* agar para remaja tidak bosan mengikuti gerakan-gerakan yang monoton, biasanya Komunitas Badung *Happy Movement* selalu membuat gerakan-gerakan tari dan nyanyian yang memang sedang digemari anak remaja pada era sekarang sehingga sang remaja pun akan selalu tertarik dan tidak cepat bosan untuk mengikuti pelatihan *Yoga Tertawa*.

2. Latihan dengan Tutorial *Youtube*

Remaja dapat mengikuti latihan *Yoga Tertawa* tanpa harus takut meninggalkan aktivitasnya yakni dengan cara mencari latihan *Yoga Tertawa* ini melalui latihan tutorial *Youtube* yang sudah disebar luaskan dalam internet, sekarang banyak sekali orang yang menggunakan *Youtube* untuk kepentingan pribadinya

3. Mencari Suasana Baru

Kadang seseorang selalu merasa bosan menjalani aktivitas harian yang itu-itu saja. Merasa jenuh dan merasa bahwa hidup begitu hampa setiap harinya melakukan aktivitas-aktivitas yang sama. Kadang juga merasa bahwa hidup begitu datar dengan aktivitas-aktivitas yang tidak berubah, hal-hal yang sama selalu dilakukan, dan tidak juga menemukan sesuatu yang dapat mengatasi kebosanan itu. Sama halnya dengan latihan *Yoga Tertawa*, jika dilakukan dengan suasana yang sama secara terus menerus pasti akan merasakan kebosanan, maka sangat diperlukannya suasana latihan yang baru sehingga lebih merasa *fresh* dengan tempat yang baru.

4. Saling Bertegur Sapa

Untuk menjaga hubungan dan kedekatan dengan peserta dan pelatih maka pada setiap latihan *Yoga Tertawa* dilakukan wajib sekali pelatih untuk melakukan tegur sapa dengan peserta *Yoga* maka dengan tegur sapa ini akan membuat ikatan kedekatan semakin terjaga, karena dengan banyaknya jumlah peserta di Badung *Happy Movement* membuat susahanya berkonsultasi dengan pelatih untuk menanyakan keluhan bahkan gerakan *Yoga*, maka sesekali pelatih akan mengunjungi peserta untuk bertegur sapa, disanalah peserta dapat menanyakan segala keluhan masalah pribadi maupun kesehatan sehingga bisa membantu dalam proses penyembuhan atau membantu untuk lebih meningkatkan *sradha* dan *bhakti* remaja Hindu.



IV. SIMPULAN

1. Pembelajaran *Yoga Tertawa* di Komunitas Badung *Happy Movement* sangat memberikan manfaat yang besar bagi penguatan *sradha* dan *bhakti* remaja Hindu dengan cara rutin melakukan aktivitas *Yoga Tertawa*, adapun proses pembelajaran *Yoga Tertawa* di Badung *Happy Movement* dibagi menjadi tiga yaitu, tahapan persiapan seperti mandi sebelum melakukan latihan, menggunakan pakaian yang nyaman, menyiapkan matras, memilih waktu yang tepat untuk latihan, pemilihan tempat yang bersih dan melakukan gerakan dengan maksimal tanpa memaksakan. Dan yang dilakukan pada tahapan penutup yaitu rileksasi dan meditasi.
2. Hambatan yang terjadi dalam proses pembelajaran *Yoga Tertawa* di Komunitas Badung *Happy Movement* dibagi menjadi dua hambatan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Hambatan yang datang dari diri remaja peserta *Yoga Tertawa* atau hambatan dari faktor internal yaitu, (1) Faktor fisiologis adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik seperti keadaan kesehatan jasmani dan keadaan fungsi jasmani (2) Faktor psikologis adalah faktor dari keadaan kejiwaan seperti minat, bakat dan motivasi. (3) Faktor kelelahan seperti susahnya melakukan gerakan yoga, rasa cepat bosan dan padatnya rutinitas. Kemudian adapun faktor eksternalnya yaitu tempat latihan yang kurang memadai dan kurangnya buku pedoman.
3. Upaya Komunitas Badung *Happy Movement* dalam menguatkan *sradha* dan *bhakti* remaja Hindu dari segi upaya yang dilakukan untuk mengatasi hambatan-hambatan. pembelajaran *Yoga Tertawa* di Komunitas Badung *Happy Movement* memberikan hal yang positif bagi para remaja Hindu yang mengikuti kegiatan *Yoga Tertawa* di Komunitas Badung *Happy Movement*. Adapun upaya dari Komunitas Badung *Happy Movement* dalam mengatasi hambatan tersebut dibagi menjadi empat yaitu, membuat inovasi baru terhadap gerakan sehingga peserta tidak bosan mengikutinya, melakukan latihan dengan tutorial *Youtube* sehingga bisa melakukan latihan dari rumah, mencari suasana baru dengan melakukan latihan di tempat yang baru agar tidak bosan dan jenuh, dan selalu memberi salam sapa agar peserta selalu merasa dekat dengan pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmika, Gusti Putu. 2016. *Catatan Retreat Angtaka*. Denpasar. Gramedia
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdiknas
- Dewi. Novia. 2019. *Implementasi Pembelajaran Spiritual Melalui Yoga Asnas Bagi Lansia Di Banjar Pengiyahan Desa Puhu Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar*. Tesis (Tidak Diterbitkan). Pasca Sarjana. IHDN Denpasar
- Lembang, Erika. 2015. *Yoga Atasi Backpain*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- Muhibbin, S. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Rusmini, Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT Asdi Mahasatya.
- Sarasvati, Svami. 2002. *Asanas, Pranayama, Mudra dan Bandha*. Surabaya : Paramita.
- Somvir. 2009. *Yoga dan Yurveda Sehat dan Awet Muda*. Denpasar : India Foundation.
- Suambara, Made. 2011. *Sehat Tanpa Obat*. Jakarta.
- Suambara, Made. 2014. *Ambar Satsang*. India.