



KOMUNIKASI TERAPEUTIK MELALUI PRAKTIK *YOGA HEALING* DI WISUDA YOGA KABUPATEN KLUNGKUNG

Putu Ayu Sri Kumala Dewi ^{a1}
I Dewa Ayu Hendrawathy Putri ^a
I Nyoman Alit Putrawan ^a

^a Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

¹ Corresponding Author, e-mail: srikumaladewi1@gmail.com (Dewi)

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 25-02-2023

Revised: 29-03-2023

Accepted: 19-04-2023

Published: 30-04-2023

Keywords:

Therapeutic
communication,
yoga healing

ABSTRACT

Health maintenance is the most important factor in human life, for health is life itself. There are numerous methods practiced to maintain health, both physical, psychological, and spiritual, one of which is in the form of yoga healing the practice of yoga healing cannot be separated from the success of a communication process. Such therapeutic communication process is carried out in Wisuda Yoga Therapist Ashram in Klungkung Regency. Wisuda Yoga has their own training module on yoga healing as well as communication strategy with the clients which enables the healing process to work on not just the clients' physical body but also, psychological, spiritual, and social aspects. The present study is urgent to be conducted due to the swift changes within the society. Said changes are sometimes are not readily accepted by the members of society and this caused shockwaves which reverberated to all aspect of life. This healing practice considered to provide an alternative in dealing with the intended shock.

PENDAHULUAN

Fenomena gaya hidup manusia kontemporer kian terjebak dalam hal-hal yang bersifat duniawi. Kecenderungan untuk mengutamakan pemenuhan emosi, egositas dan keinginan yang bersifat jasmani kerap membuat kebutuhan rohani yang berkaitan dengan jiwa menjadi terabaikan begitu saja. Kehidupan yang terlalu berorientasi pada kemajuan dalam bidang material untuk pemenuhan kebutuhan biologis selalu menelantarkan supra empiris manusia, sehingga terjadi pemiskinan rohani dalam

diri serta mengabaikan kesehatan yang merupakan modal utama dalam menjalani kehidupan.

Kesehatan adalah faktor terpenting dalam kehidupan yang menunjang seluruh gerak aktivitas manusia. Kesehatan bukan hanya tentang penyakit, namun mencakup berbagai aspek dalam kehidupan. Menurut Nala (1991: i) hidup sehat (*svasthya*) dan umur panjang (*dirghayusa*) merupakan idaman setiap orang. Tidak seorang pun insan di dunia ini mengharapkan hidupnya menderita sakit (*rogya*), atau sakit-sakitan. Karena

dalam keadaan tubuh atau jiwa yang menderita atau sakit manusia akan sulit mencapai tujuan hidupnya. Menurut WHO (*World Health Organization*), sehat adalah terbebas dari segala jenis penyakit, baik fisik, psikis (jiwa) atau emosional, intelektual, dan sosial.

Kondisi tubuh yang tidak sehat atau sakit tentu dapat diobati dengan berbagai cara penyembuhan, baik melalui mengonsumsi obat-obatan instant dari bahan kimia atau obat tradisional. Penyembuhan dengan yoga yang juga disebut dengan istilah *yoga healing* yang saat ini masuk kategori penyembuhan alternatif. Penyembuhan alternatif dengan yoga dapat meminimalisir efek samping berbagai obat kimia dari dokter dan lebih terfokus pada penggunaan teknik yoga dalam proses penyembuhan. Pernyataan tersebut dipertegas oleh Nurjanah (2017:161) dalam jurnal ilmiahnya bahwa sebagian orang yang merasa jenuh dengan pengobatan secara kedokteran mencoba macam-macam obat kimiawi, suntikan, operasi dan cara medis lainnya, sehingga kemudian pasien atau klien yang menderita sakit itu mencari alternatif lain sebagai upaya penyembuhan, yang itu akan meminimalisir efek samping dari zat kimia yang membahayakan dan kembali ke proses penyembuhan dengan kembali ke alam atau pengobatan tradisional.

Penyembuhan suatu penyakit dapat dilakukan dengan berbagai macam cara seperti *water purification (melukat)*, meditasi, penggunaan herbal, diet, detox, olah raga ringan, yoga ketawa dan yang sedang banyak peminatnya yaitu *yoga healing*. *Yoga healing* tampak efektif dalam pengobatan atau penyembuhan berbagai macam kondisi kesehatan. Pada tahun 1983-84, Yoga Biomedical Trust dalam McCall (2007) yang berbasis di London, yang dijalankan oleh Robin Monroe, PhD, menyurvei dua puluh ribu tujuh ratus orang, sebagian besar berusia antara tiga puluh tahun, yang

menggunakan yoga sebagai terapi. Peserta berlatih yoga setidaknya dua jam seminggu selama satu tahun atau lebih. Meskipun jumlah orang dengan beberapa kondisi yang dipermasalahkan kecil, hasilnya sangat mengesankan yaitu 98% penderita nyeri punggung menganggap yoga bermanfaat, 90% pasien kanker, 82% penderita insomnia, dan 100% pecandu alcohol. Tingkat keberhasilan terendah dalam survey adalah untuk wanita dengan "masalah menstruasi", dua dari tiga di antaranya menyatakan bahwa terbantu dengan yoga.

Praktik *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung menggunakan beberapa metode dalam proses *healing* seperti *chakra healing*, *magnetism*, *mesmerisme* serta beberapa metode lainnya yang menyentuh tubuh pasien secara holistik. Selain itu, di Wisuda Yoga juga memiliki modul pelatihan terkait *yoga healing* serta strategi komunikasi dengan klien yang tidak ditemukan pada praktik-praktik *yoga healing* studio yoga lainnya. Proses ini tentu melibatkan unsur-unsur komunikasi sebagai sebuah sistem, keberhasilan sebuah proses inilah dapat dianalisis sebagai sebuah Ibhwa pesan-pesan soerang guru yoga diterima oleh klien sebagai penerima pesan. Untuk itu, maka kajian komunikasi terapeutik ini dengan problematik *core* adalah dengan kemajuan manusia saat ini seharusnya menjadi lebih terkendali dalam penguasaan dirinya, tetapi kenyataannya justru kemajuan zaman saat ini banyak menimbulkan ketidakharmonisan komunikasi antar manusia itu sendiri. Komunikasi terapeutik ini akan menjadi pilihan ketika masa depan humanisme kehilangan jatidirinya karena tergantikan oleh logika pragmatis, konsumeris, dan mengideologikan kecanggihan ilmu pengetahuan dan teknologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan tiga teori, yaitu: (1) teori akomodasi

komunikasi, (2) teori hambatan perilaku (3) teori komunikasi interpersonal. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan studi kepustakaan. Data dianalisis dengan teknik triangulasi dengan penyajian hasil analisis data akan dilakukan secara deskriptif-naratif dengan menekankan kesatuan sistemik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tiga rumusan masalah, yaitu mengkaji proses komunikasi terapeutik melalui praktik *yoga healing* di Wisuda Yoga, Kabupaten Klungkung, hambatan dan upaya komunikasi terapeutik melalui praktik *yoga healing* di Wisuda Yoga, Kabupaten Klungkung, dan implikasi dari komunikasi terapeutik terhadap peserta *Yoga healing* di Wisuda Yoga, Kabupaten Klungkung.

Proses Komunikasi Terapeutik Melalui Praktik *Yoga Healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung

Praktik *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung pada umumnya menggunakan teknik yoga yang tidak terlepas dari konsep yoga Maha Rsi Patanjali yang disebut dengan *ashtanga yoga*. Namun, untuk memenuhi kebutuhan klien, terapis perlu melakukan pendekatan, interaksi, serta membuat kesimpulan atas pernyataan-pernyataan klien sehingga terapis dapat menentukan metode yoga seperti apa yang dibutuhkan klien.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa metode *yoga healing* yang menyentuh di antara tiga lapisan badan yang disebut *tri sarira*, yaitu dengan metode relaksasi mendalam, metode mengisi tubuh dengan *prana*, metode *alpha healing*, metode *warna healing*, metode *prana healing*, metode *monkey mind healing*, metode *cahaya healing*, dan metode *japa healing*. Kedelapan metode yang dipraktikkan di Wisuda Yoga secara umum bertujuan untuk meningkatkan

ketahanan tubuh dan keseimbangan emosi dan pikiran manusia menuju kedamaian dan juga ketenangan jiwa. Penerapan metode-metode tersebut tentunya tidak lepas dari suatu proses komunikasi yang dalam hal ini erat kaitannya dengan proses komunikasi terapeutik.

Proses komunikasi terapeutik melalui praktik *yoga healing* berbentuk komunikasi verbal serta non verbal. Adapun bentuk komunikasi verbal ditemui pada setiap tahapan-tahapan *yoga healing*. Komunikasi verbal baik pada tahap pra *healing*, *healing*, dan post *healing* terjadi ketika terapis menggali informasi pada klien, mengajak klien mengikuti arahan terapis, dan ketika memberikan penguatan pada akhir sesi *healing*. Sementara, komunikasi non verbal pada proses komunikasi terapeutik terjadi berupa sentuhan, gerak tubuh, vokalik, dan kronemik. Pada proses komunikasi terapeutik tentunya instruktur *yoga healing* memiliki teknik-teknik atau metode tertentu untuk dapat masuk ke ruang permasalahan klien. melalui sembilan jenis metode yaitu dengan metode relaksasi mendalam, mengisi tubuh dengan *prana*, *alpha healing*, *warna healing*, *prana healing*, *mantra healing*, *monkey mind healing*, *cahaya healing*, *japa healing* dengan mempraktikkan sesuai dengan kurikulum Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung.

Teori akomodasi komunikasi mempelajari bagaimana dan mengapa perlu penyesuaian perilaku komunikasi (komunikator) dengan perilaku komunikasi lawan bicara (komunikan). Asumsi dasar teori ini adalah terdapat persamaan dan perbedaan berbicara dan berperilaku terdapat di dalam semua percakapan, cara mempersepsikan tuturan dan perilaku orang lain akan menentukan dianalisis sebuah proses percakapan. Bahasa dan perilaku memberikan informasi mengenai status sosial dan keanggotaan kelompok, dan Akomodasi bervariasi dalam hal tingkat kesesuaian

dan norma mengarahkan proses akomodasi (Suheri, 2019: 40). Begitu pula dengan proses komunikasi terapeutik melalui prakti *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung yang mengharuskan terapis *yoga healing* untuk mempersepsikan setiap bahasa dan perilaku klien sehingga instruktur *yoga healing* dapat menentukan metode *yoga healing* yang akan digunakan dalam praktik.

Proses komunikasi terapeutik melalui praktik *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung berdasarkan hasil observasi serta analisis hasil penelitian dilakukan dengan empat tahapan. Empat tahapan tersebut yaitu tahap persiapan, pra *healing*, *healing*, dan *post healing*.

1. Persiapan

Pada tahap persiapan dalam praktik *yoga healing* ini terdiri dari proses *Puja Mantra Om*. Klien akan mendapat arahan atau instruksi langsung dari terapis di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. Simbol suci "Om" disebut sebagai simbol tunggal Tuhan, *mantra* ini digunakan dalam penciptaan alam semesta beserta isinya. Menurut Kurnia Dewi (2021: 276) realitasnya suku kata suci "Ong" atau "Om" itu mempunyai posisi dan kekuatan yang maha penting, sebab jika semua *mantra* tanpa diawali dengan "Om", maka *mantra* apapun tidak memiliki kekuatan yang dahsyat. Tersurat dalam Yoga Sutra Patanjali I.27 sebagai berikut:

tasya vachakah prannavah

Terjemahan :

Kata suci yang menunjuk Itu
(*Isvara*) adalah *Pranava* atau suku
kata *Om*

(Vivekananda, 2022: 44)

Puja Mantra Om dilantunkan sebanyak tiga kali oleh peserta *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten

Klungkung. *Puja Mantra Om* yang dilantunkan pertama ditujukan untuk alam bawah atau *bhur loka*, *Mantra Om* yang kedua ditujukan untuk alam tengah atau *bwah loka* dan *Mantra Om* yang ketiga ditujukan untuk alam atas atau *swah loka*.

Sikap klien *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung dalam melantunkan *Puja Mantra Om* diupayakan mengambil sikap duduk yang nyaman, dapat memilih posisi duduk *padmasana*, *sidhasana*, *silasana* atau *vajrasana* dengan posisi tubuh tegap, dada yang membusung ke depan, dan pandangan ke arah depan. Kemudian kedua telapak tangan dan jari-jari tangan dirapatkan di depan dada sehingga membentuk posisi berdoa.

Puja Mantra Om dilantunkan sebanyak tiga kali oleh peserta *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. *Puja Mantra Om* yang dilantunkan pertama ditujukan untuk alam bawah atau *bhur loka*, *Mantra Om* yang kedua ditujukan untuk alam tengah atau *bwah loka* dan *Mantra Om* yang ketiga ditujukan untuk alam atas atau *swah loka*.

Sikap klien *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung dalam melantunkan *Puja Mantra Om* diupayakan mengambil sikap duduk yang nyaman, dapat memilih posisi duduk *padmasana*, *sidhasana*, *silasana* atau *vajrasana* dengan posisi tubuh tegap, dada yang membusung ke depan, dan pandangan ke arah depan. Kemudian kedua telapak tangan dan jari-jari tangan dirapatkan di depan dada sehingga membentuk posisi berdoa. Saat sudah siap, kedua kelopak mata dapat dipejamkan secara pelan-pelan.

Adapun cara melantunkan *Puja Mantra Om* sebagai tahap persiapan dalam praktik *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung yaitu dengan melafalkan *mantra Om* yang tetap diikuti dengan pengaturan napas. Tarikan napas yang pertama lalu dilanjutkan dengan melantunkan *mantra Om* yang pertama, tarikan napas yang kedua diikuti dengan

melantunkan *mantra Om* yang kedua, dan menarik napas melalui kedua lubang hidung dilanjutkan dengan melafalkan *mantra Om* yang ketiga kalinya. Setiap lantunan *Puja Mantra Om* yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, diharapkan seluruh peserta *yoga healing* dapat merasakan setiap getaran suara *mantra Om* tersebut dan menikmati rasa ketenangan

Proses komunikasi terapeutik melalui praktik *yoga healing* kemudian memasuki lima proses yang diinternalisasi melalui tiga protokoler tahapan *healing*, yaitu tahap *Pra Healing*, tahap *Healing*, dan tahap *Post Healing*. Terciptanya hubungan antara klien dan terapis merupakan komitmen sadar dari terapis untuk mengasuh seorang klien. Hal ini juga melambangkan persetujuan antara terapis dan klien untuk bekerja sama demi kebaikan klien. Inilah proses komunikasi terapeutik yang meliputi lima fase penting, yakni fase orientasi, identifikasi, eksploitasi, terminasi dan resolusi (Tinia, 2009: 56-59).

2. *Pra Healing*

Pra healing merupakan pendekatan yang dilakukan terapis kepada klien, dengan cara membangun keakraban dan membuat klien merasa nyaman. Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan pada saat *pra healing*, yaitu terapis harus menjadi pendengar yang baik, pendengar yang baik maksudnya adalah mendengarkan permasalahan klien dengan objektif tanpa harus menghakimi, menyalahkan atau tergesa-gesa memberikan nasihat, karena nasehat tersebut bisa saja sudah klien dapatkan dari orang-orang terdekat mungkin saat klien mencurhatkan permasalahannya. Maka pada saat *pra healing* adalah harus menjadi pendengar yang baik.

Setelah proses *pra healing*, terapis mengajak klien untuk melakukan pemanasan atau *warming-up*. Tahap pemanasan atau *warming-up* dalam

praktik *yoga healing* ini dipilih pemanasan yang sederhana, agar tetap nyaman dan mudah diikuti oleh klien. Gerakan-gerakan ringan seperti menekuk dan menggeleng-gelengkan kepala, menggerak-gerakan tangan dan kaki, serta melatih persendian tubuh dipilih sebagai gerakan pemanasan untuk klien. Fungsi pemanasan adalah mempersiapkan tubuh menuju latihan utama *yoga healing*.

Tahap *pra healing* dalam proses komunikasi terapeutik termasuk pada fase orientasi dan fase identifikasi. Pada fase orientasi, klien mencari bantuan dan terapis membantu klien untuk mengidentifikasi masalah dan luasnya bantuan yang diperlukan. Pada fase ini, tugas terapis adalah menetapkan alasan klien untuk mencari bantuan, membina rasa saling percaya, menggali pikiran, perasaan dan tindakan klien. Fase kedua adalah identifikasi. Pada fase ini, terapis dan klien bekerja bersama untuk mengidentifikasi masalah dan menyusun tujuan spesifik yang berorientasi pada masalah. Penyusunan tujuan bersama memungkinkan klien menjadi partisipan aktif dalam pelayanan kesehatan. Terapis dapat juga membantu klien mengeksplorasi perasaan mereka mengenai situasinya, termasuk rasa takut, kecemasan, dan rasa tidak berdaya serta mengarahkan energinya ke arah tindakan. Identifikasi kekuatan dan sumber-sumber pribadi dapat membantu klien mengatasi masalah kesehatannya.

3. *Healing*

Proses berikutnya dalam praktik *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung, yaitu tahap *Healing*. Terapis menggunakan tujuh teknik *healing* yang digunakan sesuai dengan kebutuhan klien. Proses komunikasi terapeutik dalam salah satu teknik *healing* Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung diawali dengan terapis meminta klien duduk di kursi atau di matras, lalu terapis memegang kedua

bahu klien, selanjutnya mengamati nafas klien, jadi setiap hembusan nafas klien terapis menekann kedua bahunya dan dipastikan agar tarikan nafas klien tidak membuat tangan terapis terangkat.

Selanjutnya terapis berkata dengan suara memerintahkan sebagai berikut: "Tidur Anda sudah cukup. Sekarang segera saya akan membangunkan anda. Apabila anda bangun nanti, badan anda, akan merasa nyaman dan segar. Saya akan menghitung dan jika sampai pada hitungan ketiga, anda harus bangun sesadar-sadarnya dan segeralah berdiri dari tempat duduk/tidur anda. Nah, saya mulai: satu dua tiga! Bangun, ayo bangun, bangunlah, sudah cukup" dan seterusnya. Sambil berkata demikian, terapis menepuk bahu klien dengan telapak tangan 2 -3 kali dan katakan pula: "Bagus ... ! anda sudah bangun ! Bagaimana sekarang lebih enak? Ya, anda kini lebih segar dan sehat" dan seterusnya.

Tahap *healing* dalam proses komunikasi masuk dalam fase eksploitasi. Pada fase ini, tenaga medis membantu klien untuk menggunakan pelayanan kesehatan. Pada tahap ini terjadilah kerja aktif. Intervensi yang sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan bersama dilakukan dengan cara penilaian ulang dan evaluasi ulang yang terus-menerus. Hubungan terapeutik memungkinkan terapis dan klien bekerja bersama selama fase ini. Klien menggunakan kekuatan dan sumber-sumber yang telah diidentifikasi untuk memegang kontrol dan mengembangkan solusi.

4. *Post Healing*

Tahap akhir dari proses *yoga healing* yaitu *post healing*. Pada tahap ini, setelah klien bangun selanjutnya terapis akan memberikan sugesti yang menimbulkan kesan adanya perasaan enak, relax, bahagia dan sebagainya. Walaupun klien sudah terbangun sesungguhnya klien masih dalam keadaan *trance* atau theta saat ini seorang therapis dapat memberi

penguat dengan teknik-teknik post *healing* melalui telapak tangan, memakai air, sugesti atau suara, dan diakhiri dengan *Puja Shanti Mantra*.

Tahap post *healing* dalam praktik *yoga healing* merupakan fase terminasi dan resolusi. Pada fase ini, tenaga medis menggunakan keterampilan meringkas untuk mengevaluasi kemajuan intervensi terhadap tujuan yang diterapkan. Tinjauan ulang ini dapat membawa rasa keberhasilan dan kedekatan bagi kedua belah pihak. Fase ini merupakan saat untuk mengidentifikasi tujuan yang tidak tercapai oleh terapis dan klien yang mungkin memerlukan rujukan dan perawatan lanjutan. Fase resolusi merupakan akhir dari hubungan terapeutik. Para terapis dan klien meresponsnya dengan cara yang bervariasi. Terapis dan klien dapat dan harus membicarakan akhir hubungan mereka, meluangkan waktu untuk mengenang tujuan yang tercapai, waktu-waktu yang dihabiskan bersama, dan bahkan kesedihan di akhir hubungan. Hubungan terapeutik antara terapis dan klien akan diakhiri dengan kesempurnaan dan kepuasan yang menguntungkan, baik bagi terapis maupun bagi klien.

Hambatan dan Strategi Mengatasi Hambatan Komunikasi Terapeutik melalui praktik *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung

Suatu proses komunikasi dikatakan berhasil jika pesan atau makna yang disampaikan oleh komunikator diterima secara lengkap dan utuh oleh komunikan serta dipahami dan dimaknai secara tepat oleh komunikan, layaknya pemahaman atau persepsi dari komunikator. Namun ada kalanya proses komunikasi tersebut tidak berjalan dengan lancar karena adanya distorsi yang akhirnya dapat menghambat jalannya proses komunikasi tersebut. Hambatan tersebut oleh ahli komunikasi biasa disebut sebagai distorsi, dimana Ludlow dan Panton dalam

Harivarman (2017: 511) menyampaikan bahwa hambatan atau kendala dalam berkomunikasi akan selalu ada dalam setiap proses komunikasi. Menurut teori hambatan perilaku, stimulasi yang berlebih atau tidak diinginkan, mendorong terjadinya arousal atau hambatan dalam kapasitas pemrosesan informasi. Akibatnya, orang merasa kehilangan kontrol terhadap situasi yang sedang berlangsung (Fisher dalam Herdiana, 2014:10). Distorsi atau hambatan komunikasi ini juga terjadi pada praktik *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung.

1. Hambatan Internal

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa hambatan yang dialami oleh terapis ketika menginstrukturi klien, yaitu: merasa kurang percaya diri, terapis yang memiliki keterbatasan fisik, perbedaan budaya antara terapis dan klien, perbedaan persepsi, mengalami kesulitan dalam memotivasi klien, serta kurangnya pemahaman pada konsidi klien.

2. Hambatan Eksternal

Selain hambatan dari dalam diri terapis, ada pula hambatan yang bersal dari luar diri terapis ketika praktik *yoga healing* berlangsung, yaitu: *status effect*, klien yang tertutup, waktu yang terbatas, serta kurangnya komitmen dari klien.

Berdasarkan hambatan-hambatan yang ditemui oleh terapis ketika berhadapan dengan klien baik saat menemui hambatan eksternal maupun internal, sebagai seorang terapis kesehatan tentu harus memiliki upaya-upaya untuk mencapai tujuan komunikasi yang diinginkan. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak I Wayan Wiase (05 Desember 2022) dan Ibu Putu Widyaningsih (18 Januari 2023) menyatakan bahwa tidak menutup kemungkinan pada saat proses *yoga healing* dilakukan terdapat hal-hal yang menghambat terjalinnya interaksi antara

terapis dengan klien. Namun, dari hambatan-hambatan yang ditemui, terapis berupaya untuk menentukan sikap untuk mengatasi hambatan tersebut.

Menurut Mukhripah dalam Putri (2019: 77), terdapat lima sikap atau cara untuk menghadirkan diri secara fisik yang dapat memfasilitasi komunikasi terapeutik, yaitu:

1. Berhadapan artinya dari posisi ini adalah "saya siap untuk Anda";
2. Mempertanyakan kontak mata yaitu kontak mata pada level yang sama berarti menghargai pasien dan menyatakan keinginan untuk tetap berkomunikasi;
3. Membungkuk ke arah pasien yaitu posisi ini menunjukkan keinginan untuk mengatakan atau mendengarkan sesuatu;
4. Memperhatikan sikap terbuka, tidak melipat kaki atau tangan menunjukkan keterbukaan untuk berkomunikasi dan siap membantu;
5. Tetap rileks artinya tetap dapat mengendalikan keseimbangan antara ketegangan dan relaksasi dalam memberikan respons kepada pasien, meskipun dalam situasi yang tidak menyenangkan.

Sikap-sikap tersebut juga dihadirkan ketika terapis menghadapi hambatan ketika proses *yoga healing* berlangsung, seperti yang dinyatakan oleh Ibu Putu Widyaningsih (wawancara tanggal 18 Januari 2023), sebagai berikut.

"ketika hambatan yang menjadi pengalaman saya saat melakukan *yoga healing* terjadi saya berusaha untuk melakukan beberapa hal seperti Terus mencoba belajar memperdalam ilmu dan pengetahuan saya tentang healing yoga ini, mengambil waktu untuk diri sendiri, memberikan penjelasan lebih kompleks kepada klien, berusaha berkomunikasi dengan lebih intens dengan lebih fokus dan memerhatikan klien".

Pernyataan tersebut selaras dengan pernyataan dari Bapak I Wayan Wiase (wawancara tanggal 05 Desember 2023) yang menyatakan sebagai berikut.

“selama ini ketika menemui hambatan saat melakukan praktik *yoga healing*, saya selalu berupaya untuk menjalin komunikasi dengan klien dengan memberikan dan mengarahkan klien untuk terkoneksi pada dirinya lagi serta memberikan gerakan yoga terlebih dahulu. Selain itu juga memberikan penjelasan lebih kepada klien agar terjalin hubungan yang lebih dekat antara terapis dengan klien”.

Berdasarkan pernyataan informasi tersebut, dapat ditarik benang merah bahwa meskipun dalam praktik *yoga healing* di Wisuda Yoga menemui hambatan, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi hambatan tersebut, yaitu: melakukan latihan dan pemulihan, membangun hubungan dengan klien, dan melakukan konfirmasi terkait kondisi klien untuk meminimalisir risiko cedera.

Implikasi Komunikasi Terapeutik melalui praktik *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung

Komunikasi Terapeutik melalui praktik *yoga healing* yang diterapkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung diharapkan mampu memberikan kondisi harmoni pada masyarakat. Setelah dilaksanakan wawancara bersama klien di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung didapatkan pernyataan bahwa peserta mendapatkan pola pikir yang lebih terbuka dengan proses hidup, perasaan yang lebih damai dan energi positif dari setiap tahapan *healing* mulai dari tahapan pra *healing* sampai dengan *post healing*.

Berdasarkan pernyataan dari klien Wisuda Yoga tersebut telah mendeskripsikan bahwa melalui praktik *yoga healing* pada proses *warming-up* ternyata memberikan implikasi pada

kesehatan fisik. *Yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung telah terdaftar sebagai aktivitas pelayanan kesehatan tradisional yang berupaya untuk melindungi kesehatan masyarakat khususnya melalui praktik yoga. Seperti yang dinyatakan oleh Cooper dalam Utami (2019: 196) bahwa *ayurveda* terkait dengan usaha untuk melindungi “*ayus*”, yang meliputi sehat sepanjang hayat dengan tindakan pengobatan yang holistik melibatkan fisik, mental, sosial dan spiritual.

Tindakan pengobatan yang *holistic* dilakukan oleh terapis kepada klien tentu tidak terlepas dari suatu proses komunikasi. Seperti yang dinyatakan oleh Ngalmun (2020: 6) bahwa dalam komunikasi interpersonal paling tidak melibatkan dua orang, setiap orang terlibat dalam komunikasi interpersonal memfokuskan dan mengirimkan pesan serta sekaligus menerima dan memahami pesan. Pesan dapat berbentuk verbal (seperti kata-kata) atau non verbal (gerak tubuh, symbol) atau gabungan antara bentuk verbal dan non verbal.

Pada praktik *yoga healing* terjadi komunikasi verbal serta non verbal. Ketika proses *warming-up* terjadi komunikasi non verbal diantaranya meliputi nada suara (*tone of voice*), kualitas vokal terapis saat megarahkan klien, isyarat (*gesture*), gerakan (*movement*), penampilan (*appearance*), dan ekspresi wajah (*facial expression*). Efektifitas komunikasi interpersonal inilah yang menyebabkan klien dapat dengan mudah mengikuti instruksi dari terapis sehingga manfaat yang diperoleh dari proses *yoga healing* yang dilakukan dapat sesuai dengan keinginan kedua pihak.

Dalam praktiknya, *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung menguatkan pada proses penerimaan seseorang (*self-acceptance*) terhadap dirinya dan seluruh proses hidupnya, sehingga merasakan berharga dari

sebelumnya. Pada fase ini, klien selain berinteraksi dengan terapis juga berinteraksi dengan dirinya sendiri. Melalui komunikasi intrapersonal dengan diri sendiri, klien memperoleh penguatan dari dalam diri sehingga terjadi proses resiliensi diri pada klien.

Implikasi lainnya yaitu dilihat dari resiliensi diri klien. Dengan keterampilan mengelola emosi melalui praktik *yoga healing* yang dipraktikkan klien di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung, klien akan mengenal emosi yang sedang dirasakannya, mengelola perasaannya, dan mengetahui perbedaan antara perasaan dan tindakan, sehingga ketika terjadi emosi sedang tidak baik dapat pulih secara pelan-pelan dan lebih tenang. Tahapan *Closing* dalam praktik *yoga healing* berupa *butterfly hug* merupakan salah satu cara yang diberikan oleh Bapak I Wayan Wiase kepada seluruh klien di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung agar dapat merasakan diri yang lebih berharga dibandingkan harus menggendong emosi negatif itu terlalu lama, sehingga klien dapat merasakan dirinya lebih aman dan ringan dalam menjalani proses kehidupan ini.

Komunikasi terapeutik melalui praktik *yoga healing* di Wisuda Kabupaten Klungkung dengan semua tahapannya mengajak klien lebih mudah untuk terkoneksi dengan Tuhan, klien diajak belajar untuk bersyukur dan menerima kehidupan dengan hati yang tenang. Seperti yang dirasakan beberapa klien yang menjelaskan bahwa proses *healing* afkan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung ini tidak hanya sederhana dalam proses latihannya, tetapi juga berpengaruh pada kontrol emosi diri sehingga lebih mudah merasakan kebaikan-kebaikan dalam hidup dan memahami keunikan setiap ciptaan Tuhan yang saling berdampingan.

SIMPULAN

Proses komunikasi terapeutik

melalui praktik *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung dilakukan dengan memerhatikan prinsip sebagai seorang terapis dengan mempraktikkan sesuai dengan kurikulum. Proses komunikasi terapeutik melalui praktik *yoga healing* di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung dilakukan dengan empat tahapan yaitu tahap persiapan, pra *healing*, *healing*, dan post *healing*. Komunikasi terapeutik yang dilakukan di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung meliputi komunikasi verbal dan komunikasi non verbal yang memiliki tujuan untuk mengantarkan klien agar dapat mempraktikkan *yoga healing* secara maksimal. Adanya hambatan baik internal maupun eksternal yang dijumpai ketika praktik *yoga healing* telah diupayakan beberapa strategi untuk menghadapi hambatan-hambatan tersebut. Sehingga, tujuan dari klien pada praktik *yoga healing* dapat tercapai dengan menerapkan komunikasi terapeutik. Hal ini berimplikasi pada klien yang secara kualitatif implikasinya dapat dirasakan secara fisik, emosi, pikiran, dan juga spiritualitas diri. Secara teori dapat dikatakan tindak komunikasi terapeutik telah terjadi antara komunikator dan komunikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Harivarman, Dwi. 2017. Hambatan Komunikasi Internal di Organisasi Pemerintahan. *Jurnal ASPIKOM*, 3(3), 508-509.
- Herdiana, I., 2014. Dampak Over Capacity di Lembaga Per masyarakatan Bagi Kesehatan Mental Narapidana. *Dalam A. Chusairi, Bunga Rampai Psikologi Sosial: Catatan-Catatan dari Lapangan*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- McCall, Timothy B. 2007. *Yoga As Medicine: the yogic prescription for health and healing: a yoga journal*. Bantam Dell: New York.
- Nala, Ngurah. 1991. Usada Bali. Denpasar:

- PT. Upada Sastra.
- Nurjanah, Dian Siti. 2017. Tenaga Prana sebagai Terapi Alternatif bagi Penyembuhan Penyakit Pasien (Studi Terhadap Metode Penyembuhan Alternatif di Klinik Pengobatan Yayasan Majelis Taklim Al-Ukhuwah Buah Batu Bandung. *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 1(2), 160-181.
- Putri, I Dewa Ayu Hendrawathy & Suwadnyana, I Wayan. 2020. Komunikasi Terapeutik: Strategi Pemulihan Pasien Gangguan Jiwa (Skizofrenia) Berdasarkan Perspektif Ajaran Agama Hindu di