

**Makna Yoga:**  
**Studi *Interpretative Phenomenological Analysis* pada Yogi**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Mencapai  
Derajat Sarjana Psikologi**



**SKRIPSI**

**Disusun oleh :**  
**ADITYA BHASKARA YUDHA**  
**M2A009168**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS DIPONEGORO**  
**SEMARANG**  
**2014**

## **HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

### **MAKNA YOGA:**

#### ***Studi Interpretative Phenomenological Analysis pada Yogi***

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Aditya Bhaskara Yudha**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji skripsi

Pada tanggal 19 November 2014

Susunan Dewan Penguji :

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

**Yohanis Franz La Kahija, S.Psi, M.Sc**

**1) Dra. Sri Hartati, MS**

**2) Farida Hidayati, S. Psi, M.Sc**

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu  
persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana  
Tanggal .....

**Prasetyo Budi Widodo, S.Psi, M.Si**

Dekan Fakultas Psikologi

## **PERSEMBAHAN**

*Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih sekaligus Yang Maha Penyayang*

Puji syukur terutama kupanjatkan ke hadirat Allah SWT, pun ku haturkan kepada Baginda

Agung Rasulullah Muhammad SAW kekasih-Nya.

Karya yang sederhana ini aku persembahkan teruntuk orangtua tercinta, yang selalu

mendoakan buah hatinya untuk mendapatkan ilmu yang berguna.

Untuk Ririd, Sena, Opi, Ninid, dan Icha yang selalu memberikan semangat untuk kakaknya

dalam menyelesaikan kewajibannya sebagai mahasiswa.

Terima kasih untuk semua keluargaku.

## MOTTO

“Aku adalah perbendaharaan tersembunyi. Aku ingin diketahui siapa Aku, maka Kuciptalah makhluk-Ku. Maka dengan Aku-lah mereka mengenal Aku”

(Hadis Qudsi)

“Ya Allah, lapangkanlah untukku dadaku dan mudahkanlah untukku urusanku. Lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku”

(*Al Qur'an Surat Thaha ayat 25-28*)

“Berbuat baiklah disetiap harimu, jangan pernah melihat kebelakang dan mengkhawatirkan masa depanmu, karena itu hanya akan mengganggu konsentrasimu untuk berbuat baik pada hari ini”

(Ibu Prada)

“Anything is possible if you really want to”

(Aditya Bhaskara Yudha)

“*Nèk kowé apik ojo dipek dhéwé*”

(Bapak Sumarsono)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti haturkan kepada Tuhan YME yang telah memberi kesempatan untuk melakukan penelitian mengenai topik yang diangkat dalam penelitian ini dan atas makna yang mendalam di balik pengalaman hidup pelatih Yoga. Karya ini tentunya tidak akan tuntas dengan baik tanpa bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prasetyo Budi Widodo, S.Psi, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
2. Yohanis Franz La Kahija, S.Psi, M.Sc selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing sedari awal sampai akhir karya skripsi ini. Terima kasih atas ilmu dan pengetahuan selama proses bimbingan.
3. Ika Zenita R, S.Psi, M.Psi selaku Dosen Wali yang telah memberi arahan akademis selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang telah memberi ilmu dan pengetahuan sebagai pondasi sekaligus inspirasi untuk melakukan penelitian ini.
5. Seluruh staf Tenaga Kependidikan dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, terima kasih atas seluruh bantuannya.
6. Ayah Ahmad Dashar Wiranu, Ibu Ira, Mama Rani, Papa Khamizul, Dek Ririd, Dek Sena, Dek Opik, Dek Ninid, Dek Icha, terima kasih atas semua dukungan dan kasih sayang yang telah di berikan.
7. Bapak Drupada, Ibu Drupadi, terima kasih telah meluangkan waktu untuk memberikan informasi sekaligus ajaran-ajaran yang berharga bagi kehidupan pribadi peneliti.
8. Mamak Lelo, Papa Zulhadi, Abang Dillo, Dek Dilla, Fonda, terima kasih untuk curahan kasih sayangnya kepada saya.

9. Semua saudara IPA 1 SMA N 2 Medan, terutama Yudistira Julian Angkat, Muhammad Ichsan Ditto Syahriza Pakpahan, Azhar Indra Rifangi, Kartika Sari Harahap, Siti Andina Rahmayani.
10. Saudara yang sering saya reportkan Yahya, Galih, Zaky, Sahid, Kamelia, Paula, Monic, Anindita, Inggan, Mela, Mutia, Yana, Mei, Efi, Roro. Terima kasih untuk semuanya yang telah dilewati bersama-sama, maaf saya tertinggal di belakang. Untuk teman angkatan 2009 lainnya yang tidak akan cukup untuk dituliskan.
11. Hendi Syarkiki, Anisa Nurcahyanti, Dea Putri, Annisaa Tiara yang selalu menemani saat sedang sedih dan selalu memberi kehangatan tawa.
12. Mahayekti Bagaskara, Morgan, dan Maudy Ayunda yang senantiasa memberi semangat dan menemani saat mengerjakan skripsi.
13. Kementerian Minat dan Bakat BEM KM yang selalu memberi semangat saat mengerjakan skripsi.
14. Pungki Ariawan, Ganjar Sudibyoy, Arina Haq, Ayu Tirto, dan kerabat satu bimbingan skripsi lainnya yang tidak cukup saya sebutkan. Terima kasih atas arahan serta diskusi-diskusi yang tentunya wajib dilestarikan.
15. Seluruh pihak terkait lainnya yang tidak akan cukup untuk dituliskan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari titik sempurna, dengan demikian kritik dan saran yang membangun untuk penelitian terbuka bagi siapa pun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca serta turut memberi inspirasi bagi peneliti lainnya untuk mengeksplorasi secara lebih luas mengenai topik yang sama.

Semarang, November 2014

Peneliti

Aditya Bhaskara Yudha

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I    PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	6
C. Manfaat Prospektif .....	6
<b>BAB II    TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Makna .....	7
1. Pengertian Makna .....	7
B. Yoga .....	8
1. Pengertian Yoga .....	8
2. Asal-usul Yoga .....	9

3.	Ajaran dan Tujuan Yoga .....	10
4.	Macam-Macam Yoga .....	13
5.	Manfaat Yoga .....	16
	a. Manfaat Fisik.....	18
	b. Manfaat Mental.....	19
	c. Manfaat Psikologis.....	21
6.	Jenis dan Gerakan Yoga.....	22
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A.	Prosedur Penelitian .....	26
	1. Pengumpulan Data .....	26
	2. Penemuan Subjek .....	27
	3. Penerapan Kode Etik Psikologi dalam Penelitian .....	30
B.	Metode Analisis Data .....	31
	1. Urutan Analisis .....	32
	a. Membaca Transkrip Berulang Kali .....	32
	b. Pencatatan Awal ( <i>Initial Noting</i> ) .....	32
	c. Mengembangkan Tema Emergen .....	33
	d. Mengembangkan Tema Super-ordinat .....	33
	e. Beralih ke Transkrip Subjek Berikutnya .....	34
	f. Menemukan Pola Antarsubjek .....	34
	g. Mendeskripsikan Tema Induk .....	35
C.	Kualitas Penelitian .....	35
	1. Sensitivitas terhadap Konteks .....	35
	2. Komitmen dan Ketelitian .....	36
	3. Transparansi dan Keterhubungan .....	36



4. Manfaat dan Kepentingan Penelitian .....	37
D. Refleksi Peneliti .....	38
<b>BAB IV ANALISIS DATA .....</b>	<b>40</b>
A. Ketertarikan pada Yoga .....	42
1. Pembenahan Diri .....	42
2. Kebutuhan Diri .....	43
B. Proses Peningkatan Kualitas .....	45
1. Kematangan Spiritual .....	45
2. Aplikasi Yoga .....	47
3. Vegetarisme .....	49
4. Kerja Pikiran .....	51
C. Buah Mendalami Yoga .....	51
1. Menemukan Diri.....	52
2. Dedikasi di Jalan Pengobatan .....	54
3. Kesadaran Cinta Kasih .....	55
4. Menemukan Kedamaian .....	56
<b>BAB V PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN .....</b>	<b>59</b>
A. Pembahasan .....	59
1. Awal Mula Tertarik pada Yoga .....	59
2. Proses Peningkatan Kualitas .....	61
3. Hasil Mendalami Yoga .....	65
B. Kesimpulan .....	68

C. Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
Lampiran A Lembar Persetujuan Subjek .....	79
Lampiran B Panduan Wawancara (Interview Schedule) .....	80
Lampiran C Transkrip Wawancara .....	90
Lampiran D Pencatatan Awal dan Tema Emergen .....	121
Lampiran E Rangkuman Tema Emergen .....	204
Lampiran F Superordinat Keseluruhan .....	210
Lampiran G Tema Induk dan Tema Superordinat Terkait .....	215
Lampiran H Tema Induk dan Kutipan Ucapan Subjek .....	217
Lampiran I Tema Berulang (Recurrent Themes) .....	226

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1.	Demografis Partisipan .....	30
Tabel 2.	Tema Induk dan Super-ordinat .....	41

## **BAGAN**

Bagan 1.	Pemaknaan yoga bagi pelatih yoga .....	70
----------	--	----

**MAKNA YOGA:**  
**STUDI *INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS* PADA YOGI**

**Disusun Oleh:**  
**Aditya Bhaskara Yudha**  
**M2A009168**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bermaksud untuk mengerti tentang pengalaman subjek yang memilih jalan hidup sebagai pelatih yoga (yogi) terkait dengan dinamika kehidupannya. Tujuan dari penelitian ini adalah memahami pengalaman subjek dalam memaknai yoga. Peneliti menggunakan metode analisis dengan pendekatan fenomenologis, khususnya *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Pendekatan IPA dipilih karena memiliki prosedur analisis data yang terperinci dan terstruktur. Prosedur tersebut bertitik fokus pada makna yoga yang diperoleh subjek melalui perjalanan kehidupan pribadi dan pengalamannya menjalani yoga. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan bahwa proses perjalanan yang dilakukan subjek untuk mendapatkan makna yoga terdiri dari tiga tahapan, yaitu (1) ketertarikan pada yoga; (2) proses peningkatan kualitas; (3) hasil mendalami yoga. Kesimpulan dari makna yoga bagi yogi merupakan proses untuk menemukan kedamaian. Kedamaian dapat tercapai ketika kualitas hidup meningkat menjadi lebih baik dengan upaya-upaya yang telah mereka lakukan dalam menjalani kehidupan.

**Kata kunci: Makna yoga, pelatih yoga.**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kecenderungan masyarakat memendam rasa jenuh menyebabkan tekanan atau stres muncul dalam diri seseorang. Pola pikir masyarakat Indonesia yang cenderung memandang rekreasi atau bertamasya merupakan salah satu cara untuk mengalihkan rutinitas keseharian mereka. Tahir (2005) memaparkan bahwa rekreasi atau bertamasya merupakan salah satu media untuk melepaskan stres yang bersifat sementara, yang di khawatirkan stres atau tekanan akan mudah timbul lagi jika individu melakukan rutinitasnya lagi. Rekreasi dinilai cukup menghabiskan banyak biaya dan waktu. Demikian masyarakat Indonesia terpacu untuk mencari cara alternatif yang bermanfaat mengurangi pengalaman rasa jenuh dan stres.

Aktivitas yoga mulai berkembang sebagai sarana untuk melepaskan rasa jenuh di kota-kota metropolitan. Berbagai kota besar yang ada di Indonesia telah menggunakan teknik yoga dalam memenuhi kebutuhan diri akan ketenangan. Bukan hanya para wanita, tetapi para lelaki juga menikmati kegiatan yoga. (“Yoga Mulai Digemari”, 2011) . Tingginya manfaat yoga bagi kesehatan merupakan salah satu faktor utama meningkatnya jumlah orang yang gemar melakukan yoga, terutama di daerah perkotaan.

Penelitian-penelitian tentang yoga telah dilakukan terkait dengan manfaat aktivitas tersebut. Anderzen-Carlsson (2014) dalam penelitian fenomenologinya menemukan pengaruh positif dari yoga yang bersifat medis. Pengaruh tersebut berkaitan dengan berkurangnya gejala stres dan mengarahkan seseorang kesadaran akan identitas diri. Beberapa manfaat lain dari yoga juga ditemukan oleh Groessl (2012) yang mana bermanfaat untuk menyembuhkan penyakit nyeri punggung kronis pada para wanita lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2010), memaparkan bahwa metode pernafasan dalam yoga mempengaruhi perkembangan proses penyembuhan sakit dan penurunan depresi. Praktek latihan yoga juga dapat menurunkan tekanan darah pada wanita berusia 50 tahun keatas (Sasmita, 2007).

Konteks penelitian eksperimen, Rusmita (2011) menghubungkan adanya korelasi yang signifikan antara kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. Peneliti mendapatkan 48 ibu hamil yang melakukan senam hamil yoga dan 48 ibu hamil tidak melakukan senam hamil yoga sebagai kontrol, sehingga jumlah total sampel yang didapat adalah 96 sesuai dengan kebutuhan jumlah sampel minimal. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan banyak manfaat dengan melakukan latihan yoga bagi ibu hamil, antara lain meringankan edema dan kram, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan energi, memulihkan ketenangan, fokus, dan suasana hati.

Widyasari dan Fridari (2013) melakukan penelitian dengan hasil, terdapat peningkatan kontrol diri pada ibu bekerja yang melakukan latihan-latihan yoga. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa banyaknya tugas yang diemban

para ibu membawa pengaruh terhadap kontrol diri para ibu, karena banyaknya tugas tersebut membawa rasa lelah dan jenuh bagi para ibu sehingga kesibukan ini akan berpengaruh pada tingkat kontrol diri seseorang. Dapat dikatakan sebagai faktor eksternal dalam aspek kontrol diri yang mempengaruhi tingkatan kontrol diri seseorang. Di samping itu, para ibu bekerja merasakan adanya perubahan pada kontrol dirinya setelah mereka melaksanakan latihan yoga. Perubahan ini mengacu pada kualitas kontrol diri para ibu yang mengalami perubahan dari *over control* ataupun *under control* menjadi *appropriate control*. Teknik pranayama atau olah nafas pada latihan yoga merupakan faktor yang mempengaruhi latihan yoga dengan kontrol diri para ibu.

Yoga bisa juga disebut sebagai sebuah alat terapi. Banyak berbagai macam penyakit dan gangguan tubuh yang dapat dilepaskan melalui berbagai posisi tubuh tertentu dan latihan pernafasan dibawah bimbingan pelatih yoga. Setiap individu dapat melakukan yoga tanpa memandang usia, jenis kelamin, kelenturan tubuh, ataupun kesehatan (Worby, 2007).

Ramaiah (2009) menyatakan, bahwa yoga adalah salah satu cara untuk melatih mengontrol emosi dalam diri, karena dalam pelatihan yoga tidak hanya untuk kesehatan. Yoga sesungguhnya adalah cara untuk mendapatkan kedamaian hidup dengan cara mendisplinkan pikiran, tubuh, dan jiwa agar terfokus kepada Tuhan. Konsep ini sudah tersirat dari nama yang dipakai, istilah “yoga” berasal dari bahasa Sansekerta. Istilah yang berasal dari akar kata *yuj* (“mengontrol”, “memasang *kuk*” atau “menyatukan”) ini memiliki arti yang beragam. Arti yang paling populer adalah penyatuan antara jiwa yang terbatas (diri yang fana) dengan



jiwa yang tidak terbatas (*Brahma/ Diri yang kekal*). *Brahma* adalah realitas tertinggi, suatu Tuhan yang tidak berpribadi, suatu substansi ilahi yang menyerap, melingkupi dan melandasi segala sesuatu (Sura, 2001)

Shindu (2006) menyatakan bahwa yoga sebagai salah satu fenomena keagamaan yang berasal dari Timur, yoga memiliki beberapa karakteristik yang sama dengan aliran lain dalam gerakan zaman baru. Prinsip dasar yang ada reatif sama, tetapi beberapa memang sedikit berbeda.

Shindu (2006) menunjukkan sebagai salah satu fenomena keagamaan yang berasal dari Timur, yoga memiliki tiga karakteristik filosofi praktik. Karakteristik yang pertama adalah dualisme, dalam agama-agama kuno di India dikenal konsep yang dualistik antara jiwa (spiritual) dan tubuh (material). Karakteristik yang kedua adalah pembebasan. Dilihat dari sisi istilah “yoga” yang berarti “memasang *kuk*” atau “mengontrol”, pembebasan merupakan filosofi dasar dalam yoga, pembebasan bukan berarti bebas mengumbar hawa nafsu. Sebaliknya, pembebasan di sini berkaitan dengan pembebasan dari karma. Karakteristik yang ketiga, yaitu kesatuan dengan Tuhan. Dalam yoga seseorang tidak hanya memikirkan tentang Tuhan, tetapi mencoba membebaskan “dirinya” dan benar-benar menyatu secara hakekat dengan yang dipercayai sebagai Tuhan.

Permasalahan penelitian yang diangkat adalah bagaimana gambaran pemaknaan yogi terhadap yoga. Pada dasarnya, setiap yogi mempunyai persepsi dan latar belakang yang berbeda dalam memandang, memahami, dan menghayati perjalanan spiritualitasnya.

Penelitian kualitatif mengenai makna yoga bagi yogi (pelatih yoga) ini menjadi sebuah ketertarikan dan minat peneliti. Permasalahan-permasalahan beserta latar belakang yang telah diuraikan paragraf-paragraf di atas terkait dengan gambaran singkat tentang makna yoga dan kebutuhan yoga di kehidupan sehari-hari sebagai solusi dari rasa jenuh masyarakat Indonesia terhadap rutinitas merupakan bagian dari semangat dan motivasi bagi peneliti untuk membangun antusiasme dalam penyusunan penelitian.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, maka pendekatan yang tepat untuk digunakan dalam tema ini adalah pendekatan fenomenologis dengan metode IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Terkait dengan apa yang telah diuraikan, sasaran penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis ini adalah individu yang menjalankan perannya sebagai yogi.

Pertanyaan yang dimunculkan dalam penelitian ini, yaitu bagaimana dan apa saja pengalaman yang didapatkan ketika seseorang yang berperan sebagai yogi memaknai yoga.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian dengan studi fenomenologis ini adalah memahami pemahaman para yogi dalam memaknai yoga. Pada penelitian ini, makna yoga pada yogi digambarkan sebagai motivasi diri untuk meningkatkan kualitas hidup dan sejauh mana bentuk aktualisasi diri dalam memaksimalkan potensi.

### **C. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan harapan membawa manfaat-manfaat, antara lain: menjadi masukan untuk pengembangan psikologi dan metode untuk mencapai nilai spiritualitas. Penelitian ini juga diharapkan dapat memunculkan adanya perkembangan pustaka bagi ilmu meditasi di Indonesia.

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil bagi subjek penelitian adalah sebagai evaluasi pengembangan diri subjek dalam menjalani perjalanan karier dan proses memaknai hidup sebagai pelatih yoga. Bagi penelitian-penelitian lain dan institusi pemerintah, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi mengenai tema yang berkaitan dengan penelitian makna yoga bagi pelatih yoga.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Makna**

##### 1. Pengertian Makna

Menurut Frankl, motivasi utama individu dalam hidup bukan untuk mencari kesenangan, tetapi untuk mencari makna dalam kehidupannya (dalam Iriana, 2005). Individu dituntut untuk memanfaatkan dengan sebaik-baiknya waktu yang dilalui dalam kehidupannya, untuk dapat memenuhi kedudukan individu dalam kehidupannya. Frankl membedakan makna menjadi dua, yaitu makna tertinggi (*The Ultimate Meaning*) dan makna dalam setiap peristiwa (*The Meaning of the Moment*).

##### a. Makna tertinggi (*The Ultimate Meaning*)

Makna tertinggi mengacu pada makna yang diperoleh individu dari eksistensinya atas dimensi supramanusia, dari suatu keteraturan dimana individu menjadi bagian yang sangat kecil darinya, misalnya Tuhan, kehidupan, alam raya, atau ekosistem. Individu tidak akan pernah menemukan makna ini secara utuh, tetapi individu hanya dapat berusaha untuk menemukannya sejauh kemampuannya untuk mencari (Iriana, 2005).

Usaha dan proses pencarian makna tertinggi ini yang akan menuntun individu untuk mendapatkan makna dari setiap perilaku individu (Iriana,

2005). Misalnya, pada individu yang religius, dapat diwujudkan dalam keimanan dan ibadahnya terhadap Tuhan.

b. Makna dalam setiap kehidupan (*The Meaning of the Moment*)

Frankl menyatakan bahwa setiap situasi atau peristiwa yang dialami oleh manusia itu unik dan menawarkan potensi akan makna yang spesifik (Iriana, 2005). Setiap situasi atau peristiwa yang terjadi dalam kehidupan individu bersifat linier, artinya situasi atau peristiwa tersebut tidak dapat diulang. Keadaan ini juga yang mengakibatkan makna dari setiap situasi, dan dari individu satu dengan individu lainnya akan mengalami perubahan. Respon dalam menghadapi makna dalam setiap peristiwa ini yang akan mengarahkan individu untuk menemukan makna pada setiap peristiwa hidupnya.

Makna berarti sebuah proses dalam memberikan arti pada sesuatu hal yang berdasarkan pengalaman-pengalaman dan pemahaman melalui pencarian yang terus-menerus.

## **B. Yoga**

### 1. Pengertian Yoga

Ramaiah (2009) mengungkapkan bahwa yoga berasal dari bahasa sanskerta “yuj” yang artinya menghubungkan atau menyatukan. Yoga dapat diartikan sebagai cara untuk menyatukan badan, pikiran, hati, dan jiwa dalam keselarasan yang alami, ada juga yang mengartikan bahwasanya yoga adalah cara untuk menyatukan kesadaran diri kita dengan Tuhan Yang Maha Kuasa. Setiap orang dari berbagai keyakinan dapat mempelajari teknik-teknik yoga.

Yoga bukan hanya di dominasi orang dewasa. Anak remaja dan anak-anak pun dapat melakukannya. Claire (2006) menyatakan yoga dapat melatih anak untuk mengenal dirinya, sekaligus dapat mengendalikan luapan emosi.

Shindu (2006) mengatakan bahwa yoga baik untuk meningkatkan konsentrasi, membawa kesadaran diri, dan menjauhkan seseorang dari emosi dan pikiran negatif. Yoga berperan penting dalam meningkatkan asupan oksigen ke dalam otak, menghilangkan kepenatan, meningkatkan energi, dan vitalis, meningkatkan kelenturan dan stamina tubuh, menstimulasi kelenjar hormonal dalam tubuh dan membuatnya stabil. Gerakan-gerakan yoga juga dapat memperlancar sirkulasi darah, dan yoga juga meningkatkan kekebalan tubuh.

## 2. Asal-usul Yoga

Patanjali adalah seorang yogi yang mensinkronisasikan konsep-konsep yoga dan kemudian mendirikan sebuah filsafat, akan tetapi konsep-konsep Patanjali yang diperkenalkan seperti *asana*, *pranayama*, dan *meditasi* kemudian hari dikembangkan masing-masing aliran yang ada dalam sejarah India (Maswinara, 1997)

Ajaran yoga luas dan padat, maka sedikit tidaknya manusia dalam menginsafi sebagian dari ajaran yoga tersebut, yang mengingatkan semua umat Hindu untuk dapat mencapai "*Mokhsartam Jagadhitaya Caiti Darma*" yaitu untuk mencapai kesejahteraan hidup di dunia dan kebahagiaan rohani serta kelepasan hidup menuju kepada-Nya (Maswinara, 1997). Aliran yoga sebagai kelanjutan operasional dari aliran Sankhya, dipelopori oleh Patanjali (sekitar tahun 450 M). Aliran ini menyatakan bahwa: jalan kelepasan diperoleh

tergantungan pada diri manusia sendiri dalam usahanya melepaskan diri dari segala keinginan pada barang-barang yang tampak, sehingga tidak berminat sama sekali pada hal-hal duniawi (*wairagya*).

Adapun delapan tingkat yang harus dilalui untuk mencapai kelepasan yang terdapat dalam aliran ini yaitu: Ahimsa, seperti jangan membenci, mencuri, berbuat mesum, akan membersihkan diri lahir batin semata-mata hanya untuk berbakti kepada Tuhan, penguasaan nafas hidup, penguasaan gerak-gerik tubuh, perenungan diri sendiri, perenungan barang yang diamati, mematikan rangsangan dari luar, penghapusan identitas pribadi.

### 3. Ajaran dan Tujuan Yoga

Menurut Ngurah (1998) ajaran filsafat yoga yang terpenting adalah *citta* (pikiran). *Citta* dipandang sebagai hasil pertama dari *prakerti*. Di dalam *citta* ini *purusa* dipantulkan dengan penerima pantulan *purusa*, *citta* yang disebut *karana citta*. Tujuan yoga untuk mengembalikan *citta* dalam keadaan semula, murni, tanpa perubahan, sehingga *purusa* dibebaskan dari belenggu badan. Dalam kehidupan sehari-hari. *Citta* disamakan dengan *writti*, yaitu bentuk-bentuk perubahan *citta* dalam penyesuaian diri dengan bentuk pengamatan. Melalui aktifitas *citta* ini, *purusa* tampak bertindak, bergirang dan menderita. Aktifitas *citta* menimbulkan kecenderungan-kecenderungan yang terpendam, yang selanjutnya menimbulkan kecenderungan yang lain. Demikian perputaran samsara berkembang, dan manusia ditaklukkan oleh lima klesa atau godaan/siksaan yang asasi, yaitu: ketidaktahuan (*awidya*), sangka diri (yakni rasa salah yang

menyamakan *purusa* dan *citta*), tubuh dan lain-lain (*asnita*), terikat pada nafsu (*raga*), keengganan untuk menderita (*dvesa*) dan keinginan hidup (*abhiniwesa*).

Hadikusuma (1997) menyatakan bahwa menyadari pentingnya penyatuan diri dengan Brahman mendorong setiap umat Hindu untuk melaksanakan ajaran dharma dengan tetap memuja keagungan Tuhan Yang Maha Esa dengan penuh cinta dan semangat yang menyala dan usaha yang tidak mengenal lelah demi keselamatan dan keberhasilan dalam menjalani kehidupan ini. Dengan adanya dharma maka manusia akan berfikir dan berperilaku baik, tekun dan sabar. Ajaran yoga adalah suatu ajaran yang memberikan pandangan dan mengharap kepada semua manusia khususnya umat Hindu untuk dapat melaksanakan *dharma* dengan suatu tujuan untuk mencapai kelepasan yakni melepaskan diri dari benda-benda duniawi. Dalam hidup ini manusia senantiasa berjuang untuk mencapai tujuan hidupnya. Yoga memberikan kekuatan iman dan kesejahteraan hidup.

Tujuan agama Hindu berusaha mencapai kebahagiaan yang sejati dan abadi yang dapat dirasakan manusia yaitu apabila ia telah terbebas dari *karma* (perbuatan) dan *samsara* (kehidupan kembali), Atman (jiwa) akan bersatu dengan Brahman, yang didambakan penganutnya (Manaf, 1994). Inilah tujuan akhir penganut agama Hindu. Apabila arwah manusia telah mencapai *mokhsa*, maka ia tidak akan lahir kembali di muka bumi, karena tidak ada sesuatu pun yang mengikatnya. Ia telah bersatu dengan “*Paramatya*” yaitu Atman yang Tertinggi (Hadikusuma, 1997). Menurut Poedjawijatna (2005) yoga jalan pertama yang harus ditempuh orang yang hendak mencari kebebasan ialah: ia harus menguasai diri sendiri, ia harus mengalahkan segala hawa nafsunya dengan hidup yang



sederhana dan murni. Setelah itu barulah latihan yoga yang sebenarnya dapat dimulai: maka duduklah orang dengan sikap yang baik dan ditentukan: diaturnya jalan nafasnya dengan ketertiban yang mengagumkan. Setelah latihan nafas ini berikutlah latihan indera kelima: semua indera ditutup dan dilakukan pemusatan renungan kepada buku suci. Pemusatan renungan ini, disebut *dhyana*. Jika ia sudah melewati *dhyana* ini maka akan sampailah ia kepada *samadhi*, yaitu masuk dan bersatu dengan yang Tertinggi (Brahman).

Mengutip dari Bhagavan Patanjali dalam “*Yoga Sutra*” menyebutkan tujuan yoga adalah *Samadhi*, dan *Samadhi* itu adalah suatu tingkat kesadaran yang memperhatikan dan diperhatikan itu sendiri melebur jadi satu. Pada tingkat kesadaran “*samadhi*”, seseorang yang sedang bersamadhi akan bersatu dengan *Samadhi* itu sendiri. Rasa kedamaian, ketentraman dan ketenangan yang diperoleh dalam tingkat kesadaran *samadhi* tidak dapat dinaikkan dengan menggunakan perantara tata bahasa yang ada (Effendi, 2002).

Dari uraian tersebut dapat dijelaskan tentang tujuan yoga yang umum, sebagai pandangan hidup pada masa sekarang ini, bahwasannya yoga itu bertujuan untuk dapat meningkatkan disiplin hidup baik mental, pikiran, badan dan jiwa. Tujuan lain untuk mencapai kebebasan yang suci murni dari Tuhan dan dapat membebaskan diri dari ikatan duniawi untuk menuju kepada-Nya.

#### 4. Macam-Macam Yoga

##### a. Jnana Yoga

Menurut Titib (1998) melalui ilmu pengetahuan kerohanian, seorang *Jnanin* (seorang yang mendekati-Nya melalui ilmu pengetahuan kerohanian) dapat mendekatkan dirinya dengan Tuhan Yang Maha Esa. Pada jalan ini yang dimohon adalah kecerdasan akal budhi, intelektualitas, pengetahuan spiritual, kecermatan, cahaya yang terang dan sebagainya. Seseorang dengan memiliki ilmu pengetahuan (jnana) akan memperoleh kesejahteraan, ketenangan dan kebahagiaan. Ilmu pengetahuan memberikan bimbingan, pertimbangan terhadap yang baik dan buruk. Menghindarkan diri dari perbuatan yang buruk karena kegelapan senantiasa diamankan di dalam Veda. Pengetahuan kerohanian, seperti halnya pengetahuan umumnya hanya dapat diperoleh melalui pendidikan.

##### b. Bhakti Yoga

Dalam perjalanan manusia yang melalui banyak hal dan berbagai jalan menuju Brahman, sekarang sampailah kepada jalan bhakti yoga, atau pengabdian yang berarti akan membicarakan antara lain mengenai guru. Bhakti, menurut sifatnya, bukanlah praktek yang dapat duduk dan merenung secara intelektual. Pengabdian harus dilakukan dengan hati, dan terdapat sesuatu yang agak tidak masuk akal dalam berfikir mengenai perjalanan hati. Pengabdian adalah sesuatu yang dialami dalam alam yang tidak perlu menurut konsep dan tidak mudah untuk mengungkapkan dengan kata-kata (Titib, 1998).

c. Karma Yoga

Seperti yang dilakukan kaum psikologis modern, di sini sang guru membedakan dua kelompok utama para pencari spiritual, yakni kaum introvert yang kecenderungan alamiahnya mengusahakan jiwa kehidupan batin dan kaum ekstrovert, yang kecenderungan alamiahnya adalah bekerja di dunia material ini. Tetapi, pembagian ini bukanlah bersifat kaku, namun juga ditentukan oleh tahap kematangan spiritual dari setiap pribadi.

Pendit (2002) menyatakan bahwa ajaran yoga atau tepatnya karma yoga menguraikan tentang Atman yang tidak dapat dimusnahkan dan kekal abadi. Ajaran ini harus dilaksanakan dan ditunjukkan dengan sikap tindakan dan kerja nyata untuk membebaskan dari ikatan kelahiran dan kematian.

Pendit (2002) juga menambahkan bahwa manusia harus bekerja dengan penuh bakti dan pengabdian kepada Brahman tanpa mengharapkan keuntungan pribadi demi kesejahteraan dan kebahagiaan sesama umat manusia. Lebih baik melakukan kewajiban kerja sendiri walaupun belum sempurna, daripada melakukan kewajiban orang lain sekalipun dikerjakan dengan sempurna. Tindakan kerja atau digerakkan oleh hukum alam, bukan oleh jiwa yang ada di dalam badan jasmani. Sifat alam menimbulkan amarah dan nafsu yang dapat menyelubungi jiwa, bagaikan api yang diselubungi asap, yang dapat membuat orang terikat oleh keinginan akan pahala kerja.

d. Raja Yoga

Raja yoga adalah jalan atau cara untuk mencapai Tuhan dengan melakukan Samadhi yang sebenar-benarnya. Yoga dan Samadhi adalah latihan untuk menghubungkan dan menyatukan Atman dengan Brahman. Orang telah dapat menumbuhkan kesadaran diri serta mengabdikan diri sepenuhnya kepada Sang Hyang Widhiwasa akan mengetahui hakikat kebesaran Brahman. Orang yang seperti itu yang disebut raja yoga.

Raja yoga secara langsung berurusan dengan batin, dalam aliran ini tidak ada perjuangan dengan Prana maupun jasmani (*Apana*). Tidak diperlukan lagi kriya-kriya dari Hatha Yoga. Yogi duduk dengan sederhana, memperhatikan dan mententeramkan gelembung-gelembung pemikirannya. Yogi mengheningkan cipta, menjinakkan gelombang pikiran dan memasuki kondisi tanpa pemikiran atau *Asamprajñata Samadhi*; itulah Raja Yoga.

Walaupun raja yoga merupakan suatu falsafah dualistika yang mengolah Prakriti dan Purusha, ia membantu siswa *Advaitik* untuk merealisasikan penunggalannya. Keberadaan *Purusha*, pada puncaknya *Purusha* menjadi identik dengan Purusha Tertinggi (*Parama Purusha*) atau Brahman, seperti yang disebutkan dalam Upanishad-upanishad. Raja Yoga mendorong siswa untuk mencapai tingkatan tertinggi di tangga spritual, yakni Brahman.

## 5. Manfaat Yoga

Widagdo (2003) menjabarkan yoga merupakan seni olah tubuh yang berasal dari India dan sudah terkenal di seluruh penjuru dunia dimana tidak hanya dapat menyembuhkan penyakit, yoga juga dapat memberikan ketenangan di jiwa akibat stres atau ketidak seimbangan psikis. Ada pun manfaat yang bisa di dapat dari yoga (Sani, 2003), seperti :

- a. Memperbaiki postur tubuh, postur tubuh yang awalnya buruk menjadi lebih baik lagi. Karena tubuh butuh keseimbangan pada tulang punggung dan otot-otot punggung sebagai penyangga tubuh.
- b. Otot menjadi lebih kuat, dimana peran otot yaitu menjaga tubuh dari penyakit seperti *arthritis* dan nyeri punggung.
- c. Melindungi tulang punggung, agar ruas-ruas tulang belakang menjadi fleksibel.
- d. Mencegah *osteoporosis*, dengan melakukan *pose downward* atau *upward facing dog* dapat membantu untuk menguatkan tulang lengan yang rentan terkena *osteoporosis*.
- e. Memperlancar peredaran darah, karena rasa rileks yang didapat dari yoga membantu kelancaran sirkulasi darah dalam tubuh, khususnya di tangan dan kaki.
- f. Melindungi jantung, walaupun yoga tidak termasuk dalam olahraga aerobic, namun latihan yoga dapat menurunkan tingkat jantung istirahat, meningkatkan stamina dan memperbaiki asupan oksigen di dalam tubuh.

- g. Membersihkan limfa, yang merupakan cairan yang kaya akan sel kekebalan tubuh. Dengan berlatih yoga dapat membantu system limfatik, merusak sel-sel kanker dan membuang racun-racun dari produksi fungsi selular.
- h. Menurunkan tekanan darah, yoga sangat baik bagi penderita hipertensi.
- i. Menurunkan gula darah dan kolesterol jahat, khususnya pada penderita diabetes, yoga dapat menurunkan kortisol dan kadar hormone adrenalin, menurunkan berat badan, dan memperbaiki sensitivitas pada insulin.

Krishna (2000) mengatakan bahwa masih banyak manfaat-manfaat lain yang dapat dilihat dari manfaat secara fisik dan manfaat secara mental. Beberapa manfaat dari yoga yang bisa dilihat dari manfaat fisik dan mental, yaitu :

#### a. Manfaat Fisik

- 1). Fleksibilitas. Gerakan-gerakan yoga dapat membantu meregangkan dan meningkatkan fleksibilitas tubuh. Seiring waktu dapat meningkatkan kelenturan paha belakang, punggung, bahu, dan pinggul dengan melakukan yoga secara teratur.
- 2). Kekuatan. Banyak gerakan yoga yang mengharuskan untuk mendukung berat tubuh sendiri, termasuk menyeimbangkan tubuh pada satu kaki (seperti dalam *Tree Pose*) atau mendukung tubuh dengan tangan (seperti dalam *pose Downward Facing Dog*). Beberapa latihan mengharuskan untuk berpindah dari satu pose ke pose yang lain yang juga akan meningkatkan kekuatan.
- 3). Mengembangkan otot. Yoga juga dapat meningkatkan massa otot tubuh akan semakin kencang.

4). Mencegah nyeri. Meningkatnya fleksibilitas dan kekuatan tubuh dapat membantu mencegah sakit punggung. Banyak orang yang menderita sakit punggung karena menghabiskan banyak waktu duduk di depan komputer atau mengemudi mobil. Yoga dapat melenturkan kembali tulang dan otot yang kaku sehingga mencegah nyeri punggung.

5). Memperlancar pernapasan. Pada umumnya bernapas dengan tarikan dan hembusan napas yang pendek-pendek. Latihan pernapasan yoga, yang disebut *Pranayama*, memberi perhatian pada napas dan mengajarkan bagaimana agar dapat menggunakan paru-paru untuk meningkatkan taraf kesehatan. Latihan napas juga dapat membantu membersihkan saluran hidung dan bahkan menenangkan sistem saraf pusat.

#### b. Manfaat Mental

Latihan yoga menekankan pada konsentrasi yang dapat memberi pengaruh positif diantaranya:

1). Ketenangan mental. Yoga juga memiliki teknik meditasi yang bermanfaat untuk membantu menenangkan pikiran. Tenangnya pikiran dapat berdampak pada ketenangan mental.

2). Mengurangi stres. Saat 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 stres kerja sangat bermanfaat untuk memfasilitasi hal tersebut. Claire (2006) menyatakan bahwa latihan yoga

(*asana*) dapat membantu fungsi optimal dari organ dalam. Latihan pernapasan dapat membantu kapasitas paru-paru serta menyalurkan tubuh dengan pikiran. Latihan meditasi yoga dapat menenangkan pikiran dan menimbulkan kejernihan batin, kedamaian pikiran, pemahaman, serta penerimaan diri yang lebih besar. Dengan melakukan relaksasi maka tubuh akan menjadi rileks dan pikiran menjadi tenang karena oksigen yang berada dalam tubuh seimbang sehingga dapat memperlancar peredaran darah. Benson (2000) menyatakan bahwa terapi perilaku berdasarkan pembangkitan respon relaksasi merupakan upaya mempermudah mengatasi masalah. Relaksasi merupakan kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan otot dan mengatasi situasi stres. Latihan relaksasi dapat juga digunakan pada individu dengan gejala nyeri yang bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri pada otot yang tegang dan mengurangi pengaruh dari situasi stres. Fokus dari relaksasi ini tidak pada pengendoran otot namun pada *frase* tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada objek transendensi yaitu Tuhan. *Frase* yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan. Dalam metode meditasi terdapat juga meditasi yang melibatkan faktor keyakinan yaitu meditasi transendental (*transcendental meditation*). Menurut Widagdo (2003) bahwa meditasi adalah suatu perjalanan yang bertitik pada keyakinan akan hidup ilahi dari diri. Orang-orang yang berlatih yoga mengadakan kontak dengan sumber kehidupan dan secara sederhana meditasi berarti hening. Orang melakukan meditasi dapat mengatasi stres,



mendapatkan ketenangan batin dan dapat juga mendekatkan diri pada Tuhan. Meditasi dalam stres dapat dijadikan daya tahan terhadap stres. Stres diakibatkan oleh pikiran seseorang maka meditasi dalam yoga dapat menghilangkan pikiran-pikiran negatif seseorang, maka meditasi dalam yoga dapat menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang ada dengan memfokuskan satu titik dan mengkonsentrasikan dengan nafas.

3). Kesiagaan tubuh. Melakukan yoga akan memberikan peningkatan kesadaran dan kesiagaan tubuh. Banyak gerakan halus yoga yang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh. Seiring waktu akan lebih nyaman dengan diri sendiri dan membuat lebih percaya diri.

#### c. Manfaat Psikologis

1). Menurunkan dorongan kompetisi. Menurunkan dorongan kompetisi tanpa kehilangan semangat untuk maju. Kembali ke masalah jantung, stres dan pola-perilaku seperti sangat kompetitif, selalu terburu-buru, dan mudah marah. Pada pola perilaku tersebut dipercaya memiliki hubungan dengan risiko timbulnya penyakit jantung. Yoga dapat menjadi solusi bagi faktor penyakit jantung tersebut. Gerakan yoga mengajarkan seseorang untuk fokus pada dirinya, sehingga menjadi tenang dan akan menurunkan stres. Latihan yoga mengajarkan bahwa, daripada berkompetisi dengan orang lain, lebih baik berkonsentrasi untuk meningkatkan kemampuan diri. Ajaran ini akan menurunkan rasa kompetitif tanpa menurunkan semangat untuk maju.

3). Yoga melarang adanya kompetisi. Pelaku yoga dianjurkan untuk melihat kemampuan yang telah dimiliki, dan apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kemampuan. Sejalan dengan temuan psikologi positif bahwa daripada mengejar kemampuan yang tidak dimiliki, lebih baik mengembangkan potensi yang sudah ada di dalam diri.

Yoga merupakan cara untuk menyatukan tubuh, pikiran, hati dan jiwa dalam keselarasan. Yoga bermanfaat untuk fisik dan psikis bagi siapa saja yang melakukan dan mendalaminya.

## 6. Jenis dan Gerakan yoga

### a. Meditasi.

Yoga menganjurkan untuk meditasi. Meditasi dapat membuat mengenali diri sendiri. Tahap awalnya adalah dengan menghayati aliran darah pada saat melakukan gerakan yoga. Jika dengan yoga dapat mulai mengenali sistem peredaran darah tubuh, yoga dapat mengantarkan kepada pengenalan diri yang sifatnya *unconscious* seperti yang dianjurkan oleh Jung (Claire, 2006)

### b. Asana (savasana).

Gerakan-gerakan dalam yoga dikenal dengan nama *Asana*. Tiap *asana* memiliki manfaatnya masing-masing. Untuk melakukan yoga, ada baiknya terlebih dahulu berkonsultasi pada orang yang mengerti mengenai gerakan-gerakan yoga untuk menghindari cedera.

*Savasana* adalah salah satu postur penting dalam latihan yoga. Postur (*asana*) tersebut sangat mudah dilakukan namun sanggup menimbulkan

perasaan rileks secara fisik dan pikiran. Individu yang melakukannya akan terbebas dari tekanan dan kecemasan serta mendapatkan ketenangan pikiran. Biasanya *savasana* dilakukan di sesi penutup dalam rangkaian latihan yoga sebagai sesi relaksasi. Kesulitan terbesar melakukan sesi ini yaitu seringkali individu tertidur selama mempertahankan postur *savasana*.

Postur (*asana*) "*savasana*" disebut juga sebagai "*yoga nindra*" yang secara harfiah berarti yoga tidur. Yoga nindra menurut Claire (2006) merupakan posisi relaksasi mendalam yang dapat melepaskan ketegangan fisik, mental, emosi, dan spiritual.

#### c. Relaksasi.

Latihan relaksasi dan meditasi yoga mengikuti tahapan latihan persiapan awal yaitu memilih tempat yang tenang, bersih dengan sirkulasi udara baik. Waktu latihan yang terbaik yaitu fajar atau larut malam. Akan lebih baik bila menggunakan pakaian longgar yang nyaman dan bertelanjang kaki.

#### d. Padmasana (*siddhasana*).

Kebanyakan para yogi (sebutan untuk pelaku yoga), duduk dalam posisi *padmasana* atau *siddhasana* ketika bermeditasi. Beberapa bahkan bermeditasi dengan berbaring dalam posisi *shavasana*. Masih banyak lagi *asana* yang lain. Semua *asana* ini dipraktekkan dengan latihan menarik nafas dalam-dalam di bawah bimbingan seorang pelatih yoga.

Jenis-jenis gerak yoga meliputi meditasi, *asana*, relaksasi, dan *padmasana* yang masing-masing gerakan memiliki fungsi dan tujuan saat melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan benar.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Creswell (2009) mengemukakan bahwa riset kualitatif mengandung pengertian adanya upaya penggalian dan pemahaman pemaknaan terhadap apa yang terjadi pada berbagai individu atau kelompok, yang berasal dari persoalan. Berkaitan dengan ilmu psikologi, Parker (2005) menjelaskan bahwa dalam penelitian kualitatif berisi tentang korelasi pengalaman manusia dengan tindakan sosial. Pendapat yang dipaparkan oleh Creswell dan Parker tersebut sejalan dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk memahami lebih dalam pemaknaan yoga bagi yogi.

Dalam penelitian ini, peneliti akan memaparkan deskripsi mengenai proses analisis secara lebih sistematis. Pendeskripsian dilakukan melalui proses peneliti dalam memperoleh subjek penelitian, mengumpulkan data, tahapan-tahapan dalam analisis data, verifikasi data, dan refleksi peneliti.

*Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* adalah sebuah bentuk metode penelitian yang dipilih untuk diterapkan dalam penelitian ini. Metode IPA merupakan metode yang berasal dari pengembangan penelitian fenomenologi. Willig (dalam Brocki dan Wearden, 2005), menyatakan bahwa tujuan fenomenologi adalah menangkap pengalaman individu.

Husserl (dalam Creswell, 1998) menekankan empat hal dalam suatu penelitian fenomenologis yaitu:

1. Peneliti mencari makna/inti (*essence/invariant structure*) pada suatu fenomena, dengan kata lain apa yang dialami oleh subjek, yaitu merupakan inti terdalam yang ada di balik semua pernyataan subjek.
2. Penelitian fenomenologis menekankan intensionalitas kesadaran (*intentionality of consciousness*), yang akan sesuatu selalu bersifat intensional (mengarah pada sesuatu). Pengalaman memuat penampilan suatu fenomena secara lahiriah maupun kesadaran dalam individu yang mengalami fenomena tersebut berdasarkan ingatan, gambaran, dan makna.
3. Analisis data fenomenologis melalui beberapa langkah yaitu reduksi data, menganalisis kata-kata kunci serta tema-tema yang muncul dari pernyataan-pernyataan subjek, dan mencari makna-makna yang mungkin muncul.
4. Peneliti menyingkirkan semua prasangkanya tentang fenomena yang diteliti, disebut dengan istilah *epoche* (Yunani) atau *bracketing* (Inggris) yaitu meletakkan dalam kurung sehingga dapat memperoleh gambaran pengalaman subjek dan benar-benar memahaminya.

Menurut Chapman dan Smith (2002) metode IPA telah dikembangkan melalui penelitian fenomenologi psikologi kualitatif yang menawarkan sebuah landasan teori dan sebuah prosedur yang detail. IPA merupakan proses penelitian yang dinamis yang mana berfokus pada laporan subjektivitas individu Flower, Hart, dan Marriott (dalam Brocki dan Wearden, 2005). Menurut Reid, Bunga, dan Larkin (dalam Brocki dan Wearden, 2005) penelitian IPA cenderung untuk

menyoroti bagaimana eksplorasi, pengalaman, pemahaman, persepsi dan pandangan subjek.

### **A. Prosedur Penelitian**

#### **1. Pengumpulan Data**

Tahapan pengumpulan data dalam metode IPA dimulai dengan menyusun sejumlah jadwal wawancara (*interview schedule*) yang akan digunakan ketika wawancara dengan subjek. Pertanyaan wawancara yang disusun tidak mengarah langsung pada pertanyaan penelitian. Pertanyaan yang disusun bersifat terbuka mengingat tujuan IPA adalah mengeksplorasi makna pengalaman subjek. Penyusunan pertanyaan wawancara ini dilakukan agar informasi terkait pengalaman subjek, baik berupa perasaan, pemikiran, serta apa yang dilakukan subjek pada saat itu dapat terjawab (Smith, Flower, dan Larkin dalam Brocki dan Wearden, 2005).

Pertanyaan wawancara yang digunakan dalam wawancara dengan setiap subjek tersusun sejumlah 8 pertanyaan (Lampiran B). Peneliti memilih metode wawancara semi terstruktur karena jawaban yang diberikan subjek telah berkaitan dengan jawaban dari pertanyaan wawancara lain. Pertanyaan wawancara disusun sesuai dengan kriteria wawancara mendalam yang bersifat deskriptif, naratif, evaluatif, dan lain sebagainya (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).

Sebelum wawancara dilaksanakan, peneliti menghubungi setiap subjek melalui email dan telepon. Peneliti memberikan gambaran penelitian yang akan dilakukan. Gambaran penelitian yang dijelaskan antara lain, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan gambaran proses wawancara. Demi menjaga kerahasiaan data, nama yang disertakan dalam setiap subjek pada penelitian ini menggunakan pseudonim.

Wawancara penelitian dengan subjek berlangsung dengan durasi 30 sampai 60 Menit. Hasil wawancara disusun dalam bentuk transkrip, selain transkrip wawancara disimpan peneliti, transkrip juga diberikan pada masing-masing subjek. Tujuan pemberian ini supaya masing-masing subjek dapat mengecek hasil wawancara terutama pada bagian yang tidak diinginkan ketika dipublikasikan nantinya.

## 2. Pemerolehan Subjek

Pemerolehan subjek dilakukan melalui proses pemilihan subjek yang tersedia di lapangan. Karakteristik pengalaman unik subjek menjadi bagian dari penentuan kriteria penelitian. Terkait dengan pernyataan tersebut, peneliti menggunakan sampling purposif sebagai jenis sampling yang cocok untuk penelitian ini.

Marshall dan Rossman (dikutip Poerwandari, 2001) menguraikan bahwa pengambilan sampel pada penelitian kualitatif didasarkan pada prosedur pengambilan sampel teoretis (*theoretical sampling*) atau purposif, yaitu diarahkan pada unit-unit esensial dan tipikal dari karakteristik subjek yang diteliti. Unit-unit teoretis tersebut ditentukan



sesuai dengan pemahaman konseptual terhadap subjek atau topik yang diteliti.

Menjadi yogi merupakan sebuah pilihan hidup yang jarang diambil oleh orang-orang pada umumnya. Tidak banyak orang yang berperan sebagai yogi. Pengalaman individual terkait dengan pendalaman makna yoga bagi yogi menjadi dasar pada penelitian ini.

Peneliti melakukan *rapport* (pendekatan) terlebih dahulu kepada masing-masing subjek sebelum memulai kesepakatan dalam wawancara, dengan maksud agar ketika wawancara berlangsung subjek merasa lebih nyaman. Menurut Poerwandari (2001) peneliti perlu menjalin *rapport* dengan subjek penelitian karena peneliti menganggap pentingnya kedekatan dengan orang-orang dan situasi penelitian. Melalui *rapport*, peneliti dapat mengembangkan suatu hubungan personal langsung dengan subjek di lapangan. Peneliti mendapatkan pemahaman jelas tentang realitas dan kondisi nyata kehidupan sehari-hari. Patton (dikutip Poerwandari, 2001) menambahkan bahwa dengan menjalin *rapport*, peneliti dapat menjaga netralitas data.

Sebelum melakukan wawancara, peneliti menjelaskan tujuan wawancara kepada subjek. Peneliti juga menyampaikan kepada subjek bahwa wawancara akan direkam, dan seluruh hasil wawancara adalah rahasia. Berikut proses pemerolehan subjek yang dilakukan peneliti:

Subjek pertama bernama samaran Drupada. Peneliti mengenal Drupada berawal melalui media jejaring sosial. Peneliti menjalin

komunikasi yang cukup lama dengan Drupada hingga akhirnya Drupada memberikan respons yang positif untuk ikut serta menjadi subjek penelitian. Pertanyaan wawancara diajukan kepada subjek setelah subjek membaca *consent form* (Lampiran A) dan menandatangani.

Peneliti menghubungi subjek kedua yang bernama samaran Drupadi untuk menanyakan kesediaannya sebagai subjek penelitian. Drupadi bersedia untuk menjadi subjek penelitian setelah peneliti melakukan pendekatan yang cukup intens. Peneliti membawa *consent form* ke Rumah subjek untuk diadakannya wawancara pada waktu yang telah disetujui. Sebelum wawancara, peneliti memberikan *consent form* kepada Drupadi yang kemudian ditandatangani. Berikut merupakan informasi demografis para partisipan.

Tabel 1. Demografis Partisipan

<b>Pseudonim</b>	<b>Umur (tahun)</b>	<b>Seks</b>	<b>Status Pernikahan</b>	<b>Agama</b>	<b>Tempat Tinggal</b>
Drupada	46	Laki-laki	Menikah	Hindu	Bali
Drupadi	45	Perempuan	Menikah	Hindu	Bali

### 3. Penggunaan Kode Etik Psikologi dalam Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini sesuai dengan peraturan dalam Kode Etik Psikologi Indonesia yang berlaku. Bagi para peneliti dalam bidang psikologi adalah penting untuk meminta persetujuan kepada masing-masing subjek sebelum berlangsungnya penelitian.

Berdasarkan Kode Etik Psikologi Indonesia (2010), Lembar persetujuan yang disusun oleh peneliti berfungsi untuk menjaga subjek dari ketidaknyamanan yang barangkali terjadi pada masa yang akan datang. Lembar persetujuan merupakan bentuk persetujuan dari orang yang akan menjalani proses pengambilan data di bidang psikologi, termasuk penelitian psikologi. Persetujuan dinyatakan dalam bentuk tulisan dan ditandatangani oleh orang yang telah dipilih menjadi subjek penelitian.

Lembar persetujuan dalam penelitian berisikan tentang gambaran penelitian yang akan dilaksanakan, tujuan penelitian, kesediaan untuk menjadi subjek penelitian dengan sukarela serta penjelasan bahwa subjek dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa perlu memberikan alasan tertentu. Lembar persetujuan yang disusun peneliti juga berisi tentang kerahasiaan identitas pribadi subjek serta menunjukkan bahwa subjek yang diikutsertakan dalam penelitian ini bebas dari risiko, sehingga tidak akan menimbulkan dampak psikologis yang buruk bagi subjek.

## **B. Metode Analisis Data**

Peneliti menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) sebagai metode analisis untuk menemukan makna tentang bagaimana subjek memahami pengalaman yang didapatkan. Proses analisis data dalam pendekatan IPA menempatkan peneliti sebagai instrumen penelitian yang aktif untuk

memahami dunia subjek melalui proses interpretasi. Pendekatan IPA melibatkan dua proses interpretasi (*double hermeneutic*).

Proses interpretasi pertama dilakukan oleh subjek untuk memahami pengalamannya dan interpretasi kedua dilakukan oleh peneliti yang mencoba mengerti cara subjek memahami pengalamannya. Pola pemahaman yang dikembangkan subjek merupakan pengaruh dari kehidupan sosial dan personalnya, keduanya diakui dalam IPA sebagai interaksi simbolis yang terjadi pada diri seseorang yang akan turut serta memberikan sumbangan pada interpretasi yang dilakukan peneliti (Smith dan Osborn, 2007).

Beberapa tahap dalam proses interpretasi akan dilakukan oleh peneliti sesuai dengan prosedur metode analisis IPA. Proses menyusun transkrip dilakukan setelah proses wawancara selesai (Lampiran C). Kemudian, peneliti akan memberikan komentar-komentar eksploratif untuk memunculkan tema. Setelah muncul varian tema dari masing-masing subjek, peneliti akan melanjutkan ke tahap selanjutnya untuk menemukan tema super-ordinat. Tema super-ordinat merupakan kumpulan dari beragam tema yang tergabung dalam satu konteks pada subjek yang sama. Tahap terakhir adalah menemukan tema induk, yaitu inti dari pengalaman yang dialami oleh subjek.

#### 1. Urutan Analisis

##### a. Membaca Transkrip Berulang Kali

Tahap pertama yang perlu dilakukan peneliti untuk menghasilkan interpretasi yang lebih sempurna adalah dengan membaca transkrip berulang kali. Proses ini ditujukan bagi peneliti untuk memahami lebih baik mengenai informasi tentang pengalaman yang diberikan subjek. Hasil rekaman yang telah disusun berbentuk transkrip dalam tabel dan kemudian diberi warna untuk membedakan masing-masing komentar (Lampiran D).

b. Pencatatan Awal (*Initial Noting*)

Pencatatan awal (*initial noting*) merupakan proses yang dilakukan peneliti untuk memberikan komentar-komentar terhadap ucapan subjek (Lampiran D). Komentar yang diberikan bersifat eksploratif, terutama pada ucapan subjek yang bersifat interpretatif dan menarik. Terdapat tiga macam komentar yang dibuat peneliti untuk melakukan eksplorasi terhadap ucapan subjek, yaitu:

- 1) Komentar deskriptif merupakan komentar yang diberikan untuk menjelaskan apa yang dituturkan subjek (teks normal).
- 2) Komentar linguistik merupakan komentar yang diberikan terutama pada penggunaan istilah khusus, pengulangan kata, jeda, nada bicara, dan yang terkait dengan penggunaan bahasa (teks ditandai dengan huruf miring).

3) Komentar konseptual merupakan komentar yang bersifat lebih interpretatif dan biasanya muncul dalam bentuk pertanyaan interogatif (teks ditandai dengan garis bawah).

c. Mengembangkan Tema Emergen

Tema yang muncul ditemukan oleh peneliti berdasarkan transkrip dan komentar eksploratif yang telah dibuat. Tema emergen merupakan tema yang muncul dari proses interpretasi peneliti yang dibuat dalam bentuk kalimat singkat dan mewakili ucapan subjek serta komentar eksploratif peneliti (Lampiran E).

d. Mengembangkan Tema Super-ordinat

Tema super-ordinat adalah kumpulan dari tema yang masih berada dalam satu konteks (Lampiran F). Peneliti mengusahakan agar tema super-ordinat yang muncul tidak lepas dari cakupan pertanyaan penelitian secara umum. Tema super-ordinat didapatkan melalui kombinasi antara metode abstraksi dan *subsumption*. Kedua metode ini memudahkan peneliti untuk mencari judul tema super-ordinat yang mewakili beberapa tema yang muncul dari ucapan subjek dan komentar peneliti.

e. Beralih ke Transkrip Subjek Berikutnya

Setelah proses mencari tema super-ordinat telah selesai dilakukan, peneliti beralih ke transkrip subjek selanjutnya. Proses interpretasi dan penemuan tema yang dilakukan untuk subjek kedua dan ketiga sama dengan proses yang telah dilakukan

sebelumnya. Peneliti berusaha untuk meminimalkan pengaruh dari interpretasi subjek sebelumnya dan asumsi peneliti dengan melakukan *epoche* agar interpretasi yang dilakukan murni berfokus pada subjek tersebut.

f. Menemukan Pola Antarsubjek

Peneliti perlu menemukan pola yang serupa pada tema super-ordinat setiap subjek. Pola serupa pada tema ini akan menjadi tema induk yang terdiri dari beberapa tema super-ordinat. Tema induk dipilih berdasarkan pola yang paling kuat diantara tema yang muncul (Lampiran G).

g. Mendeskripsikan Tema Induk

Tahap mendeskripsikan tema induk adalah tahap terakhir yang dilakukan peneliti untuk melakukan interpretasi hasil wawancara subjek. Deskripsi dilakukan dengan membuat narasi dari masing-masing tema induk sehingga analisis yang dilakukan lebih dalam. Penting untuk diperhatikan bahwa harus dibedakan antara ucapan subjek dan kalimat interpretatif yang dibuat oleh peneliti.

### **C. Kualitas Penelitian**

Yardley (dalam Smith, dkk., 2009) menguraikan tentang beberapa prinsip yang diperlukan untuk mencapai kualitas penelitian kualitatif sehingga dapat diterima secara ilmiah. Prinsip-prinsip yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada prinsip-prinsip berikut:

## 1. Sensitivitas terhadap Konteks

Penting bagi peneliti untuk menunjukkan kemampuan sensitivitas terhadap sebuah konteks. Sensivitas ini diwujudkan dengan menemukan literatur yang terkait dengan tema penelitian, keadaan sosio-kultural dalam penelitian, serta materi yang diperoleh dari setiap subjek (Smith, dkk., 2009).

Peneliti berupaya melakukan usaha untuk mewujudkan sensitivitas ini melalui pencarian dan penggunaan referensi yang terkait dengan tema dalam penelitian. Beberapa referensi disiplin ilmu psikologi secara umum maupun yoga yang digunakan demi menunjang sensitivitas peneliti terhadap konteks.

## 2. Komitmen dan Ketelitian

Peneliti memiliki tanggung jawab atas apa yang ditulis, diinterpretasikan, serta materi yang dipublikasikan. Peneliti harus mengembangkan sikap teliti selama penelitian berlangsung terutama dalam proses menganalisis dan memeriksa kembali kelengkapan data yang ada (Smith, dkk., 2009).

Peneliti melakukan *member check* untuk memastikan bahwa yang peneliti sampaikan dalam penelitian ini sesuai dengan yang disampaikan subjek saat wawancara berlangsung. Subjek memiliki kesempatan untuk menarik kembali apa yang ia ucapkan jika dirasa apa yang diucapkan tidak tepat untuk dipublikasikan.



### 3. Transparansi dan Keterhubungan

Transparansi penelitian menjadi penting untuk diperhatikan agar pembaca mengetahui setiap proses yang dilakukan peneliti, baik dalam analisis serta penyingkapan setiap aspek penelitian. Setiap langkah analisis telah peneliti utarakan sebelumnya dalam bab ini dan pada akhir bab peneliti menyertainya dengan refleksi peneliti. Tujuan refleksi peneliti adalah memberikan deskripsi tentang faktor yang berasal dari diri peneliti yang mungkin akan memengaruhi interpretasi penelitian.

Prinsip keterhubungan mengarah pada kesinambungan antara pertanyaan penelitian dengan metode dan perspektif filosofis yang digunakan. Metode analisis IPA memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memenuhi prinsip kualitas penelitian ini.

### 4. Manfaat dan Kepentingan Penelitian

Penelitian ini memberikan deskripsi tentang manfaat teoretis bagi disiplin ilmu psikologi dan manfaat praktis yang berguna bagi pembaca maupun peneliti lain yang tertarik dengan pemaknaan yoga bagi yogi. Peneliti juga memberikan pemaparan terkait dengan fokus, keterbatasan, dan saran untuk penelitian berikutnya dalam rangka memenuhi prinsip penelitian ini.

#### **D. Refleksi Peneliti**

Sebelum memulai proses analisis dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), peneliti merasa perlu untuk mengungkapkan faktor yang mungkin akan mempengaruhi informasi yang diberikan subjek dan hasil interpretasi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi antara lain adalah perbedaan bahasa dengan subjek yang menyebabkan keterbatasan pemahaman bahasa, pengaruh pengalaman pribadi peneliti, pengetahuan teoretis, serta media yang digunakan peneliti dalam wawancara yang mempengaruhi kualitas respon subjek. Keyakinan dan pengalaman individual peneliti juga berdampak saat proses interpretasi berlangsung.

Awal peneliti mengenal yoga, ketika yoga menjadi metode latihan berkonsentrasi saat sebelum melanjutkan untuk latihan drama. Menurut pelatih drama, yoga bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi saat menghafal dialog drama, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti manfaat yoga lebih jauh.

Peneliti adalah orang yang awam tentang yoga, sehingga memiliki niatan untuk mendalami ilmu yoga, walaupun peneliti memiliki keterbatasan pengetahuan tentang ilmu yoga. Peneliti juga memiliki sikap terbuka terhadap ilmu yoga.

Perbedaan tempat tinggal menjadi keterbatasan peneliti dalam mencari yogi sebagai partisipan penelitian. Peneliti mencari partisipan

dengan menggunakan media internet dan informasi yang diperoleh dari teman yang bertempat tinggal di Bali.

Sikap objektif dapat terjaga karena peneliti bukan dari lingkaran yogi, sehingga peneliti dapat menjaga sikap *epoche* terhadap partisipan penelitian, dan dapat meminimalkan subjektivitas yang ada terutama ketika pengambilan data.

## **BAB IV**

### **ANALISIS DATA**

Tujuan utama dari penelitian adalah untuk memahami dunia pengalaman subjek sebagai pelatih Yoga dalam proses memaknai hidupnya. Subjek yang terlibat dalam penelitian berasal dari kota Bali. Pada penelitian ini, makna hidup pada pelatih Yoga didefinisikan sebagai sesuatu yang memiliki berharga di dalamnya menyiratkan suatu tujuan yang perlu dicapai oleh pelatih Yoga.

Pada bab sebelumnya, dikemukakan bahwa analisis data yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Berikut langkah-langkah dalam pembuatan analisis:

1. Membuat transkrip dari hasil wawancara. Hasilnya dapat dilihat pada Lampiran C.
2. Membaca berulang-ulang transkrip wawancara serta memberi komentar eksploratif, yaitu tanggapan peneliti dari setiap jawaban subjek. Tanggapan tersebut berbentuk komentar deskriptif, konseptual, dan lingusitik. Hasilnya dapat dilihat pada Lampiran D.
3. Berikutnya mencari tema emergen dalam setiap jawaban subjek. Tema emergen merupakan ringkasan penafsiran peneliti dari jawaban subjek untuk dijadikan tema tertentu. Hasilnya dapat dilihat pada Lampiran E.
4. Mengelompokkan tema-tema emergen untuk memperoleh tema super-ordinat dan mengabaikan tema emergen yang tidak relevan bagi penelitian. Hasilnya dapat dilihat pada Lampiran F.

5. Mencari tema induk dengan cara mengaitkan tema superordinat tiap-tiap subjek. Hasilnya dapat dilihat pada Lampiran G.
6. Dan langkah terakhir ialah menemukan tema-tema induk. Hasilnya dapat dilihat pada Lampiran H.

Berikut ini adalah tabel yang merangkum keseluruhan tema induk dan tema super-ordinat.

Tema Induk	Tema Super-ordinat
Ketertarikan Pada Yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembenahan Diri</li> <li>• Kebutuhan Diri</li> </ul>
Proses Peningkatan Kualitas Hidup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kematangan Spiritual</li> <li>• Aplikasi Yoga</li> <li>• Vegetarianisme</li> <li>• Kerja Pikiran</li> </ul>
Hasil Mendalami Yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan Diri</li> <li>• Dedikasi di Jalan Pengobatan</li> <li>• Kesadaran Cinta Kasih</li> <li>• Menemukan Kedamaian</li> </ul>

Tabel 2. Tema Induk dan Super-ordinat

Peneliti akan membahas tema-tema induk yang telah dicantumkan berdasarkan pembagian tema-tema superordinat. Demi menjaga penafsiran yang mampu dipertanggungjawabkan, peneliti menyertakan kutipan langsung dari ucapan tiap-tiap subjek dalam penelitian. Setiap kutipan akan diakhiri dengan angka yang menunjukkan baris pada transkrip sehingga mempermudah pembaca untuk menemukan ucapan subjek.

### **A. Ketertarikan Pada Yoga**

Tema ini merupakan tema yang berfokus pada ketertarikan subjek pada yoga. Meskipun masing-masing subjek memiliki awal ketertarikan yang berbeda, pembenahan diri dan kebutuhan diri ditemukan sebagai poin penting yang merupakan motivasi bagi subjek untuk mengawali proses pendalaman yoga. Pemaparan mengenai ketertarikan pada yoga.

#### **1. Pembenahan Diri**

Peneliti menemukan bahwa para subjek, untuk memperdalam yoga, didominasi oleh dorongan dari dalam dirinya. Pembenahan diri telah menggerakkan mereka untuk mendalami yoga, dengan kata lain, pembenahan diri merupakan dorongan terkuat dari mereka. Transkrip wawancara dengan subjek pertama terkait pembenahan dirinya:

“Kalau dari saya, yoga bagi saya itu maknanya itu suatu proses, suatu proses untuk membenahi hidup kita. Untuk membenahi perjalanan hidup kita. Tentunya di sini, kita mengenal kata “yoga” konotasinya lebih ke rohani, spiritual.”

(Drupada: 11-14)

Drupada mengakui bahwa bagi dirinya pembenahan diri itu penting, karena dari pembenahan diri akan ada proses untuk membenahi hidup.

Seiring perjalanan hidupnya timbul pertanyaan-pertanyaan dalam hatinya, dengan cara apa ia harus membenahi dirinya. Drupada merasa bahwa jalan yoga adalah cara yang benar untuk membenahi hidupnya. Atas dasar inilah yang mendorong Drupada untuk menjalani yoga .

Dorongan eksternal pun mendominasi dalam diri Drupada. Dorongan ini mewujudkan dalam kegelisahan terhadap kondisinya yang mengalami pengalaman-pengalaman tidak beruntung dalam hidup.

“Terkadang kita menjalani kehidupan boleh dibilanglah lebih banyak tidak baiknya, karena itu.. ya lebih banyak jatuhnya, dan sekian kita merasa kok tidak beruntung, kok begini terus, ada kah masalah banyak datang? Ada apa? Ketika mulai itulah banyak merenung, ada apa yang kurang pada diri saya? dan mulai ada perenungan itu mulailah kita ingin mencari solusi yang lain kita berusaha mengejar, mungkin meniru orang lain akhirnya mungkin tidak cocok atau bagaimana, entah bagaimana dibidang bagi saya namanya kerja alam, bagi sini juga ada pengaruhnya dari faktor karma.”

(Drupada: 36-43)

Kegelisahan atas kondisi itu pada akhirnya mengantarkan Drupada untuk mulai mendalami yoga, dimana menurutnya lingkungan di sekitarnya telah mengarahkannya untuk menjalani yoga. Faktor karma yang menjadi kepercayaan dalam agamanya juga berperan penting dalam menuntun untuk melakukan dan mendalami yoga

## 2. Kebutuhan Diri

Proses mendalami yoga adalah suatu hal yang penting bagi Drupadi. Yoga sebagai cara untuk menyembuhkan dirinya yang mengalami sakit lemah jantung. Sebagai kebutuhan untuk dirinya, Drupadi menjalani yoga agar tetap dapat hidup dengan sehat meskipun mempunyai penyakit lemah jantung. Berikut pernyataan Drupadi terkait kebutuhan dirinya:

“bagi saya, yoga adalah makanan buat saya, karena membuat saya sehat, pikiran saya juga menjadi sehat, batin saya menjadi kuat, itu makna yoga didalam hidup saya.”

(Drupadi: 3-4)

Menderita sakit lemah jantung, ia menjalani dan mendalami yoga sebagai cara untuk mengobati dirinya. sehingga membuat tubuh dan pikirannya menjadi sehat, dan tidak hanya itu. Batinnya juga merasa lebih kuat untuk menjalani kehidupan sehari-harinya. Sebagai pelatih yoga di bidang terapi, adapun manfaat yang ia dapat saat menjalani yoga, seperti dalam transkrip:

“untuk tubuh, karena ini. Kalau yoga itu kan olah tubuh, disitu latihan untuk seluruh tubuh, dari..dari kepala sampai kaki itu dilatih tubuh kita, untuk apa namanya, tidak menjadi lentur. Jadi tubuh kita di sehatkan, karena setiap gerakan yoga itu adalah terapi bagi tubuh tertentu, jadi sesederhana apapun gerakan yoga itu terapi bagi tubuh tertentu, karena setiap kita bergerak yoga yang disentuh oleh gerakan yoga itu adalah kelenjar kita yang ada di dalam tubuh kita. Disehatkan seluruh kelenjar tubuh kita oleh gerakan itu, dari kelenjar itu di seimbangkan seluruh hormon yang ada di dalam tubuh, setelah itu seluruh saraf yang ada didalam tubuh kita itu di sehatkan, seandainya ada sel-sel kecil yang mati itu di hidupkan kembali oleh gerakan yoga. Itulah yoga. Itu membuat tubuh kita sehat. Yang kedua, sehat secara pikiran, apa itu namanya untuk batin kita, karena yoga itu secara tidak langsung dia melatih kita untuk kesabaran, melatih kita untuk berpikir positif lebih banyak. Membuat kita berhati-hati mengambil tindakan apapun, itu manfaat dari yoga secara lahir dan batin.”

(Drupadi:5-18)

Gerakan terapi tubuh yang dimaksud adalah gerakan-gerakan yoga, dimana setiap gerakan yoga memiliki fungsi untuk membuat kelenjar-kelenjar dalam tubuh menjadi sehat. Drupadi merasakan manfaatnya pada dirinya sendiri, merasakan bahwa tubuhnya menjadi lebih sehat ketika melakukan yoga. Tidak hanya untuk tubuh tapi Drupadi juga merasakan



bahwa batinnya juga menjadi lebih kuat. Drupadi menjadi lebih sabar dan berhati-hati dalam menghadapi setiap permasalahan.

## **B. Proses Peningkatan Kualitas**

Setiap subjek memiliki pengalaman dan proses yang berbeda untuk meningkatkan kualitasnya. Bimbingan spiritual, pengalaman pribadi yang menimbulkan perubahan integratif, dan mendalami ilmu yoga dari guru mereka masing-masing merupakan proses yang membuat pengalaman subjek mendalami kehidupan spiritual menjadi unik.

Tema ini terdiri dari beberapa tema super-ordinat yang mencerminkan proses yang dialami subjek ketika meningkatkan kualitas. Tema-tema tersebut adalah kematangan spiritual, aplikasi yoga, vegetarian, dan kerja pikiran sebagai proses untuk meningkatkan kualitas. Proses yang terjadi pada setiap subjek bersifat unik, oleh karenanya peneliti membaginya menjadi beberapa tema super-ordinat sesuai dengan pengalaman dan proses yang dijalani subjek.

### **1. Kematangan Spiritual**

Pandangan hidup setiap subjek tentu berlainan sebab perolehan pengetahuan dan proses perenungannya pun tidak sama. Pandangan-pandangan mereka mengenai spiritualitas dan agama pun berbeda. Berikut pandangan Drupada perihal spiritual dan agama:

“gini, spiritual ya. Bedakan spiritual dengan religi dengan agama dulu. Jadi Agama dia kan lebih berpatokan kepada aturan-aturan yang tertulis dalam kitab agama. Yang saya maksudkan spiritual itu aturan-aturan yang bersifat kosmik yang bersifat universal, misalnya bagaimana kalau di meditasi umpunya kesadarannya, pengetahuan tentang kesadaran

bagaimana dia? Apakah dia kesadaran tentang spiritualnya sudah dia ketahui? Misalnya, apakah dia ada keinginan untuk mengetahui jati dirinya? Sejauh mana pengetahuan kesadaran akan dirinya sendiri akan jiwanya? Sejauh mana dia menuju pengetahuannya tentang pikiran? Saya rasa begitu, dan itu bagaimana dia mengetahui tentang energi, tentang pengetahuan kehidupan yang baik, bagaimana norma-norma. Hal ini spiritual adalah cara, dan itu yang mungkin tertinggi apakah, bagaimana menurut dia pandangan dia tentang Tuhan? Jadi sejak pertama mungkin aturannya berbeda kan, tapi kita sesuaikan bagaimana menurut dia, nah ini yang biasanya kita perlu tanyakan di awal biasanya, nah itu seperti acuanya biasanya. Karena kebanyakan orang menganggap Tuhan.. oh begini seperti yang dia acu aja.”

(Drupada:124-139)

Drupada memandang bahwa spiritual dan Agama adalah hal yang berbeda. Agama berpatokan kepada aturan-aturan yang telah ditetapkan di dalam kitab suci, sedangkan spiritual adalah hal-hal yang bersifat universal, tidak ada aturan-aturan seperti yang ada di dalam kitab suci. Drupada menekankan bahwa spiritual adalah cara untuk mendalami agama. Cara untuk mendalami agama, dimana cara yang di gunakan bermacam-macam, karena tidak ada aturan yang baku dalam melakukan spiritual. Drupadi pun memiliki pandangan yang sama tentang spiritual, seperti kutipan ini:

“yoga juga bisa dipakai untuk tujuan spiritual. Biar bisa sebagai jalan mendekati diri dengan Tuhan, itu secara hindu, karena ada gerakan khusus di gerakan yoga itu bisa menggunakan mantra dan berkonsentrasi pada cakra tertentu. Itu bagi tujuan spiritual, tetapi kalau umum kita adalah senam yoga, yoga sebagai senam, untuk kesehatan tubuh sama pikiran.”

(Drupadi: 30-35)

Ungkapan Drupadi didasarkan atas pandangannya sebagai pemeluk agama Hindu. Gerakan-gerakan dalam yoga dapat digunakan untuk

meningkatkan spiritualitas agar dapat mendekatkan diri kepada Tuhan. Tapi tidak sedikit juga yang menggunakan Yoga sebagai olah tubuh untuk menjadikan tubuh sehat, seperti yang dilakukan oleh Drupadi.

Drupada juga mengungkapkan pandangannya perihal spiritualitas dan Tuhan.

“nah kalau saya di spiritual di yoga, adalah saya lebih banyak mengambil Jnana namanya pengetahuan spiritual. Itulah keinginan saya untuk maju untuk mendekatkan diri kepada Pencipta, itukan keinginan juga. Keinginan suatu motivasi diri itu saja bagi saya,”

(Drupada: 28-32)

Drupada memiliki keinginan bahwasanya dengan mempelajari tentang spiritual maka ia akan dapat mendekatkan diri kepada Pencipta (Tuhan), dan itu adalah sebuah motivasi dirinya untuk mempelajari dan mendalami pengetahuan spiritual pada yoga.

Tiap-tiap subjek mempunyai konsepsi tersendiri bertautan dengan kehidupan yang dijalannya. Namun, secara garis besar mereka setuju bahwa yoga adalah jalan untuk menuju kematangan spiritual.

## 2. Aplikasi Yoga

Aplikasi yoga dalam kehidupan sehari-hari merupakan kebiasaan-kebiasaan yang telah diajarkan dalam laku yoga. Laku yang dimaksud oleh Drupada adalah ia menanamkan kepada siapa saja yang datang kepadanya tentang berbuat baik. Tidak membuat aturan yang tidak jelas, hanya menekankan untuk berpikir tentang kebaikan, mengatakan kebaikan, dan melakukan kebaikan. Berikut penuturan Drupada mengenai pengalamannya:

“itu saya hanya simple, saya tidak mau banyak aturan, saya hanya menanamkan kepada yang datang berbuatlah yang baik, tujuan saya tidak mau membuat aturan ini dan itu, apa yang baik lakukan itu. Saya hanya berkata pikirkan apa yang baik setiap yang kamu pikirkan, setiap yang kamu katakan, setiap yang kamu lakukan.”

(Drupada: 145-149)

Pada transkrip lainnya, Drupadi mengartikan Aplikasi yoga dengan cara memposisikan dirinya diposisi orang lain, agar ia dapat berempati dengan orang lain dan tidak akan menyakiti orang lain tersebut. Menurutnya aplikasi dari Yoga adalah pengendalian diri dan berlatih kesabaran. Pengendalian diri dalam menghadapi situasi apapun, dan selalu bersikap *positif thinking* kepada orang lain. Drupadi yang seorang ibu juga menerapkan laku tersebut dalam kehidupan rumah tangganya, dimana Drupadi harus menjadi figur seorang ibu yang dapat menjadi ibu untuk anak-anaknya dan istri bagi suaminya. Drupadi lebih bisa sabar dan tenang dalam menghadapi kehidupan rumah tangganya ketika ada permasalahan yang sedang terjadi.

“dengan orang itu saya lebih bisa berempati, ya ngerti maksudnya ya? Kita berempati dengan orang lain, kita bisa mengumpamakan diri kita dengan orang lain, jadi pada akhirnya kita tidak menyakiti siapapun. Karena pengendalian, jadi yoga itu intinya ada pengendalian diri, berlatih kesabaran, secara tidak langsung saya berlatih bersabar menghadapi situasi apapun. Jadi misalnya ada cerita tentang begini begini begini, mungkin orang yang tidak berlatih yoga, berlatih yoga secara intens ya. Akan menanggapi setiap masalah dengan reaksi yang berbeda-beda kan. Ada yang panik ada yang gimana, nah bagi orang yoga seperti saya, akan punya cadangan positif thinking yang lebih banyak, ya positif thinking yang lebih banyak, jadi kita lebih banyak bersabar menghadapi orang. Ya terutama kalau saya ini, ya menghadapi anak-anak saya sendiri, saya lebih bisa sabar.”

(Drupadi: 77-88)

### 3. Vegetarianisme

Para pelaku yoga menerapkan pola makan sehat dengan mengkonsumsi makanan vegetarian, yaitu : buah-buahan dan sayur-sayuran. Menurut Drupadi, orang yang melakukan yoga secara otomatis tubuhnya akan mengatur makanan-makanan yang baik untuk masuk kedalam tubuhnya, makanan yang tidak baik untuk tubuh akan di tolak dan di muntahkan. Contoh kutipannya:

“Pasti itu merasa lebih baik. Secara fisik ya untuk kesehatan, yoga itu akan menyaring seluruh makanan yang akan kita makan, karena tubuh kita itu alarm hidup di dalam tubuh kita. Kalau makanan itu membuat tubuh kita sakit, itu akan di tolak, otomatis akan muntah”

(Drupadi: 142-145)

Menurutnya juga orang yang sudah aktif dalam yoga, tubuhnya akan menjadi ideal dan makanan dalam tubuh akan disaring oleh tubuh itu sendiri. Tubuh menjadi sensitif ketika sudah menjalani yoga, makanan yang tidak sehat akan membuat tidak berselera makan, sedangkan makanan yang sehat akan membuat lebih berselera makan. Drupadi juga menekankan bahwa lebih suka mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan karena dapat membuat tubuh menjadi sehat dan baik bagi metabolisme.

“Kalau kita sudah aktif dalam yoga, tubuh kita akan di buat ideal, tinggi kita segini, berat kita segini. Dan makanan yang masuk dalam tubuh kita itu akan disaring tubuh kita sendiri. Jadi makanan apa yang membuat kita sehat, kita akan lebih berselera makan. Tetapi kalau makanan itu tidak sehat bagi tubuh kita, kita lihat saja kita tidak berselera untuk makan, itulah yoga. Dia menjadi sensitif tubuh kita itu, saya salah makan sedikit saja akan sakit, ya saya harus memilih, bukan memilih dalam artian yang susah, tidak. Saya akan lebih suka

makanan sehat, lebih suka makan sayur, lebih suka makan buah. Karena itu bagus untuk tubuh kita.”

(Drupadi: 149-157)

Ada perbedaan penekanan di sini, Drupada tidak menekankan pada peraturan-peraturan makanan, bahkan ia tidak mempermasalahkan tentang aturan-aturan vegetarian. Baginya macam-macam aturan seperti itu akan menyibukkan pelaku yoga untuk memperhatikan makanan yang harus dikonsumsi. Ia cenderung untuk membenahi pikiran yang datang kepadanya, dan membebaskan untuk memilih apakah ingin menjadi vegetarian atau tidak. Menurutnya makanan tidak terlalu berpengaruh dalam mengolah energi.

“Cuma saya tidak terfokus pada makanan, jadi saya menganggap, boleh dibilang ekstrim sedikit ya, saya berpikir bahwa tubuh ini adalah energi, tubuh terbentuk dari energi, tubuh terbentuk dari pikiran, tubuh yang juga di bentuk dari pengetahuan, tubuh di bentuk oleh jiwa. Saya mengambil Raja Yoga, tentunya saya melampaui dari kebutuhan dari tubuh ini, saya mengalami pengalaman pikiran, jadi bagi saya apa yang terbaik bagi tubuh, tentunya sesuai dengan yang ilmiah, ya betul lah katakan apa yang sehat, jadi saya tidak, artinya mengharuskan vegetarian, yang mau vegetarian silahkan yang enggak juga nggakpapa. Yang mengharuskan vegetarian punya alasan tersendiri dengan makanan akan membentuk pikiran begini begitu, jadi saya tidak mau disibukkan dengan aturan berbagai macam aturan, saya cenderung langsung menuju membenahi pikiran mungkin sedikit eksteme, itu saja bedanya mungkin.”

(Drupada: 181-193)

Penjelasan Drupada berlanjut pada transkrip lainnya, seperti kutipan berikut ini:

“ya itu yang terlihat, saya berpikir, kalau itu yang saya tekankan, karena saya juga baca-baca ya, dia tidak sempat memikirkan mengolah pikirannya, justru dia sibuk mengurus

apa yang boleh saya makan apa yang tidak boleh saya makan..”

(Drupada: 195-197)

#### 4. Kerja Pikiran

Bergantungnya pada konsep dan kekuatan pikiran lah dasar dari Drupada dalam meningkatkan kualitasnya, dimana menurutnya sifat-sifat makanan yang ia konsumsi tidak menjadi permasalahan ketika ia menjalani yoga. Ia juga menekankan bahwa pujian-pujian yang diberikan kepadanya adalah hal biasa, dan ia tidak ingin terbuai dengan pujian-pujian tersebut. Menurutnya pujian yang diberikan adalah ego, ia tidak terlalu menanggapi hal itu. Drupada mengungkapkan:

“saya juga tidak mau menerima ungkapan pujian-pujian itu, jadi saya anggap itu biasa-biasa saja gitu. Dia bilang, oohh berkat saya ikut meditasi disini saya sembuh, berkat ini saya berubah. Itu bagi saya sudah biasa itu, hehehe. Saya nggak mau di hibur oleh kata-kata begitu. Itu bedanya saya, saya nggak mau menanggapi itu. Jadi sulit saya mengatakan itu, jadi saya juga gimana ya, pujian itu bagi saya biasa aja.”

(Drupada: 220-225)

### **C. Hasil Mendalami Yoga**

Tema ini merupakan kelanjutan dari tema peningkatan kualitas yang telah diulas sebelumnya. Peningkatan kualitas subjeklah yang kemudian menghasilkan hasil dari mendalami yoga. Hasil dari mendalami yoga ini semacam pembangkitan kesadaran secara individu maupun kolektif untuk mendapatkan kedamaian dalam hidup. Adapun upaya yang mereka tempuh, antara lain dengan menemukan diri, dedikasi di jalan pengobatan, kesadaran cinta kasih, menemukan kedamaian.

## 1. Menemukan Diri

Menemukan diri yang dimaksud oleh Drupada adalah menemukan tujuan hidup, dengan menemukan diri maka tujuan hidup juga akan tercapai. Langkah yang ditempuhnya ini tergolong menarik. Drupada harus menemukan kesadaran kemudian menemukan diri, ia dapat menemukan kesadaran diri melalui wahyu. Menurutnya, wahyu itu ia dapatkan dari dalam diri, tujuan dari Drupada untuk menemukan diri adalah bahagia.

“usaha saya pertama itu karena keyakinan pertama, saya yakin dengan menemukan kesadaran, menemukan diri saya, saya akan menemukan makna hidup saya, karna itu saya simpel, dengan saya menemukan diri saya..oh saya hanya begini, lah itu sulit saya jelaskan karena ini bukanlah pengetahuan tertulis, inilah saya dapatkan inspirasi, atau wahyu mungkin bahasa.. bahasa kunonya ya, dari dalam akan muncul, ini yang harus kamu lakukan. Itu jadinya dek, apa maksudnya.. tujuan saya hidup adalah saya ingin bahagia juga seperti yang lain.”

(Drupada: 279-286)

Menurut Drupada, bukan hal-hal duniawi yang membuatnya bahagia. Makna bahagia dari Drupada tidak ada berasal dari luar, namun dari dalam dirinya, maka dari itu yang ia cari di awal adalah inti dari dirinya sendiri.

” Tapi mungkin yang lain, apa yang buat dia bahagia mungkin lain ininya, ada harta, mungkin ada wanita, mungkin ada jabatan. Kalau saya mungkin beda, dengan ini saya bahagia, jadi makna itu, pertama mencari inti saya sendiri.”

(Drupada: 286-289)

Drupada menjelaskan bahwa menemukan diri dengan arahan yang diberikan dari dalam dirinya, ia menyebutnya dengan arah dari alam. Arah yang ia yakini dari alam bawah sadar, dimana ia menyebutnya dengan



“alam mencubit”, secara tidak sadar melakukan apa yang sudah diarahkan untuknya, dan dengan yakin akan diarahkan untuk menuju apa yang baik untuk dirinya. Drupada mengatakan:

“menemukan diri sendiri dulu, dan itu saya yakin akan kita di beri suatu arahan dari dalam, arahnya mungkin.. kalau saya sulit saya katakan, kalau orang lain mungkin berbicara kata hati atau nurani ya..kalau saya enggak sering saya katakan di FB ya, alam mencubit saya..gitu aja alam mencubit saya.. gitu saja saya katakan, jadi saya nggak sadar melakukan sesuatu tapi saya diarahkan kesana jadinya tapi saya yakin bahwa inilah mengarahkan, karena saya yakin saya sudah menemukan yang saya cari, dengan itu saya yakin juga akan diarahkan menuju apa yang saya mau.”

(Drupada: 290-297)

Meditasi adalah praktek untuk menemukan diri sendiri, dengan bermeditasi apa yang ada dalam diri atau apa yang selama ini dicari akan dapat ditemukan, dan itu berasal dari dalam diri. Drupada menganalogikan seperti sebuah jeruk, jeruk itu tidak akan dapat dibilang manis sebelum dicoba. Meditasi adalah cara untuk mendapatkan jawaban atas hal yang selama ini diduga-duga.

“yayaya.. itulah yoganya, itulah yoganya itu yang di meditasikan, meditasi untuk menemukan diri kita sendiri, itu harus kita lakukan ndak bisa kita jelaskan. Bagaimana saya mengatakan rasa manisnya buah jeruk kalau tidak di cicipi, nggak bisakan? Iya kan? Ini harus di praktekkan caranya, kalau menemukan harus diam dulu ya diam dulu. Temukanlah yang di cari.”

(Drupada: 298-302)

Tidak berhenti di situ saja, Drupada melanjutkan penjelasannya terhadap konsep tentang menemukan diri. Drupada juga menegaskan bahwa yoga adalah jalan utama dalam membantu menemukan diri.

Jalan satu-satunya baginya untuk mendapatkan apa yang dicari selama ini dalam hidup.

“bukan sangat membantu ya, bagi saya itulah jalan paling utama, bagi saya sendiri itulah jalan satu-satunya. Jadi bukan sangat membantu, kalau sangat membantu berarti ada yang lain. Bagi saya itulah satu-satunya jalan utama.”

(Drupada: 303-305)

## 2. Dedikasi di Jalan Pengobatan

Yoga digunakan untuk menemukan kebahagiaan dalam hidup, yoga juga digunakan untuk mengobati orang-orang yang datang kepada subjek. Drupadi melakukan dedikasi diri di jalan pengobatan. Drupadi yang mendalami dan menjalani yoga karena menderita sakit lemah jantung, ingin menolong orang lain. Drupadi menjelaskan bahwa yoga yang dilakukan olehnya adalah yoga terapi, dimana pengobatan yang diterapkannya adalah dengan memberi terapi melalui Yoga., seperti dalam transkrip berikut:

“Setelah saya bisa, saya berpikir, karena yoga ini bermanfaat kenapa nggak saya, apa namanya saya sebarkan ke orang lain, ya untuk orang lain, untuk kebaikan kan? Menolong orang yang sakit, makanya saya kenapa, saya spesialisasi di sini yoga terapi.”

(Drupadi: 47-50)

Lebih lanjut, Drupadi mengutarakan bahwa ingin mendalami bidang yoga terapi karena ia ingin membantu orang-orang yang sakit. Ia juga membuka privat di rumah untuk memberikan Yoga terapi kepada siapa saja yang datang kerumahnya, tidak terkecuali.

“iya, saya lebih banyak membuka yoga terapi, saya menangani orang-orang yang sakit. Jadi saya buka privat di sini, banyak saya membantu orang yang sakit, nah itu..itu yang saya

lakukan sekarang. Kenapa saya terus dibidang yoga yaitu juga salah satunya.”

(Drupadi: 51-54)

### 3. Kesadaran Cinta Kasih

Kesadaran cinta kasih merupakan tahapan yang lebih tinggi dari tahapan sebelumnya. Menurutnya ketika orang sudah dapat memberikan kasih kepada semua orang, maka ia akan mendapatkan kedamaian pada dirinya. Contoh kutipannya:

“Mungkin lebih tinggi lagi, meningkatkan cinta kasih, kalau kita beri segala kasih pada semua orang, maksud saya bukan status sosial ya tapi kasih universal. Nah disinilah tahapan inilah yang perlu kita praktekan,”

(Drupada: 272-274)

Upaya yang sama dilakukan juga oleh Drupadi dalam menunjukkan kesadaran cinta kasihnya. Drupadi meningkatkan ilmu yoga untuk mengamalkan kepada orang lain, karena dengan cara itu Drupadi dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

“ya terus saya tetap meningkatkan ilmu yoga saya, meningkatkan ilmu yoga, terus mengamalkan untuk orang lain, itu bagi saya sudah meningkatkan kualitas hidup.”

(Drupadi: 196-198)

### 4. Menemukan Kedamaian

Pada dasarnya, sikap hidup yang ditampilkan subjek menekankan pada penemuan kedamaian dalam hidup. Sikap hidup mereka memuat berbagai manfaat bagi lingkungan sekitarnya. Sikap saling menolong, sabar dalam menghadapi masalah, dan tidak berkompetisi.

Drupadi tidak mempunyai keinginan yang besar-besar dalam menjalani yoga, hanya ingin mencari kedamaian dalam yoga. Sehat karena yoga saja sudah cukup baginya, karena Drupadi mendalami yoga karena menginginkan hidup sehat. Menemukan kedamaian itu sudah jelas, karena baginya ketika tubuh dan batinnya sehat, maka hidupnya terasa damai.

Kutipan ucapannya:

“apa ya? saya soalnya tidak punya impian yang terlalu muluk-muluk, saya hanya mencari kedamaian, di yoga saya mendapatkan kedamaian, kalau untuk mencari apa ya? tujuan hidup yang lebih ini”

(Drupadi: 203-205)

Drupadi menuturkan lebih lanjut, pada bagian transkrip lain, bahwa orientasi hidupnya adalah untuk kebahagiaan bersama, tidak untuk pribadinya sendiri. Drupadi merasa bahwa tingkatan hidupnya telah mencapai kedamaian ketika ia dapat mengajarkan dan menyembuhkan orang lain melalui jalan yoga.

“he’eh makna hidup itu yang dari yoga, ya begini, saya melatih yoga untuk mengajarkan orang lain, ya lebih meningkat itu, jadi ilmu yoga saya tidak untuk pribadi, untuk orang lain, itu lebih meningkat, bagi saya itulah tingkatan hidup, dan saya mencapai kedamaian disitu.”

(Drupadi: 206-209)

Berkenaan dengan menemukan kedamaian, Drupada pun mengutarakan bahwa yoga adalah jalan untuk menemukan kedamaian. Ia menemukan kedamaian dengan cara spiritual, dimana menurutnya yoga adalah ilmu yang ada di jalur keTuhanan. Keinginan membenahi kualitas pribadinya agar dapat menemukan kedamaian dalam dirinya. Contoh kutipannya:

“Jadi bagi saya, katakan spiritual, atau agama, atau ilmu yang mendekati ketuhanan, yang membicarakan tentang ketuhanan ya, bagi saya itu jelas suatu ilmu yang membawa kita menuju kebajikan, itu sederhana saya, jadi saya putuskan ke yoga karena saya anggap ilmu ini di jalur ketuhanan, saya tidak memilih ilmu yang lebih banyak teknik ilmiah, walaupun saya setuju itu bagus ya, tapi nggak memilih itu, karena saya ingin membenahi kualitas kepribadian yang selama ini kepribadian saya anggaplah karakter saya.”

(Drupada: 460-466)

Drupada juga menjelaskan bahwa yoga adalah jalan untuk menuju proses perbaikan diri. Merasa bahwa dirinya yang lalu sudah tercemari, karena tidak ada di jalur Tuhan, dengan mendalami yoga Drupada memperbaiki diri untuk menjadikan dirinya sebagai pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Drupada melewati proses perbaikan dalam dirinya dengan Yoga, sehingga dapat menemukan kedamaian dalam dirinya, dan menyebarkan kedamaian itu kepada orang lain.

“Semua sudah tercemari dari dulu, ini kalau kita perbaiki, inilah jalannya prosesnya yoga, proses perbaikan diri jalannya yoga, proses perbaikan diri.”

(Drupada: 471-473)

Dalam kesehariannya Drupadi menjelaskan bahwa tidak dapat terlepas dari masalah, termasuk masalah rumah tangga. Perannya sebagai ibu dan istri, harus dengan hati-hati dalam menyelesaikan masalah, agar tidak merasa depresi. Yoga dapat mengantarkan Drupadi untuk menemukan kedamaian, karena selama ini itulah yang dicari, dan kedamaian itu ada di dalam jalan yoga.

“iya, karena itu yang saya cari, saya mendapatkan kedamaian, benar-benar saya mendapatkan kedamaian, saya tidak terlepas dari masalah, saya manusia, tidak terlepas dari masalah.

Tetapi, saya bisa dengan hati-hati tanpa harus saya depresi  
saya bisa menyelesaikan masalah.”

(Drupadi: 210-213)

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN**

#### **A. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna yoga secara mendalam, mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi proses dalam pemaknaan yoga pada yogi, serta wawasan umum tentang yoga.

Penelitian ini menggunakan metode analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dari Jonathan Smith. Dalam Bab V ini, peneliti melakukan deskripsi pembahasan dari hasil analisis dengan menggunakan perspektif teori psikologi yang relevan. Hal tersebut berguna untuk menjawab pertanyaan utama penelitian yaitu “bagaimana dan apa saja pengalaman yang didapatkan ketika seseorang yang berperan sebagai yogi memaknai yoga?”

Pembahasan pada bab ini berfokus pada tiga tema induk yaitu, (1) Ketertarikan pada yoga, (2) Proses peningkatan kualitas hidup, (3) Hasil mendalami yoga. Ketiga tema induk ini terintegrasikan satu sama lain dan nantinya akan peneliti bahas dengan menggunakan perspektif teori psikologi beserta analisis wawancara subjek. Berikut adalah pembahasannya:

#### **1. Awal Mula Tertarik Pada Yoga**

Pada bagian ini, peneliti akan menceritakan bagaimana awal perjalanan kedua subjek tertarik pada yoga. Perjalanan mereka bermula pada keinginan pribadi beserta sejumlah pengalaman-pengalam pribadinya. Istilah kehendak

pribadi dalam literatur psikologi disebut sebagai motivasi intrinsik. Santrock (2007) mendefinisikan motivasi intrinsik sebagai dorongan untuk melakukan sesuatu demi sesuatu itu sendiri (tujuan itu sendiri). Seseorang yang termotivasi secara internal biasanya ditandai dengan adanya kerja keras yang tanpa dipengaruhi oleh lingkungan eksternal, artinya seseorang akan berusaha keras sampai tujuannya tercapai, meskipun memperoleh banyak hambatan (Dariyo, 2004).

Dalam kaitan itu peneliti menemukan bahwa kehendak pribadi merupakan faktor yang amat dominan dalam diri subjek. Perjalanan Drupada dalam mendalami yoga berangkat dari keinginan dalam untuk pembenahan diri. Di pihak lain, perjalanan Drupadi dalam mendalami yoga, sebagai kebutuhan diri. Yoga dianggap sebagai jalan untuk menyembuhkannya dari penyakit yang dideritanya, dan yoga juga digunakan sebagai jalan meningkatkan spiritualitas.

Menurut Hill dan Emmons (dalam Nelson, 2009) spiritualitas adalah sebuah pengalaman dan hubungan personal manusia dengan Sang Pencipta. Girard (dalam Nelson, 2009) menambahkan bahwa spiritualitas merupakan sebuah kekuatan yang mendominasi kekuatan manusia. Secara tradisional, istilah "spiritualitas" sering kali dikaitkan dengan religiusitas. Spiritualitas dikaitkan dengan kegiatan spiritual yang memberikan perspektif religius. Beberapa pendapat lain mengemukakan bahwa makna dari penggunaan istilah spiritualitas tidak lagi terpaku pada makna yang religius. Spiritualitas menjadi istilah yang meliputi beberapa segi kehidupan personal dan budaya



(Crawford dan Rossiter, 2006). Subjek berpandangan bahwa spiritualitas berbeda dengan agama, dimana spiritualitas bersifat universal dan dapat dilakukan oleh siapapun. Maka subjek menjalani yoga, karena dalam Hindu, cara untuk meningkatkan spiritualitas adalah dengan cara yoga.

Pandangan subjek atas pengalaman pada saat menjalani kehidupan memberikan dorongan pada subjek untuk memilih yoga sebagai jalan untuk meningkatkan Spiritualitas. Pengalaman hidup diri sendiri dan juga orang terdekat. Orang terdekat adalah orangtua atau anggota keluarga yang lain.

Saat sakit, Drupadi memilih melakukan yoga untuk membantu proses pemulihan dirinya. Kebutuhan akan kesehatan membuat Drupadi mendalami yoga lebih jauh, yang mendorong subjek untuk melakukan penyembuhan dalam diri agar nantinya dapat memenuhi kebutuhan yang lain. Menurut Maslow (1993), setelah kebutuhan fisiologis menjadi dasar dari kebutuhan manusia setelah kebutuhan yang lainnya, seperti kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan kasih sayang, dan kebutuhan akan afiliasi diri.

Aspek-aspek spiritualitas yang telah dipaparkan tentu melekat pada personalitas dan kehidupan sosial para yogi. Awal perjalanan yang bertumpu pada kehendak pribadi dan kebutuhan untuk meningkatkan spiritualitas inilah yang selanjutnya mengarahkan mereka pada proses peningkatan kualitas.

## **2. Proses Peningkatan Kualitas Hidup**

Proses peningkatan kualitas hidup adalah proses untuk mencapai hasil dari pendalaman dan penerapan praktis ajaran yoga. Pada tema induk ini, peneliti menjelaskan mengenai proses peningkatan kualitas hidup subjek

untuk menempuh hasil dari yoga yaitu berupa ketenangan dan kedamaian dalam hidup.

Drupadi secara otomatis menjadi vegetarian setelah mendalami yoga, menurutnya, individu yang mendalami yoga secara otomatis akan menolak untuk mengkonsumsi daging, dan lebih memilih mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan untuk makanan kesehariannya. Suprpto (2009) pilihan untuk vegetarian berangkat dari rasa welas asih terhadap nyawa makhluk hidup lain seperti hewan, dan berarti dengan membunuh hewan maka tubuh yang memakan dagingnya akan tercemari. Vegetarian juga membantu meningkatkan kerja pikiran, dimana dalam Hindu disebut pola makan satvika yaitu pola makan yang mengonsumsi makanan yang bersifat segar dan alami, direbus dan tidak mempunyai rasa yang tajam seperti sayuran, biji-bijian dan buah. Pola makan ini dipercaya meningkatkan prana (kehidupan), kekuatan mental dan menajamkan intelektual (Ghindwani, 2010).

Subjek mengaplikasikan yoga dengan cara menjalani sebagai seorang vegetarian dan mengupayakan kerja pikirannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman-pengalaman tersebut sangat membantu subjek untuk mencapai kematangan spiritual.

Dalam meningkatkan kematangan spiritualitas para subjek memiliki cara dan pengalamannya masing-masing dalam menerapkan dikehidupannya. Dunia pengalaman seperti yang mereka capai baru memperoleh perhatian dalam domain psikologi transpersonal. Kenyataan tersebut sebagaimana yang

pernah dikutip dalam modul penelitian Kahija (2006) dengan subjudul “Psikologisasi Pengalaman Mistis”. Kahija (2006, h. 34) menuliskan:

“Cukup memberi penyegaran bahwa perkembangan historis pada psikologi telah memberikan tempat bagi pengalaman-pengalaman mistis dalam nama ‘Psikologi Transpersonal’.”

Dalam konteks kontemporer, psikologi transpersonal merupakan kajian antardisiplin dalam diskursus keilmuan. Antony Sutich, Jung, dan Maslow adalah sejumlah nama pembuka jalan bagi psikologi untuk memasuki wilayah-wilayah spiritual. Aliran yang mendeklarasikan diri sebagai mazhab ke empat dalam psikologi ini menawarkan ruang baru bagi eksplorasi spiritual. Konsep inti dari psikologi transpersonal adalah non-dualitas. Konsep ini membentuk suatu pengetahuan bahwa tiap-tiap bagian tertentu (misalnya, manusia maupun organisme lainnya) merupakan bagian dari keseluruhan alam semesta ([Davis](#), 2013).

Berdasarkan kerangka rujukan Maslow (dalam Kahija, 2006) perkembangan spiritual para yogi dapat dikatakan telah memasuki jenjang metakebutuhan (Ing: *metaneeds* atau *B-values*). Mereka terdorong ke arah pemenuhan kebutuhan yang melampaui hierarki kebutuhan manusia. Pemenuhan metakebutuhan tidak bersangkutan dengan keinginan pribadi, melainkan dorongan dari *B-values* (Kahija, 2006). Kesadaran akan kehadiran Tuhan senantiasa menaungi diri subjek. Setiap waktu mereka merasakan Tuhan menyertai perjalanan hidupnya dan berpasrah diri kepada Tuhan sebagai keniscayaan yang mutlak.

Pencapaian kedua subjek dalam banyak literatur psikologi disebut sebagai bentuk transedensi diri (Ing: *self transedence*) yang mengacu pada *altered states of consciousness* (keadaan kesadaran yang diubah). *Altered states of consciousness* merupakan tempat *self* berkembang melewati batas-batas wajar, identifikasi, citra kepribadian serta merefleksikan kesatuan dengan dunia dan orang lain (Jung dalam Cremers, 1986).

Jung (dalam Cremers, 1986) menambahkan lewat teori *ego-less* yang ditelaahnya. *Ego-less* sendiri merupakan kondisi diri yang lepas dari kungkungan ego. Definisi *Ego-less* memperlihatkan adanya kemiripan dengan keadaan yang dialami oleh Drupada. Drupada melihat realitas layaknya sekat-sekat pemisah yang begitu kuat pengaruh negatifnya. Drupada merasa telah terbebas dari jeratan hal-hal duniawi. Diri yang hakiki dan asal kerohanian baginya bukan berada di dunia, melainkan di 'tangan Tuhan'.

Pembahasan mengenai tema-tema yang berkenaan dengan proses peningkatan kualitas, namun dalam pembahasan ini, proses peningkatan kualitas diri subjek yang dimaksud adalah kesatupaduan antara pandangannya, kewaskitaan terhadap realitas sosial, rangkaian pengalaman pribadi dan kematangan aspek spiritualnya. Pembahasan ini berawal dari keterkaitan antara pandangan hidup dan kepekaan sosial sampai dengan pengalaman dan kedewasaan spiritual subjek. Sebagai pribadi yang menjalani proses peningkatan kualitas, maka mereka pun memusatkan diri pada terbentuknya dari hasil dalam mendalami yoga.

### **3. Hasil Mendalami yoga**

Hasil mendalami yoga menjadi bagian penyempurna dari penelitian tentang makna hidup pelatih yoga, pada tema ini peneliti mencoba menjelaskan mengenai hasil mendalami yoga.

Subjek mengatakan bahwa mereka menemukan diri mereka ketika mereka menjalani dan mendalami yoga lebih jauh, maksud dari subjek dengan menemukan diri, lebih dalam bentuk bagaimana mereka dapat mengontrol emosi dalam menjalani keseharian. Menemukan diri sendiri dengan cara mengenali emosi yang sedang terjadi pada diri, agar dapat mengontrol perilaku sehingga dapat mengelola diri secara sadar. Goleman (2002) mengemukakan, emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas dan unik, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian yang cenderung untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu.

Subjek merasa bahwa hasil dari melakukan yoga dapat meningkatkan kecerdasan emosional, dimana subjek mampu memantau perasaan sosial terhadap orang lain, memilah-milah serta menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakannya ketika bersosialisasi. Goleman (2002) mengatakan bahwa kecerdasan emosional mengarah kepada kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.

Subjek juga mengatakan bahwa setelah menjalani yoga, merasa puas dengan kehidupannya. Puas karena tujuan dan nilai-nilai yang ada dalam dirinya telah terpenuhi. Menurut Schimmack (dalam Eid & Larsen, 2008) kepuasan hidup berpatokan pada kepercayaan atau sikap individu dalam menilai kehidupannya. Schimmack (dalam Eid & Larsen, 2008) juga menambahkan, bahwa individu juga menilai apakah situasi dan kondisi dalam kehidupannya positif dan memuaskan

Drupadi mendedikasikan dirinya di jalan pengobatan. Drupadi merasakan manfaat saat mendalami yoga, karena yoga dapat menyembuhkannya, maka dari itu Drupadi ingin mendharmakan hidupnya di jalan pengobatan. Drupadi juga mengatakan bahwa yoga akan dapat membantu menyembuhkan orang yang sakit. Drupadi tidak menolak orang yang datang kepadanya untuk disembuhkan melalui yoga. Menurut Maslow (1993) merupakan kebutuhan aktualisasi-diri muncul setelah kebutuhan-kebutuhan dasar manusia terpenuhi seiring dengan perkembangan potensi individu baik secara kognitif, mental, dan spiritual. Tidak semua manusia ingin melakukan usaha untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi-dirinya.

Drupada dan Drupadi merasakan kesadaran cinta kasih saat mendalami yoga, dimana mereka tidak lagi membeda-bedakan orang yang datang kepada mereka meskipun orang tersebut berbeda Ras, Suku, dan Agama. Mereka menerima setiap orang yang datang dengan tangan terbuka, yang mereka lakukan bukan semata karena ingin dilihat baik oleh lingkungan atau orang lain, karena menurut mereka yoga adalah bersifat *universal*, sehingga setiap

orang yang datang kepada mereka berhak untuk melakukan dan mendalami yoga.

Kehidupan Drupada dan Drupadi juga tidak luput dari masalah, meskipun mereka sedang mengalami masalah, mereka tetap menerimanya sebagai jalan hidupnya, yang membuat hidup mereka menjadi damai. Mendalami yoga sangat membantu mereka menemukan kedamaian, termasuk kedamaian jiwa mereka, dimana kedamaian jiwa dapat tercapai saat tingkat spiritualitas berada pada kualitas yang baik. Menurut Maslow (1993) spiritualitas sebagai sebuah tahapan aktualisasi diri seseorang, dimana seseorang berlimpah dengan kreativitas, intuisi, keceriaan, sukacita, kasih, kedamaian, toleransi, kerendah-hatian, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Maslow (1993) mengemukakan bahwa pengalaman spiritual adalah puncak tertinggi yang dapat dicapai oleh manusia serta merupakan peneguhan dari keberadaannya sebagai makhluk spiritual. Pengalaman spiritual merupakan kebutuhan tertinggi manusia, bahkan Maslow menyatakan bahwa pengalaman spiritual telah melewati hierarki kebutuhan manusia.

Inti dari hasil penelitian makna yoga bagi yogi adalah meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik untuk menuju kehidupan yang utuh, yang dimaksud dengan kehidupan utuh adalah menemukan kedamaian lahir dan bathin.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan, berikut penjelasan keterbatasan dalam penelitian. Dalam melaksanakan wawancara peneliti sadar bahwa keterampilan wawancara tidak begitu baik, meskipun peneliti

sadar bahwa keterampilan wawancara yang baik merupakan kunci untuk memperoleh data yang baik dalam penelitian kualitatif. Sejauh ini peneliti telah berusaha melatih keterampilan wawancara yang baik agar mendapatkan data yang baik dalam penelitian, ada juga keterbatasan waktu dan tenaga yang dimiliki oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian.

### **B. Kesimpulan**

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, bahwa makna yoga bagi yogi adalah menemukan kedamaian dalam hidup, dengan cara meningkatkan kualitas hidup. Usaha yang dilakukan oleh setiap subjek untuk mendapatkan kedamaian hidup melalui proses yang panjang, sehingga banyak pengalaman-pengalaman subjek yang mendapat fokus dari peneliti.

Pengalaman subjek dalam mengenal yoga sangatlah unik dan menarik, para subjek memiliki pengalaman yang berbeda satu sama lain, keinginan mendalami yoga muncul dari dalam diri sebagai pemicu.

Peran subjek dalam masyarakat sebagai yogi juga membutuhkan perjalanan yang panjang, terutama secara spiritual untuk dapat membimbing siapa saja yang datang kepada mereka untuk dibimbing menjadi muridnya. Penting bagi subjek untuk meningkatkan kualitas spiritualnya. Peningkatan spiritualnya akan berdampak pada kehidupan subjek untuk sampai pada kedamaian hidup.

Fokus pribadi bermula pada ketertarikan pada yoga. Dalam ketertarikan pada yoga terdapat aspek pembenahan diri dan kebutuhan diri. kedua aspek

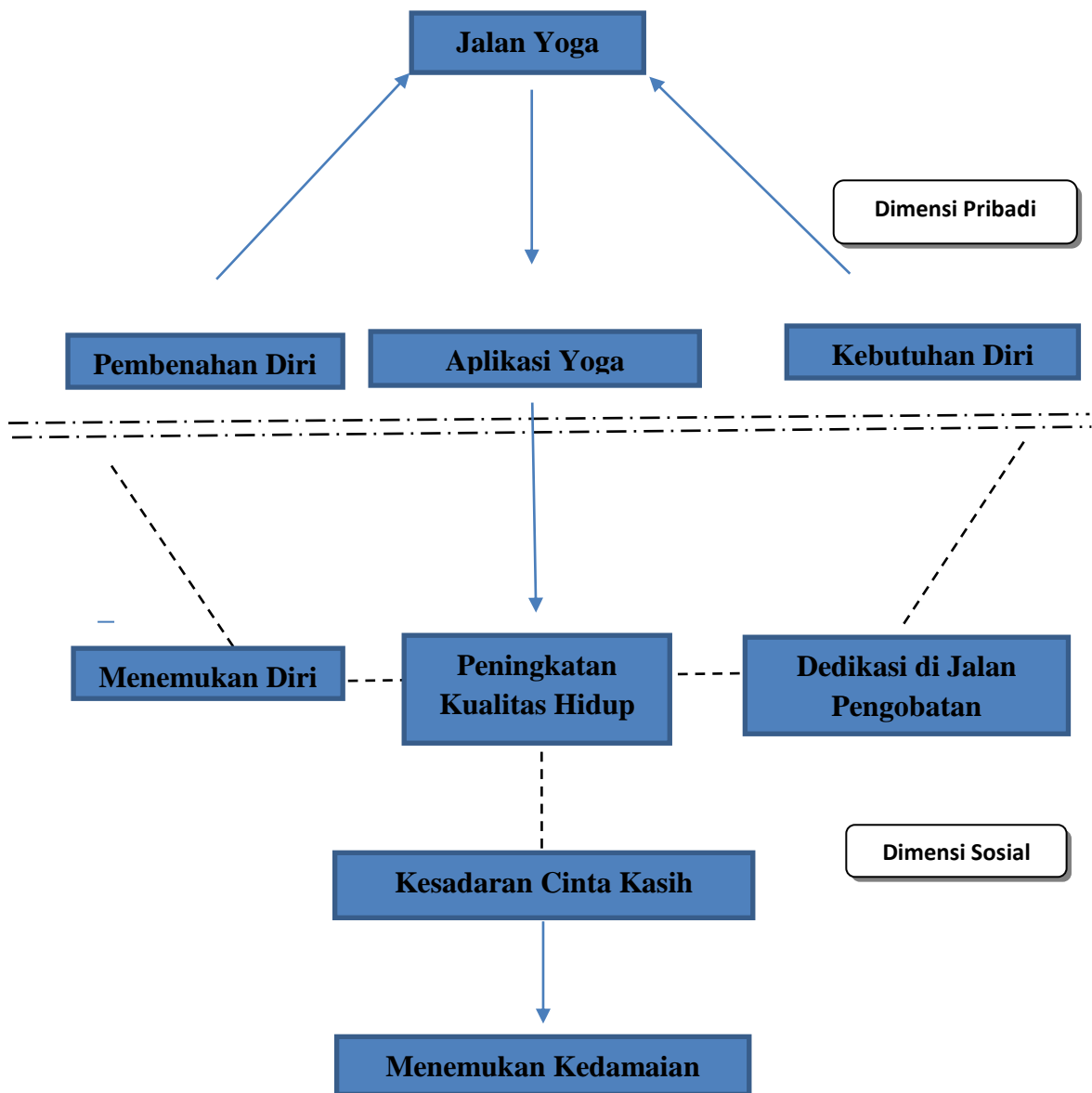


tersebut merupakan aspek yang berpengaruh untuk subjek dalam memilih yoga dan mendalami yoga.

Setelah para subjek mengalami pengalaman-pengalaman menarik dalam ketertarikan pada yoga, mereka mulai berada dalam kondisi untuk meningkatkan kualitas hidup. Dalam proses peningkatan kualitas hidup ini didapati empat aspek, yaitu kematangan spiritual, aplikasi yoga, vegetarianisme, dan kerja pikiran.

Perjalanan selanjutnya adalah sampai pada hasil mendalami yoga. Pada hasil mendalami yoga, para subjek berada pada kondisi mereka yang mulai mencari makna-makna yoga dalam kehidupan. Aspek yang terdapat pada hasil mendalami yoga meliputi, menemukan diri, dedikasi di jalan pengobatan, kesadaran cinta kasih, dan menemukan kedamaian.

Setelah mendalami yoga dan menemukan aspek-aspek dalam perjalanan sebagai yogi, para subjek menemukan kedamaian hidup sebagai puncak hasil dari tujuan mendalami yoga. Kedamaian hidup dapat tercapai karena mengalami peningkatan pengalaman spiritual. Menurut Maslow (1993) pengalaman spiritual adalah puncak tertinggi yang dapat dicapai oleh manusia, dan merupakan hasil dari pendalaman dan keberadaannya sebagai makhluk spiritual. Pengalaman spiritual merupakan kebutuhan tertinggi manusia yang melewati hierarki kebutuhan manusia.



**Bagan 1.**  
**Pemaknaan Yoga bagi Pelatih Yoga**

Keterangan:

-----

Menunjukkan bagian

—————>

Prose menuju

=====

Batas antara dimensi pribadi dan sosial.

Berikut merupakan deskripsi peneliti atas bagan 1:

Pemaknaan yoga bagi pelatih yoga dibagi menjadi dua bagian, yaitu dimensi pribadi dan dimensi sosial. Dimensi pribadi berkaitan dengan perjalanan seorang pelatih yoga mendalami ilmu yoga untuk merubah dirinya menjadi kearah yang lebih baik, dengan cara mengaplikasikan ilmu-ilmu yoga di dalam kehidupan kesehariannya.

Dimensi Sosial bermula pada saat peningkatan kualitas hidup. Dalam peningkatan kualitas hidup terdapat aspek menemukan diri, dedikasi di jalan pengobatan, dan kesadaran cinta kasih. Ketiga aspek tersebut merupakan aspek yang berpengaruh pada peningkatan kualitas hidup pelatih yoga.

Setelah para subjek mendalami yoga, mereka mulai mengaplikasikan ilmu-ilmu yoga di kehidupan pribadi yang kemudian dilakukan juga di kehidupan sosial. Ilmu yoga yang di aplikasikan di kehidupan pribadi maupun sosial, merupakan bentuk transformasi keadaan subjek yang ingin menemukan kedamaian hidup dalam dirinya.

Perjalanan selanjutnya adalah sampai pada dimensi sosial. Pada dimensi sosial, para subjek berada pada kondisi mereka yang mulai mengarah untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Peningkatan kualitas hidup merupakan hasil dari aplikasi yoga pada kehidupan pribadi yang di teruskan menuju pencapaian untuk menemukan kedamaian. Aspek yang terkandung dalam peningkatan kualitas hidup ini adalah unsur pemaknaan yoga yang mendukung pendalaman profesi sebagai pelatih yoga.

Pemaknaan yoga bagi yogi sampai pada menemukan kedamaian. Peneliti menemukan adanya upaya pembelajaran dan pemaknaan dari pelatih yoga atas pengalaman-pengalaman yang telah dilalui. Peneliti ingin menyatakan bahwa selama kehidupan masih menyertai, pemaknaan yoga pada pelatih yoga terus berlanjut.

### **C. Saran**

#### **1. Kompetensi Peneliti**

Peneliti adalah seorang mahasiswa strata satu fakultas psikologi. Latar belakang peneliti sebagai orang awam mengenai yoga menimbulkan adanya batasan dalam memahami istilah-istilah dalam wawancara dengan subjek. Sikap *epoche* dalam melaksanakan penelitian kualitatif belum terlalu sempurna dilakukan oleh peneliti. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah peneliti yang akan datang diharapkan dapat mempersiapkan diri lebih mendalam tentang yoga dan membaca literatur yoga, khususnya berhubungan dengan spiritualitas. Peneliti yang akan datang juga diharapkan lebih dapat menempatkan diri dalam keadaan yang tepat dan terbuka guna memunculkan sikap *epoche* yang lebih baik.

#### **2. Proses Penggalan data wawancara**

Peneliti mengalami keterbatasan dalam penggalan data wawancara, karena peneliti kurang terampil dalam menguasai teknik wawancara dan peneliti juga berasal dari daerah yang berbeda dengan tempat penelitian, sehingga peneliti kurang melakukan penelitian lapangan atau *pilot study*. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah perlunya melatih keterampilan wawancara

yang baik sebelum melakukan penelitian ke lapangan. Peneliti diharapkan dapat melakukan *pilot study* berupa wawancara awal dengan subjek. Hal tersebut dapat membangun *raport* dengan subjek dan melatih peneliti untuk lebih terbiasa dalam melakukan wawancara dengan subjek.

### **3. Perluasan penelitian selanjutnya**

Peneliti memiliki keterbatasan dalam mencari literatur dan penelitian-penelitian sebelumnya yang bertemakan yoga, sehingga peneliti kurang dapat mendalam untuk menginterpretasi hasil temuan pada penelitiannya. Perlu adanya perluasan penelitian yang dapat dilakukan oleh peneliti lain agar memperkuat penelitian bertemakan yoga, dan dapat mendukung atau bahkan mengembangkan dari temuan penelitian yang telah diperoleh. Yoga bisa jadi merupakan tema yang direkomendasikan bagi perluasan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderzen-Carlsson, A. (2014). Medical Yoga: Another Way of Being in The World-A Phenomenological Study of The Perspective of Persons Suffering From Stress-related Symptoms. *Journal Qualitative Study Health Well-being*. <http://dx.doi.org/10.3402/qwh.v9.23033>
- Benson, H.M.D. (2000). *Dasar dasar respon relaksasi : bagaimana menggabungkan respon relaksasi dengan keyakinan pribadi anda* (Penerjemah: Ali Nurhasan). Bandung: Mizan.
- Brocki, Joanna M. & Wearden Alison J. (2005). A critical evaluation of the use of interpretative phenomenological analysis (IPA) in health psychology. *Psychology & Health*. 20 (8), 87-108. doi: 10.1080/14708320500230185.
- Chapman, Elizabeth & Smith, J.A. (2002). Interpretative Phenomenological Analysis and the New Genetics. *Journal of Health Psychology*. Vol 7(2) 125–130.
- Claire, T. (2006). *Yoga For Men*. Penerjemah: Rahmani Astuti. Yogyakarta: B-First.
- Crawford, M., Rossiter, G. (2006). *Reasons For Living (Education and Young People's Search for Meaning, Identity and Spirituality: A Handbook)*. Victoria: ACER Press.
- Creswell, John W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches, 3<sup>rd</sup> edition*. Los Angeles: Sage Publications, Inc.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Davis, J. (2013). *Transpersonal Psychology*. Diakses pada tanggal 16 Oktober 2014 dari sumber <http://www.johnvdavis.com>.
- Effendi, I. (2002). *Kesadaran Jiwa Teknik Efektif Untuk Mencapai Kesadaran Yang Lebih Tinggi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Eid, M. (2008). *Measuring the Immeasurable: Psychometric Modeling of Subjective Well-Being Data*. In Eid, M., dan Larsen, J.R. (Eds). *The Science of Subjective Well Being*. New York: The Guilford Press.
- Ghindwani, H. (2010). *Vegetarianisme sebagai pilihan hidup*. Diakses pada 18 Oktober 2014 dari sumber <http://www.mediahindu.net/berita-dan-artikel/artikel-umum/82-vegetarianisme-sebagai-pilihan-hidup.pdf>.

- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional* (Penerjemah: Alex Tri Kantjono). Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Working With Emotional Intelligence* (Penerjemah: Alex Tri Kantjono). Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Groessl, E. (2012). The Benefits of Yoga For Women Veterans With Chronic Low Back Pain. *Journal Medical Health*. doi: 10.1186/1472-6882-12-S1-P169
- Hadikusuma, H. (1997). *Antropologi Agama*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Handayani, N.T. (2010). *Tesis Pengaruh Pengelolaan Depresi Dengan Latihan Pernafasan Yoga (Pranayama) Terhadap Perkembangan Proses Penyembuhan Ulkus Diabetikum di Rumah Sakit Pemerintahan Aceh*. Depok: Universitas Indonesia.
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia* (cetakan pertama). Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Iriana, S. (2005). *Derita cinta tak terbalas: Proses pencarian makna hidup*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Jung, C.G. (1986). *Menjadi Diri Sendiri, Pendekatan Psikologi Analitis* (Penerjemah: Ahmadi Thaha). Jakarta: PT. Gramedia
- Kahija, Y.F.L. (2006). *Pengenalan dan Penyusunan Proposal/ Skripsi Penelitian Fenomenologis (Versi Bahasa Informal)*. Seri Metodologi Penelitian Kualitatif Psikologi UNDIP.
- Larsen, R.J. dan Eid, M. (2008). *Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being. In Eid, M., dan Larsen, J.R. (Eds). The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press
- Manaf, A. (1994). *Sejarah Agama-Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Maslow, A.H. (1993). *Motivasi dan Kepribadian 2 (Teori Motivasi dengan Pendekatan Hierarki Kebutuhan Manusia)* (Penerjemah: Nurul Imam). Jakarta: PT Pustaka Binaman Pressindo.
- Maswinara, I, W. (1997). *Bhagawat Gita, dalam Bahasa Inggris dan Indonesia*. Surabaya: Paramita.
- Nelson, J.M. (2009). *Psychology, Religion, and Spirituality*. doi: 10.1007/978-0-387-87573-6.



- Ngurah, I.G.M. (1998). *Buku Pendidikan Agama Hindu Untuk Perguruan Tinggi*. Surabaya: Paramita.
- Parker, Ian. (2005). *Qualitative psychology: Introducing radical research (1st Ed.)*. UK: Open University Press.
- Pendit, S.N. (2002). *Bhagavadgita*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Poedjawijatna, R. (2005). *Pembimbing Ke Arah Alam Filsafat*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Poerwandari, K. (2001). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Ramaiah, S. (2009). *Yoga Untuk Kesehatan*. Tangerang: Karisma Publishing Group.
- Rusmita, E. (2011). *Tesis Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA LIMIJATI Bandung*. Depok: Universitas Indonesia.
- Sani, R. (2003). *Yoga Untuk Kesehatan*. Semarang: Dhara Prize.
- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5, Jilid 1. (Alih bahasa: Juda Damanik & Ahmad Chusairi). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sasmita, A. (2007). *Pengaruh Latihan Hatha Yoga Selama 12 Minggu Terhadap Tekanan Darah Diastol dan Sistol Wanita Berusia 50 Tahun Keatas*. Semarang: Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro.
- Schimmack, U. (2008). *The Structure of Subjective Well-Being*. In Eid, M., dan Larsen, J.R. (Eds). *The Science of Subjective Well Being*. New York: The Guilford Press.
- Sindhu, P. (2006). *Hidup Sehat dan Seimbang Dengan Yoga*. Bandung : Kaifa.
- Smith, J.A., Osborn, M. (2007). *Interpretative Psychological Analysis*. Didapatkan pada tanggal 29 Desember, 2013, dari [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&ved=0CEgQFjAC&url=http%3A%2F%2Fresearch.familymed.ubc.ca%2Ffiles%2F2012%2F03%2FIPA\\_Smith\\_Osborne21632.pdf&ei=g tNxUqHiC8XrAepmYHYDw&usq=AFQjCNH7e3O06Qe78W7FxPsyWr 0cwe2UMg&sig2=Y2frydtJJsKt3x7H96mf8w&bvm=bv.55819444,d.bmk](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&ved=0CEgQFjAC&url=http%3A%2F%2Fresearch.familymed.ubc.ca%2Ffiles%2F2012%2F03%2FIPA_Smith_Osborne21632.pdf&ei=g tNxUqHiC8XrAepmYHYDw&usq=AFQjCNH7e3O06Qe78W7FxPsyWr 0cwe2UMg&sig2=Y2frydtJJsKt3x7H96mf8w&bvm=bv.55819444,d.bmk).

- Smith, J.A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis-Theory, Method, and Research*. London: Sage Publications.
- Sugono, D. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia/Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Suprpto, A, (2009). *Hidup Sehat Cara Vegetarian*. PT Elexmedia Komputindo, Jakarta.
- Sura, I.G. (2001). *Pengendalian Diri dan Etika Dalam Ajaran Hindu*. Denpasar: Hanoman Sakti.
- Tahir, M. (2005). *Tesis Pemanfaatan Ruang Kawasan Tepi Pantai Untuk Rekreasi Dalam Mendukung Kota Tanjungpinang Sebagai Waterfront City*. Semarang: Magister Pembangunan Wilayah Dan Kota. Universitas Diponegoro.
- Titib, I.M. (1998). *Veda Sabda Suci Pedoman Praktis Kehidupan*. Surabaya: Paramita.
- Yoga Mulai Digemari. (2011, 11 September). SumutPos. Diakses dari <http://sumutpos.co/2011/09/14236/yoga-mulai-digemari>.
- Widagdo, P. (2003). *"Meditasi Itu Keheningan: Pedoman Praktis Berdoa"*. Yogyakarta: Kanisius.
- Widyasari, K.A., Fridari, I.G.A.D. (2013). *Dinamika Kontrol Diri pada Ibu Bekerja yang Menjalani Latihan Yoga (Jurnal Online)*. Bali: Universitas Udayana.
- Worby. (2007). *Memahami Segala Tentang Yoga*. Tangerang: Karisma.

# LAMPIRAN A

## **Persetujuan Subjek** *(Consent Form)*

Inisial Nama :

Jenis Kelamin :

Tanggal Lahir :

Alamat :

Telepon :

Saya bermaksud meminta bantuan Anda untuk berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian tentang “Makna Hidup Pelatih Yoga”.

Partisipasi Anda dalam penelitian ini bersifat sukarela dan Anda sewaktu-waktu bisa menarik diri atau berhenti dari penelitian ini. Jika nantinya Anda memutuskan berpartisipasi dalam penelitian ini, Anda tetap bisa menolak pertanyaan-pertanyaan yang membuat Anda merasa tidak nyaman.

***Tujuan dari penelitian ini*** adalah memahami makna hidup bagi pelatih Yoga di Bali. Pelatih dalam penelitian ini adalah orang yang mendalami dan mengaktualisasikan ajaran-ajaran Yoga. Penelitian ini ingin menelisik lebih jauh tentang pemberian makna para pelatih Yoga untuk hidupnya.

Selama wawancara berlangsung, Anda akan diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Wawancara ini akan berlangsung selama kira-kira 45 menit atau lebih.

***Tidak ada risiko dalam penelitian ini.*** Anda tidak akan ditanyai tentang hal-hal pribadi ketika proses wawancara berlangsung. Anda juga tidak akan mendapatkan pertanyaan-pertanyaan yang bisa mempermalukan Anda.

Anda berhak mengajukan pertanyaan kepada peneliti dan menolak untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini. Jika Anda bertanya dan pertanyaan Anda dianggap bisa mempengaruhi hasil eksperimen ini, maka saya akan menunda menjawabnya. Pertanyaan itu akan saya jawab di akhir wawancara.

***Jawaban-jawaban yang Anda berikan selama penelitian ini dijaga kerahasiaannya.*** Informasi pribadi tentang diri Anda dalam penelitian ini hanya akan diketahui oleh peneliti serta dosen pembimbing dan tidak akan diketahui oleh orang lain.

Jika hasil penelitian ini dipublikasikan atau digunakan untuk keperluan ilmiah dan pendidikan, maka identitas Anda akan dirahasiakan atau diubah.

***Anda bebas untuk menarik diri dari penelitian ini*** kapan saja Anda mau tanpa sedikitpun mempengaruhi status Anda saat ini.

Tidak ada tuntutan yang dibebankan kepada Anda selama penelitian ini. Kami sudah sangat berterima kasih bila Anda meluangkan waktu secara sukarela bagi penelitian ini.

Silakan membubuhkan tanda tangan Anda di belakang halaman ini untuk menunjukkan bahwa Anda sudah membaca “Persetujuan Subjek” ini. Anda sudah mendapatkan penjelasan tentang penelitian yang akan saya lakukan, risiko, dan manfaat dari proyek penelitian ini dan Anda setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tanggal : .../.../.....

Tanda tangan :.....

**Peneliti :**

Aditya Bhaskara Yudha

Fakultas Psikologi

Universitas Diponegoro

Telepon :

085866908392

Email :

denbhaskara@gmail.com

# LAMPIRAN B

## **Panduan Wawancara** *(Interview Schedule)*

## PANDUAN WAWANCARA

### Pendahuluan

Penelitian ini berkaitan dengan pemaknaan yoga pada pelaku yoga (yogi). Panduan wawancara ini disusun bagi peneliti untuk mempermudah proses memperoleh data primer. Dalam penelitian kualitatif, transkrip dari wawancara merupakan data primer. Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk menguasai dari persiapan wawancara sampai akhir wawancara. Panduan wawancara ini merupakan pedoman persiapan sebelum peneliti terjun ke lapangan. Pedoman ini berkaitan dengan subjek penelitian, persiapan sebelum melaksanakan wawancara, prinsip-prinsip dalam wawancara, pelaksanaan wawancara, panduan daftar pertanyaan wawancara, dan format lembar daftar pertanyaan wawancara.

### Subjek Penelitian

Jumlah subjek penelitian yang dapat diikutsertakan memiliki kriteria yaitu berprofesi sebagai pelatih yoga. Alasan pemilihan profesi pelatih yoga adalah karena tingkat kematangan dan pendalaman tentang yoga telah dimiliki saat menjadi pelatih yoga.

### Persiapan sebelum Melaksanakan Wawancara

Persiapan sebelum melaksanakan wawancara diperlukan bagi peneliti sebagai langkah mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan ketika proses wawancara berlangsung nantinya. Adapun alat-alat yang harus dipersiapkan sebelum terjun ke lapangan sebagai peneliti, antara lain:

- ✓ Mempersiapkan *consent form* (lembar persetujuan subjek) dan pulpen untuk menandatangani *consent form* tersebut.
- ✓ Mempersiapkan alat perekam atau dokumentasi, seperti *handphone*, *recorder*, kamera.
- ✓ Mempersiapkan lembar daftar pertanyaan.



### Prinsip – prinsip Umum dalam Wawancara

Seorang peneliti kualitatif juga harus memahami prinsip-prinsip dalam wawancara. Prinsip-prinsip ini digunakan untuk meminimalkan hal-hal negatif yang terjadi saat di lapangan, juga menjaga etika ketika wawancara berlangsung. Selain itu, prinsip-prinsip ini dilakukan demi menjaga kualitas hasil wawancara. Berikut merupakan prinsip-prinsip umum dalam wawancara yang harus dipahami dan dilakukan oleh peneliti:

- Membuat komitmen atau perjanjian dengan subjek.
- Menjelaskan tujuan penelitian kepada subjek.
- Menyerahkan *consent form* sebelum wawancara dimulai.
- Tidak memotong ucapan subjek ketika subjek sedang berbicara dalam rangka memberi informasi.
- Tidak menyampaikan opini sendiri atau melakukan kontradiksi dengan subjek yang diwawancarai.
- Menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh subjek.
- Berterima kasih atas kesediaan orang tersebut menjadi subjek dan sudah mau untuk memberikan informasi pribadi demi kepentingan penelitian.

### Garis Besar Pelaksanaan Wawancara

Wawancara dilaksanakan dengan durasi waktu selama kurang lebih 45 menit sampai 60 menit. Durasi waktu yang demikian, dilakukan supaya menjaga fokus wawancara. Berikut merupakan bagian-bagian yang dapat dijadikan tahapan dalam pelaksanaan wawancara:

### **I. Pengantar**

- Pengertian : merupakan bagian paling awal ketika memulai proses wawancara.
- Tujuan : sebagai pengantar ke arah tema penelitian, selain itu juga sebagai bentuk sikap *epoche* terhadap subjek.
- Fokus : ucapan terima kasih atas kesediaan subjek, tujuan pertemuan, dan penandatanganan lembar persetujuan (*consent form*).

### **II. Pembukaan**

- Pengertian : merupakan bagian awal ketika akan masuk ke dalam pertanyaan-pertanyaan inti dalam wawancara.
- Tujuan : untuk membuka inti tema dalam wawancara.
- Fokus : perkenalan diri dan mengenal garis besar latar belakang subjek, serta sebagai bagian untuk mengutarakan tujuan diadakan penelitian.

### **III. Isi**

- Pengertian : merupakan bagian yang berisi tentang pertanyaan-pertanyaan inti dalam wawancara berkaitan dengan tema penelitian.
- Tujuan : memperoleh jawaban mendalam dan mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan inti wawancara.
- Fokus : awal pengalaman berkesenian, eksplorasi dalam menciptakan karya seni, sampai pada pemaknaan terhadap pengalaman proses kreatif subjek.

### **IV. Penutup**

- Pengertian : merupakan bagian akhir dalam wawancara.
- Tujuan : untuk menutup dan menyimpulkan sesi wawancara.
- Fokus : perjanjian bertemu untuk kebutuhan pengambilan data selanjutnya bilamana masih ada yang dibutuhkan. Selain itu, juga

mempersilakan subjek untuk membaca ulang transkrip sebagai bagian dari transparansi jika ada yang salah ataupun ada kata-kata tidak diijinkan untuk dituliskan. Peneliti memberikan kesimpulan ataupun garis besar penjelasan yang dituturkan subjek selama wawancara sebelum akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih.

### Panduan Daftar Pertanyaan Wawancara

<b>Tema:</b>	<b>“MAKNA YOGA BAGI YOGI”</b>
Durasi waktu pelaksanaan wawancara kurang lebih 45-100 menit.	
Berikut merupakan rekomendasi naskah ketika wawancara dilaksanakan:	
<b>Pengantar (5 menit)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selamat siang/sore/malam. Terima kasih atas kesediaan Anda pada siang/sore/malam ini, terutama kesediaan untuk meluangkan waktunya dan kesediaan untuk mengobrol dengan saya.</li> <li>▪ Kontribusi Anda sangat penting bagi penelitian ini.</li> <li>▪ Tujuan pertemuan pada kesempatan ini adalah untuk mengobrol mengenai kehidupan Anda sebagai pelatih yoga.</li> <li>▪ Berikut merupakan lembar persetujuan yang harus ditandatangani oleh Anda terlebih dahulu demi menjaga kerahasiaan data wawancara. (Peneliti menyerahkan lembar persetujuan kepada subjek supaya ditandatangani)</li> </ul>
<b>Pembukaan (10-15 menit)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tujuan dari pertemuan yang menyangkut wawancara kali ini adalah memahami lebih dalam tentang pemaknaan yoga menurut Anda selama menjadi pelatih yoga. Pemaknaan yoga di sini yang dimaksud adalah perjalanan Anda dalam mendalami yoga.</li> <li>▪ Saya ingin mengetahui lebih dahulu mengenai latar belakang keluarga Anda.</li> <li>▪ Selanjutnya, saya ingin Anda menceritakan tentang alasan beserta awal mula mendalami yoga.</li> </ul>
<b>Isi (40 – 100 menit)</b>	
Awal mengenal yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pembelajaran mengenai dasar-dasar yoga yang didapat dari Anda.</li> <li>▪ Proses mempelajari dasar-dasar yoga Anda sebelum mulai untuk mendalami menjadi pelatih yoga.</li> </ul>
Pendalaman yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saya ingin mengetahui lebih dalam mengenai proses Anda dalam mendalami yoga. Mulai dari awal memilih yoga sampai mendalami yoga.</li> <li>▪ Peristiwa atau kesan yang Anda alami ketika mendalami dan menerapkan ilmu yoga.</li> <li>▪ Usaha yang Anda lakukan untuk meningkatkan kualitas hidup dengan jalan yoga.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pemaknaan Anda terhadap yoga yang telah dijalani.</li> </ul>
Profesi sebagai pelatih yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kejadian atau peristiwa Anda yang hadir terkait dengan pendalaman sebagai pelatih yoga.</li> <li>▪ Pemaknaan Anda tentang profesi ketika menjadi pelatih yoga.</li> <li>▪ Pengaruh profesi Anda terhadap lingkungan atau keluarga tempat Anda tinggal.</li> </ul>
Pemaknaan yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tindakan yang dilakukan Anda sebagai seorang pelatih yoga dalam menghadapi permasalahan yang terjadi di lingkungan sekitar.</li> <li>▪ Harapan Anda dalam menjalani kehidupan sebagai yogi.</li> <li>▪ Refleksi Anda terhadap perjalanan mendalami yoga selama ini, terutama pengaruhnya terhadap cara hidup dan cara pandang Anda.</li> </ul>
<b>Penutup (5-10 menit)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melalui percakapan yang telah kita lakukan, dapat disimpulkan secara garis besar bahwa dalam pemaknaan yoga, Anda ..... (peneliti memaparkan secara singkat 1-2 kalimat mengenai inti penjelasan yang telah dituturkan subjek)</li> <li>▪ Dengan demikian, cukup sekian untuk sesi wawancara kali ini. Saya akan menghubungi Anda kembali bilamana saya perlu memperdalam percakapan untuk keperluan informasi yang kurang. Saya juga akan menghubungi Anda bilamana rekaman sudah saya transkrip supaya bisa dikoreksi jika ada ucapan yang perlu dihilangkan atau dibenarkan.</li> <li>▪ Sekali lagi, saya ucapkan terima kasih atas kesediaan Anda. Saya mohon maaf bilamana saya tadi mengucapkan hal yang kurang berkenan di hati Anda. Selamat melanjutkan aktivitas...</li> </ul>

### Format Lembar Daftar Pertanyaan Wawancara

<b>Nama</b>	:	_____
<b>Umur</b>	:	_____
<b>Status</b>	:	_____

Tema	Daftar Pertanyaan Wawancara	Check-list *
<b>Awal mengenal yoga</b>	1. Bisa diceritakan kepada saya mengenai latar belakang Anda yang mempengaruhi perjalanan Anda memilih yoga?	
	2. Apa alasan mendasar Anda berkecimpung di dunia yoga?	
	3. Bagaimana Anda memperoleh ilmu-ilmu tentang yoga?	
	4. Siapa atau apa saja yang berperan bagi perkembangan pembelajaran Anda tentang ilmu-ilmu yoga?	

	5. Apa saja manfaat yang Anda peroleh dari mempelajari ilmu-ilmu yoga?	
<b>Pendalaman yoga</b>	1. Bagaimana Anda mengaplikasikan yoga dalam kehidupan sehari-hari?	
	2. Peristiwa berkesan apa saja yang muncul ketika Anda melakukan dan mendalami yoga?	
	3. Bagaimana usaha Anda untuk memperdalam kualitas hidup anda dengan yoga?	
	4. Bagaimana perjalanan subjek untuk menjadi pelatih yoga?	
<b>Profesi sebagai pelatih yoga</b>	1. Apakah ada tahapan-tahapan yang harus Anda lalui agar mencapai posisi sebagai pelatih yoga?	
	2. Kejadian apa saja yang pernah hadir berkaitan dengan pendalaman profesi Anda sebagai seniman?	
	3. Apa makna berprofesi menjadi seniman menurut Anda?	
	4. Apa pengaruh dari profesi Anda sebagai seniman terhadap lingkungan tempat tinggal atau sekitar Anda?	
<b>Pemaknaan yoga</b>	1. Apa saja atau bagaimana respons Anda sebagai yogi terhadap permasalahan yang terjadi di lingkungan sekitar Anda?	
	2. Apa makna yoga bagi kehidupan Anda?	
	3. Apakah Anda merasa lebih baik ketika menjalani yoga?	
	4. Bagaimana Anda memaknai pendalaman yoga yang telah Anda jalani selama ini?	

\*) Kolom check-list diisi dengan tanda centang (v) bilamana pertanyaan wawancara sudah dilakukan.

# LAMPIRAN C

## **Transkrip Wawancara**

## Transkrip 1

### Pelaksanaan Wawancara

Hari/Tanggal : Jum'at, 11 Oktober 2013

Pukul : 13.00– 14.50 WIB

Tempat : Rumah Subjek

Situasi : Wawancara dengan subjek Drupada berlangsung di rumah subjek dengan suasana yang tenang dan kondusif karena rumah subjek terlihat sepi, tetapi saat itu subjek sedang ada tamu yaitu murid subjek yang hendak melakukan yoga. Wawancara dilaksanakan di ruang tamu subjek.

### Notasi Transkrip

P : Peneliti

S : Subjek

... : Jeda ketika berbicara

[...] : Tambahan informasi oleh peneliti, seperti [tertawa] atau [tersenyum]

P	<i>iya bapak nama saya ABY dari Psikologi UNDIP yang bertujuan datang ke bapak untuk menjadikan bapak sebagai subjek dari penelitian saya yaitu untuk tugas akhir saya.</i>	
S	<i>iya</i>	1
P	<i>boleh bapak untuk mengenalkan diri bapak?</i>	
S	<i>iya, saya sendiri, WEP, asal saya dari Tabanan, Agama Hindu. Ya selama ini saya lebih dikenal sebagai guru Yoga. Tentang pengalaman ya tentunya sudah dari tahun 1986 saya menekuni yoga, jadi sulit saya menjelaskan secara mendetail. [...] jadi saya tidak menjelaskan terlalu panjang lebar..apa itu....</i>	2 3 4 5

	perjalanan yoga. Saya lebih suka apa yang ada sekarang. Apa yang bisa saya lakukan hari ini. Saya ingin berbuat baiklah hari ini.. gitu aja, jadi tak mau terlalu..aaa.. berpikiran dibelakang itu adalah pengalaman yang membentuk apa yah.. yang terbentuk hari ini.. itu singkatnya saya memperkenalkan diri ya..	6 7 8 9 10
P	<i>iya bapak, ee.. menurut bapak sendiri makna yoga bagi bapak itu apa?</i>	
S	kalau dari saya, yoga bagi saya itu maknanya itu suatu proses, suatu proses untuk membenahi hidup kita. Untuk membenahi perjalanan hidup kita. Tentunya disini, kita mengenal kata yoga konotasinya lebih ke rohani...spiritual.. jadi kita memaknai hidup kita secara spiritual. Sehingga yoga definisinya yaitu suatu proses untuk menyatukan diri dengan Tuhan. Itu proses yoga..eh pengertian yoga. Nah jadi saya juga ada suatu keinginan yang besar untuk itu walaupun mungkin masih dalam perjalanan. Nah sehingga perjalanan inilah kita sebut yoga..prosesnya..proses untuk mendapat pencerahan diri. Itulah yoganya, setelah mencapai titik puncak dari yoga itu sudah tidak lagi kita disebut menjalankan yoga, tapi disebutlah menjadi seorang yogi, atau kalau lebih tinggi tingkatannya bisa jadi Sri Empu Rsi, Bhagawan, atau orang suci apalah namanya. Itu tuh maksud tentang yoga.	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
P	<i>bisa ceritakan tentang maksudnya keinginan bapak tadi?</i>	
S	keinginan itu kan setiap orang punya pilihan, itu kodrat Tuhan ya. Ada orang keinginan untuk maju katakanlah spiritual, keinginan untuk menjalani hidup lebih baik, atau apa itukan bentuk-bentuk dari keinginan kita. Untuk merubah diri kita kan. Itu kan bentuk keinginan dan macam-macam keinginan yang ada, dan tentunya kita punya tau bahwa keinginan itu mendukung proses kerja pikiran, nah tentunya keinginan kita harus imbangin dengan pengetahuan, nah kalau saya di spiritual di yoga, adalah saya lebih banyak mengambil Jnana namanya pengetahuan spiritual. Itulah keinginan saya untuk maju untuk mendekatkan diri kepada Pencipta, itukan keinginan juga. Keinginan suatu motivasi diri itu saja bagi saya, keinginan untuk maju untuk apalah gitu. [...] itulah diri saya keinginan saya. Jadi saya ingin menjadi begini itu aja.. [...]	23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33



P	<i>apa yang melatar belakangi bapak memilih jalan yoga ini?</i>	
S	yayaya.. itu sebenarnya dasarnya itu dari perenungan ya. Pertama dari perenungan, perenungan datang dari kita menjalani kehidupan itu sendiri. Terkadang kita menjalani kehidupan boleh dibilanglah lebih banyak tidak baiknya, karena itu.. ya lebih banyak jatuhnya, dan sekian kita merasa kok tidak beruntung, kok begini terus, ada kah masalah banyak datang? Ada apa? Ketika mulai itulah banyak merenung, ada apa yang kurang pada diri saya? dan mulai ada perenungan itu mulailah kita ingin mencari solusi yang lain kita berusaha mengejar, mungkin meniru orang lain akhirnya mungkin tidak cocok atau bagaimana, entah bagaimana dibilang bagi saya namanya kerja alam, bagi sini juga ada pengaruhnya dari faktor karma. Nah maaf ini karena Hindu ya, tentu bilang karma. Jadi mungkin karena faktor karma juga yang mendorong saya dari begitu keterpurukan mungkin faktor masa lalu begitu panjang tidak mungkin saya ceritakan. Meniru orang lain, nggak juga berhasil. Apa cocok buat saya? Akhirnya ntah bagaimana kita baca-baca buku, akhirnya kita nggak sadar juga, akhirnya di bawa ke spiritual, nah disana kita mendapat sedikit demi sedikit. Oh kayaknya ini cocok. Sehingga spiritual lah jadinya.	34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49
P	<i>pengalaman apa saja yang bapak dapatkan secara pribadi ketika bapak telah menjadi pelatih yoga?</i>	
S	pengalaman, kalau diceritakan kan banyak ya. Pengalaman baik dan buruk itu tentu ada, kadang yang paling yang saya ingat itu pengalamannya, ketika membimbing seseorang mampu dia merasa senang mengikuti meditasi itu, itu merupakan pengalaman yang sangat indah bagi saya. Pengalaman buruknya ketika yang saya ajarkan tidak seperti..waktu prakteknya tidak seperti yang saya ajarkan, nah disini kita mulai berpikir, ada suatu beban, kenapa tidak bisa. Ada apa? Disini selidikan saya lakukan. Bagi yang biasanya sukses lebih mudah, nah disini pengalaman saya ada dua. Ada rasa kemanusiaan disana ada meditasi pengalaman itu, ada juga sedikit beban. Jadi dengan beban itu bukannya arti kita sedih atau bagaimana.. memacu diri. Berarti kita perlu belajar terus. Jadi kalau pengalaman-pengalaman saya kira nyata dapat dikatakan untuk tenaga dalam, ada pengalaman bisa melontar seseorang itu lain. Tapi dari teja surya juga ada pengalaman lain, efek daripada yoga atau meditasi yang saya lakukan. Ya bisalah membantu orang lain untuk	50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60

	menyembuhkan, walaupun tidak semua orang saya bantu.	61
P	<i>maksudnya dalam menyembuhkan itu menyembuhkan seperti apa ya pak?</i>	
S	menyembuhkan sejenis, eemm boleh dibilang ada yang orang datang sakit gitukan, atau mentalnya kurang bagus.	62 63
P	<i>sakitnya itu maksudnya sakit fisik gitu pak?</i>	
S	sakit apa saja, sakit psikis dengan fisik juga. Disini kita sulit untuk mengatakan sakit gitu kadang-kadang ya.	64 65
P	<i>dengan, eemm mengikuti cara menyembuhkannya dengan cara yoga atau berbeda?</i>	
S	kadang-kadang ada yang, hidup ini kan banyak jalan kan, ada yang artinya kita bantu dengan energi, transfer energi. Sekarang banyak yang dikatakan transfer energi, kita pakai itu juga ada. Ada yang langsung ikut . jadi kadang-kadang terutama yang mental biasanya itu, yang pikirannya untuk membenahi pikiran mereka yang sakit itu tidak cukup dengan energi, harus kita beri pengarahan, motivasi dan sebagainya. Nah itu, jadi gitu. Nah pengalaman itulah kadang-kadang yang nanti sampai nanti kita perlukan, itulah bagi saya makna. [...] Itu sebuah pengalaman yang rasanya...	66 67 68 69 70 71 72 73
P	<i>menyentuh..?</i>	
S	yaah menyentuh sekali gitu,, bukan pada nilai-nilai yang lain sebenarnya, ketika itu lah bagi saya pengalaman yang sulit saya jelaskan, pengalaman mental jadinya disana. Jadi pengalaman agak sulit saya jelaskan, karena saya juga nggak ikut berkompetisi.	74 75 76 77
P	<i>maksudnya berkompetisi itu gimana ya pak?</i>	
S	misalnya, di yoga kan ada istilahnya asana menggunakan gerakan-gerakan. Di yoga kan ada gerakan-gerakan jadi saat berkompetisi, siapa tubuhnya lebih lemes melakukan yoga, itu untuk kompetisikan. Misalnya di Sumwer ya disini ada Yoga dina, itukan kompetisi, mana yang lebih bagus gurunya mengajarkan, nah meditasi pun begitu, ada namanya kompetisi-kompetisi jadi di tes dengan EEG(electroencephalogram). Siapa lebih cepat mencapai tahapan, gelombang pikirannya lebih cepat stabil. Jadi tidak berfluktuasi begitu.	78 79 80 81 82 83 84

P	<i>berarti lebih stabil ya pak?</i>	
S	ya bisa kita dibuktikan itu, nanti coba di teja surya juga.	85
P	<i>bukan untuk game atau pertandingan ya istilahnya?</i>	
S	nggak nanti disana yang main adalah emosi dan ego bagi saya, sedangkan saya di raja yoga lebih menekankan dan menanamkan menemukan kesadaran, mengendalikan diri ego itu sendiri. Itu saya tidak begitu mengikuti kompetisi, itu maksud saya kompetisi gitu. Menguji diri ke langit sana. [...]	86 87 88 89
P	<i>bisa bapak ceritakan tahapan-tahapan yang dilalui untuk menjadi pelatih yoga ini pak?</i>	
S	untuk menjadi pelatih yoga, kalau untuk menjadi pelatih yoga mungkin setiap perguruan berbeda ya. Cuma kalau saya disini yang pertama jelas, harus saya dulu yang harus mulai. Dia harus mengikuti aturan yoga yang telah disepakati disini di teja surya ini, setelah itu dia mampu mencapai tahapan meditasi yang benar-benar mendalam. Dah gitu, saya memutuskan orang itu menjadi pelatih ketika, bukan saya sebenarnya yang memutuskan disana, dirinya sendiri. Saya hanya manusia biasa ya, yang menentukan dirinya sendiri tapi dengan melalui meditasi yang mendalam bertemulah kepada siapa yang dia refleksikan. Benar ketemu atau tidak, nah disana auranya akan terpancar, kelihatan. Kalau belum itu kelihatan, tidak akan dapat izin. Jadi tidak ada sertifikat, karena kita bergerak di kesadaran. Kesadaran akan, kalau kesadaran seseorang itu sudah bagus otomatis energi, vibrasi, aura seseorang itu lain. Nah disana kita sebagai patokan penilaian, nah kemudian kita juga membikin suatu namanya hubungan batin. Disana belumlah seorang yoga mau, apalagi seorang guru minimal harus punya cara penilaian suatu tester, itu kan pribadi sifatnya, itu artinya . jadi bukan mengikuti pelajaran ini sudah lulus di tes tertulis, saya tidak begitu disini. Jadi saya mengenalkan disana untuk menjadi pembimbing dia harus sendiri, berlatih dulu, habis itu saya nilai, bagaimana meditasinya, berapa lama dia mampu, bagaimana nafasnya saat meditasi, bagaimana hubungan benar relaks atau bagaimana, dan bagaimana auranya. Itu semua kita harus nilai baru kita berani mengatakan bisa jadi pembimbing nanti. Justru itu kita tanyakan ke	90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110

	yang lain ya	
P	<i>jadi kalau di tempat yoga lain ada tes tertulis gitu pak?</i>	
S	coba tanyakan itu yang lain, saya tidak ada mengatakan disini. [...]	111
P	<i>bisa bapak ceritakan apa saja hambatan yang bapak alami ketika bapak menjadi pelatih yoga?</i>	
S	hambatan, terutama hambatan itu kepada orang-orang yang awam ya. Pertama, artinya yang minim sekali pengetahuan spiritualnya itu hambatan kita, udah itu hambatan yang kedua itu yang memiliki kemauan boleh dibilang ambisi untuk cepat maju, boleh dibilang ingin instan, itu hambatan saya paling utama apa yang saya ajarkan supaya dia langsung bisa, ini hambatan paling berat bagi saya. Yang kedua bagi orang yang apa namanya itu, berlatihnya itu tidak sesuai apa yang saya kasih tahu, dengan berulang kali saya kasih tahu pun mereka katakan iya, tapi kita kalau guru tahu dia tidak berlatih. Disana bagaimana kita memberitahu dia setelah pertemuan, ini kan hambatan kita juga, kita sudah sama dewasa, memiliki kepentingan masing-masing, tujuan masing-masing. Inilah hambatan kadang-kadang muncul, untuk menjelaskan apa maksud saya.	112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122
P	<i>bisa menjelaskan tentang maksudnya ini pak.. eem pengetahuan spiritual tadi?</i>	
S	maksudnya?	123
P	<i>kan bapak bilang hambatannya murid bapak tadi pengetahuan spiritual itu maksudnya bagaimana?</i>	
S	gini, spiritual ya. Bedakan spiritual dengan religi dengan agama dulu. Jadi Agama dia kan lebih berpatokan kepada aturan-aturan yang tertulis dalam kitab agama. Yang saya maksudkan spiritual itu aturan-aturan yang bersifat kosmik yang bersifat universal, misalnya bagaimana kalau di meditasi umpunya kesadarannya, pengetahuan tentang kesadaran bagaimana dia? Apakah dia kesadaran tentang spiritualnya sudah dia ketahui? Misalnya, apakah dia ada keinginan untuk mengetahui jati dirinya? Sejauh mana pengetahuan kesadaran akan dirinya sendiri akan jiwanya? Sejauh mana dia menuju pengetahuannya tentang pikiran? Saya rasa begitu, dan itu bagaimana	124 125 126 127 128 129 130 131 132

	<p>dia mengetahui tentang energi, tentang pengetahuan kehidupan yang baik, bagaimana norma-norma. Hal ini spiritual adalah cara, dan itu yang mungkin tertinggi apakah, bagaimana menurut dia pandangan dia tentang Tuhan? Jadi sejak pertama mungkin aturannya berbeda kan, tapi kita sesuaikan bagaimana menurut dia, nah ini yang biasanya kita perlu tanyakan di awal biasanya, nah itu seperti acuannya biasanya. Karena kebanyakan orang menganggap Tuhan.. oh begini seperti yang dia acu aja. Berbeda-beda jadinya, tentu ketika kita tanya.. oh atman misalnya saya dulu..Atman, Atman itu begini. Hanya teori saja, tapi dia tidak mengetahui lebih jauh tentang spiritual tentang Atman itu apa? Ini akan sedikit berbeda nanti dengan hukum agama.</p>	<p>133 134 135 136 137 138 139 140 141 142</p>
P	<i>menurut bapak sendiri Tuhan bagi bapak itu seperti apa?</i>	
S	saya tidak bisa mengatakan Tuhan seperti apa, karena sampai saat ini saya tidak tahu Tuhan seperti apa, tapi saya yakin Tuhan yakin ada. Itu aja, jadi saya nggak bisa jawab Tuhan ya.	<p>143 144</p>
P	bagaimana bapak menjalani dan mengaplikasikan yoga di kehidupan sehari-harinya pak?	
S	itu saya hanya simple, saya tidak mau banyak aturan, saya hanya menanamkan kepada yang datang berbuatlah yang baik, tujuan saya tidak mau membuat aturan ini dan itu, apa yang baik lakukan itu. Saya hanya berkata pikirkan apa yang baik setiap yang kamu pikirkan, setiap yang kamu katakan, setiap yang kamu lakukan. Kalau Hindu namanya Tri Kaya Parisudha, jadi saya tidak buat aturan kamu nggak boleh begini nggak boleh begitu, nanti aturan malah dilanggar, maksud saya apa yang kamu lakukan berusaha berbuat yang baik yang bajik, karena ketika dia berpikir sudahkah ini baik? Saya ingin yang begitu, nah itu yang saya ajarkan selalu saya liat juga, bagaimana tindakannya dia, anggaplah saya kasih waktu misalnya berapa bulan dia ikut, saya liat. Saya nggak tanya dia sudahkah melakukan ini, kebaikan dengan ini, saya nggak pernah bertanya begitu, tidak ada bidangnya juga. Seperti tadi saya bilang, ya kalau di mungkin yoga, Raja Yoga dan saya, mungkin di Brahma Kumaris tidak mengembangkan itu namanya cakra, energi, aura. Kita mengenali aura-	<p>145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158</p>

	aura itu, tak perlu bertanya, kalau dia bohong, oh mungkin kurang begini, yaudahlah ubah pola pikir, kadang-kadang saya juga mengadopsi apa itu namanya multitasi-multitasi yang anal itu, kalau ubah pola pikir mungkin di cek lagi pikirannya. Kita hanya bisa mengarahkan begitu, kita lihat lagi, udah gitu kalau kita sebagai pembimbing atau guru melihat dimana kelemahannya, dimana takut kita beri yang titik turun yang mungkin dia bisa lakukan lebih baik, mungkin nafasnya suruh dia, kamu coba lakukan penafasan, agar kamu lebih tenang, oh saya bingung menceritakan, oh mungkin begini begini. Sehingga dengan begitu pelan-pelan dia mampu merubah apapun kehidupannya nanti, apapun itu biasanya. Cuma intinya disana, saya nggak bisa ngasih tau langsung ya, kamu tidak boleh mencuri, kamu tidak boleh berbuat buruk, kamu harus menolong, saya tidak pernah mengajarkan seperti itu. Saya hanya memberi saran kemudian saya berkata sekali saya biarkan saja dia keluar, udah gitu ketika datang bertemu, saya lihat saja auranya, sudahkah ndak dia melakukan yang saya kasih tahu, kalau belum saya sarankan kayaknya anda ini begini, sendiri-sendiri begitu jadinya begitu, anda begitu, sambil kita mengobrol sambil bercanda, karena saya lebih suka sifat seperti ini, seperti kita keluarga. Saya nggak mau ada singgungan, itu saja.	159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176
P	<i>agar tidak ada yang sakit hati ya pak?</i>	
S	iya. [...]	177
P	<i>mungkin saya tertarik dengan begini pak, ketika orang yang mengikuti meditasi atau yoga dengan kebiasaan hidupnya adalah ketika makan pola makannya itu pak, lebih kedalam makan yang vegetarian, itu apakah pilihan individu sendiri atau dia seperti mengikuti modeling gitu pak?</i>	
S	yayaya..kalau kayak modeling sih nggak ya, itu aturan spiritual. Cuma disini saya tidak memakai aturan itu, saya bebaskan, karena saya. Kalau Brahma Kumaris itu pasti, pasti vegetarian.	178 179 180
P	<i>beberapa ajaran tertentu seperti itu?</i>	
S	dan hampir kebanyakan spiritual terutama dari India vegetarian, Cuma saya tidak terfokus pada makanan, jadi saya menganggap, boleh dibilang ekstrim	181 182

	sedikit ya, saya berpikir bahwa tubuh ini adalah energi, tubuh terbentuk dari energi, tubuh terbentuk dari pikiran, tubuh yang juga di bentuk dari pengetahuan, tubuh di bentuk oleh jiwa. Saya mengambil Raja Yoga, tentunya saya melampaui dari kebutuhan dari tubuh ini, saya mengalami pengalaman pikiran, jadi bagi saya apa yang terbaik bagi tubuh, tentunya sesuai dengan yang ilmiah, ya betul lah katakan apa yang sehat, jadi saya tidak, artinya mengharuskan vegetarian, yang mau vegetarian silahkan yang enggak juga enggakpapa. Yang mengharuskan vegetarian punya alasan tersendiri dengan makanan akan membentuk pikiran begini begitu, jadi saya tidak mau disibukkan dengan aturan berbagai macam aturan, saya cenderung langsung menuju membenahi pikiran mungkin sedikit eksteme, itu saja bedanya mungkin. Kalau disana lebih mengutamakan makanan, tidak boleh makan ini tidak boleh makan itu.	183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194
P	<i>ya itu kan yang terlihat?</i>	
S	ya itu yang terlihat, saya berpikir, kalau itu yang saya tekankan, karena saya juga baca-baca ya, dia tidak sempat memikirkan mengolah pikirannya, justru dia sibuk mengurus apa yang boleh saya makan apa yang tidak boleh saya makan. Mungkin itu bedanya disana ya.	195 196 197 198
P	<i>jadi itu yang ekstreme itu pak ya?</i>	
S	saya lebih ekstreme misalnya, nanti saya ajarkan itu bagaimana mengajarkan pikiran dengan keras, salah satu contoh belajar konsentrasi, itu saja ekstremnya itu. Harus dengan kuat kita melakukan yoga namanya pernafasan, dengan disiplin kita belajar nafas, karena bagi saya, mungkin yang vegetarian ada bedanya, sebab pikiran mendapat makanan dari makanan yang kita makan sehari-hari yang kita saring. Ya. Kalau saya beda, ya benar dia juga dapat makanan bagaimana sifat-sifat yang kita makan pun masuk kepikiran. Kalau saya berpikirnya berbeda, bagaimana kalau misalnya yang kita makan babi, yang habis makan tidur? Kan gitu sifat babi kan? Bagaimana kalau kita makan daging babi, tapi kita tidak berpikir bahwa itu sifat malas. Jadi kalau simplenya kepikiran, kalau kita berpikir arti malas maka terseraplah malas itu sendiri, jadi	199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209

	saya berpikir nikmat saja.	210
P	<i>jadi itu tadi definisi ekstreme menurut bapak ya?</i>	
S	iya, saya lebih ekstreme, jadi apa ini.. mindset persepsinya..	211
P	<i>apa yang orang lain katakan tentang bapak sebagai pelatih yoga pak?</i>	
S	ini saya yang susah jawabnya, kadang-kadang kalau jawaban itu sering ditanggapi oleh ego, mungkin yang baik-baik kan. Karena selama ini saya jarang berhubungan keluar, jadi saya tidak begitu juga berhubungan dengan guru-guru yoga yang lain, lebih banyak diam dirumah, jadi saya tidak begitu banyak mendengar keluhan jadinya dan juga pujian pun tidak begitu banyak yang saya dengar, hanya dari teman-teman disini aja jadinya.	212 213 214 215 216 217
P	<i>ya kalau misalnya dari murid bapak sendiri apa yang sering mereka katakan?</i>	
S	kembali saya katakan itu adalah ego, sama seperti anda punya guru misalkan, apakah anda berani menjelekkkan guru di depan mereka? Nggak mungkin kan, jadi saya nggak tau perasaan mereka, saya juga tidak mau menerima ungkapan pujian-pujian itu, jadi saya anggap itu biasa-biasa saja gitu. Dia bilang, oohh berkat saya ikut meditasi disini saya sembuh, berkat ini saya berubah. Itu bagi saya sudah biasa itu, [...] Saya nggak mau di hibur oleh kata-kata begitu. Itu bedanya saya, saya nggak mau menanggapi itu. Jadi sulit saya mengatakan itu, jadi saya juga gimana ya, pujian itu bagi saya biasa aja. Bagi yang tidak melirik, belum pernah dengar masalahnya, karena saya jarang berhubungan, itu saja. Jadi sulit saya jawab itu ya.	218 219 220 221 222 223 224 225 226 227
P	<i>emm ini pak, bagaimana usaha bapak untuk meningkatkan kualitas diri dan menemukan makna hidup?</i>	
S	kualitas diri, itu mungkin ada suatu tahapan-tahapan juga yg dalam diri kan, bagi saya untuk meningkatkan kualitas diri minimal kita harus memiliki suatu pengetahuan sebagai dasar untuk kita mengenali, kalau saya yang pertama ingin mengenali siapakah saya, untuk itu saya memerlukan pengetahuan, yang kedua memperbaiki pola pikir, yang ketiga baru saya meningkatkan kesadaran, itu cukup tiga saja, nah tingkat yang tertinggi setidaknya nanti mendapat pencerahan, mengukur jiwa kita sendiri. Tapi masih dalam proses, jadi hanya	228 229 230 231 232 233 234



	tiga tahapan ada pengetahuan, pengetahuan benar maksud saya.	235
P	<i>tentang yang baik?</i>	
S	yang benar saya tidak mengatakan yang baik, kadang-kadang yang baik belum tentu benar ya, karena banyak saya dengar sekarang berbohong demi kebaikan, bagi saya berbohong tetap berbohong. Maksudnya pengetahuan yang benar, ada yang dari saya percaya misalnya saya di Hindu ada Rsi, Bhagawan.	236 237 238 239
P	<i>agama?</i>	
S	ya itu sebagai acuan, bukan pengetahuan modern. Karena pengetahuan modern bagi saya lebih banyak di pelintir bukan seperti yang saya ngerti	240 241
P	<i>di belok-belokkan?</i>	
S	iya di belok-belokkan sesuai dengan yang membuat buku sekarang, pengetahuan saya banyak ambil dari kitab-kitab kuno, terutama karena saya Hindu, ya kitab suci Hindu. Sebagai tempat acuan. Dan itu memperbaiki pola pikir, tentu pola pikir ini keluar. Saya juga membaca buku-buku pikiran, sebagai acuan baru, bagaimana cara meningkatkan kesadaran diri, apakah kesadaran akan material, kesadaran akan energi, kesadaran akan jiwa, berbagai macam kesadaran. Itu kita perlu pendekatan, dengan buku biasanya. Secara perlahan-lahan ya, kita mulai melihat dunia dengan cara pandang yang berbeda, yah tentunya ya saya rasa saya sendiri hanya merasakan ya, lebih baik saya merasa. Kalau dulu saya mungkin keras, mungkin sulit tersenyum ya. [...] itu lah perbedaan yang saya rasakan, jadi saya nggak berani terlalu jauh majunya. Cuma saya merasa sudah ada perubahan yang seperti itu saja, bisa saya rasakan itu, jadi nggak ada terlalu banyak ya	242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254
P	<i>itu untuk kualitas diri pak ya?</i>	
S	kualitas diri, tentunya kualitas kan lebih baik gitu aja kan, jadi saya merasa sudah lebih baik.	255 256
P	<i>tadikan bapak bilang, ada tahapan-tahapan ketika kita ingin meningkatkan kualitas diri, bisa bapak ceritakan tahapannya itu seperti apa gitu?</i>	
S	iya, pertama tahapannya kita itu belajar memahami pengetahuan pertama dulu, pengetahuan yang benar. Jadi dengan memahami itu berarti kita sudah	257 258

	dibukakan jalan oleh diri sendiri sudah diberikan jalan yang terang, nah ketika itu baru dari pengetahuan itu sendiri kita bisa berpikir, baru kita nanti..eemm bagaimana tahapan kita menyadari apa itu pikiran sadar, apa itu pikiran bawah sadar, apa itu tanpa pikiran mungkin, pikiran yang tersadar. Hingga kesempatan kita mengenali..mengenali pengetahuan kita sendiri apakah sudah benar pengetahuan saya? Kita perlu kaji tahapan kita belajar disana, baru itu tahapan mengenali pikiran kita, di tahap-tahap ini lah kita bisa belajar dan sebagainya, mungkin di meditasikan, banyak cara tahapan yang perlu kita..aaa.. apa ini, untuk meningkatkan diri kita disini, maksudnya artinya mampu untuk mengenali ke bawah sadar saja, kita sebenarnya sudah memasuki ketahapan kesadaran, aaa disana artinya kita belajar lagi tahapan saya sekarang dimana? Kesadaran saya dimana sekarang? Ooh saya masih di material, karena saya masih memikirkan material, bagaimana sekarang saya memperbaiki ini, untuk meningkatkan kesadaran dari material? Mungkin lebih tinggi lagi, meningkatkan cinta kasih, kalau kita beri segala kasih pada semua orang, maksud saya bukan status sosial ya tapi kasih universal. Nah disinilah tahapan inilah yang perlu kita praktekan, kalau kita berulang kali melakukan uji coba-uji coba, dan perlu banyak lagi harus kita ulas disini, kita akan liat tahapan belajar meningkatkan diri individu, agar tiga jenjang saja simpelnya, kalau dijelaskan mungkin banyak buku nanti yang harus dibuka. [...]	259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278
P	<i>usaha untuk bapak menemukan makna hidup?</i>	
S	usaha saya itu simpel ya, usaha saya pertama itu karena keyakinan pertama, saya yakin dengan menemukan kesadaran, menemukan diri saya, saya akan menemukan makna hidup saya, karna itu saya simpel, dengan saya menemukan diri saya..oh saya hanya begini, lah itu sulit saya jelaskan karena ini bukanlah pengetahuan tertulis, inilah saya dapatkan inspirasi, atau wahyu mungkin bahasa.. bahasa kunonya ya, dari dalam akan muncul, ini yang harus kamu lakukan. Itu jadinya dek, apa maksudnya.. tujuan saya hidup adalah saya ingin bahagia juga seperti yang lain. Tapi mungkin yang lain, apa yang buat dia bahagia mungkin lain ininya, ada harta, mungkin ada wanita, mungkin ada	279 280 281 282 283 284 285 286 287

	jabatan. Kalau saya mungkin beda, dengan ini saya bahagia, jadi makna itu, pertama mencari inti saya sendiri.	288 289
P	<i>menemukan diri sendiri?</i>	
S	menemukan diri sendiri dulu, dan itu saya yakin akan kita di beri suatu arahan dari dalam, arahnya mungkin.. kalau saya sulit saya katakan, kalau orang lain mungkin berbicara kata hati atau nurani ya..kalau saya enggak sering saya katakan di FB ya, alam mencubit saya..gitu aja alam mencubit saya.. gitu saja saya katakan, jadi saya nggak sadar melakukan sesuatu tapi saya diarahkan kesana jadinya tapi saya yakin bahwa inilah mengarahkan, karena saya yakin saya sudah menemukan yang saya cari, dengan itu saya yakin juga akan diarahkan menuju apa yang saya mau.	290 291 292 293 294 295 296 297
P	<i>bisa bagaimana bapak ceritakan bagaimana bapak menemukan diri sendiri gitu?</i>	
S	yayaya.. itulah yoganya, itulah yoganya itu yang di meditasikan, meditasi untuk menemukan diri kita sendiri, itu harus kita lakukan ndak bisa kita jelaskan. Bagaimana saya mengatakan rasa manisnya buah jeruk kalau tidak di cicipi, nggak bisakan? Iya kan? Ini harus di praktekkan caranya, kalau menemukan harus diam dulu ya diam dulu. Temukanlah yang di cari.	298 299 300 301 302
P	<i>apakah yoga sangat membantu bapak untuk menemukan diri sendiri?</i>	
S	bukan sangat membantu ya, bagi saya itulah jalan paling utama, bagi saya sendiri itulah jalan satu-satunya. Jadi bukan sangat membantu, kalau sangat membantu berarti ada yang lain. Bagi saya itulah satu-satunya jalan utama.	303 304 305
P	<i>Cara?</i>	
S	satu cara atau proses menemukan, tanpa itu sulit, karena kami di Hindu hanya itu yang di akui, itu yang paling tua.	306 307
P	<i>berarti secara tidak langsung itu bapak menyogakan diri bapak gitu?</i>	
S	yak betul, menyogakan diri.	308
P	<i>untuk menemukan jati diri?</i>	
S	yoga sudah mendarah daging jadinya,[...] jadi setiap pembicaraan yoga yoga,	309

	itu saja jadinya kan? Karena kurang lebih seperti itulah, hidup sudah ada di dalam yoga bagi saya ,walaupun belum jadi yoga yang tinggi.	310 311
P	<i>maksudnya pak bagaimana?</i>	
S	walaupun saya sudah menyogakan diri, walaupun saya belum menjadi yoga yang tinggi, maksudnya yogi tinggi, seorang yogi tinggi itu sudah mencapai Moksa kalau di India, sudah mencapai penyatuan dengan Tuhan.	312 313 314
P	<i>tingkatan yang paling tinggi ya pak?</i>	
S	Mungkin, karena saya belum tau saya nggak bisa jelaskan. Moksa bagi kami di Hindu, momok yang paling menakutkan..[...]	315 316
P	<i>tapi itu sebenarnya tingkatan yang paling tinggi karena dia bisa menyatukan diri dengan Tuhan gitu pak?</i>	
S	itu artinya memang tingkatan paling tinggi, sudah tidak ada lagi, sudah tidak ada terjadi kalau di Hindu, karma sudah habis, tidak lagi lahir kembali istilahnya orang Hindu. Kalau kita di hindu, kalau normal lah ya, cita-citanya sudah terpegang, tapi seorang yogi cita-citanya Moksa, bebas tidak terikat pada apapun lagi, jadi tidak terlahir kembali, itulah yang kami cita-citakan. Dimanapun seorang guru yoga dan apa.. aa..seorang yang pengikut yoga pasti akan di beritahu itu. Saya yakin itu	317 318 319 320 321 322 323
P	<i>apa maksudnya tidak terikat lagi itu pak?</i>	
S	artinya kita tidak tertarik lagi pada duniawi, tidak tertarik pada akan hal ini akan hal itu, karna apa kita sudah menyatu kepada kebahagiaan itu sendiri. Orang biasanya ingin bahagiakan? Orang ingin nikmat, ingin cinta kasih, yah yang indah. Semuanya sudah ada di Tuhan itu. Orang ingin bahagia, caranya mungkin jadi pejabat, ketika saya jadi pejabat, baru saya bahagia, atau ketika saya kaya, baru saya bahagia, setelah saya memiliki wanita cantik baru saya bahagia. Kan itu baru kebahagiaan yang terikat, nah sedangkan ketika kita menemukan sumber kebahagiaan itu yang di terapkan Tuhan itu sendiri, kita tidak perlu lagi yang lain, karena kita sudah bahagia, wujud kita yang lain, tidak terikat mengurus istri, mengurus anak, mengurus bisnis, dan sebagainya. Itukan keterikatan yang membuat pikiran berguguran, berpikir terus. Nah	324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334

	disini tidak butuh lagi, bebas aku hanya freekan merdeka, tapi kita tingkatan terus, itulah keinginan kita, semoga tercapai saja.	335 336
P	<i>tapi pak, dalam hidup kita bersosialisasi ya pak, dan kita juga kalau di agama saya itu manusia hidup berpasang-pasangan gitu pak, ketika bapak menjelaskan apa tidak terikat, bapak mengatakan bahwa kita tidak mengurus istri, anak, karena kita telah bebas. Apakah bapak mengabaikan hal tersebut?</i>	
S	begini ya, ini berbeda dengan pola pikir dan mental, coba nanti suatu saat, ketika kita tidur terlelap tanpa mimpi, kita tidak ingat apa-apa, tapi kita bangun rasa bahagia muncul. Apakah saat baru bangun kita ingat sama pacar? Sama ibu? Sama pekerjaan? dan ini itu? Tidak bukan, tapi kita bahagia. Apakah kita, oh baru bangun merasa bahagia, paling nggak kita menikmati bahagia itu. Seperti itulah mirip. Nah kalau yang dijelaskan itu kan dari versi agama, nah sudah saya katakan spiritual berbeda dengan agama, kalau kita berpatokan pada versi agama begitulah jadinya, kita memiliki pandangan yang berbeda. Karena apa? Kalau mungkin di Islam, anda Islam kan?	337 338 339 340 341 342 343 344 345
P	<i>iya</i>	
S	maaf ya, itu mungkin kalau di Hindu sebatas Svarga loka namanya, kalau alam di Hindu sebatas Svarga svar-loka, kalau di Hindu ada 7 loka. Bhur, Bhuvar, Svar, Mahar-loka, Jana-loka, Tapa-loka, Satya-loka. Nah seorang yogi ingin di Satya-loka, kebenaran yang mutlak. Sedangkan Svarga-loka mendapat kenikmatan, kebahagiaan, mungkin diakhir bidadari, itu hanya kenikmatan, kami tidak ingin itu, itu sementara juga sifatnya.	346 347 348 349 350 351
P	<i>dan itu bukan kebenaran?</i>	
S	bukan yang sejati juga, [...] kami ingin yang mutlak, itulah bedanya mungkin ya. Jadi saya tidak mengulas itu, karena mungkin hanya perdebatan nggak habis-habis nanti, semuanya pembenaran kesana, inilah bedanya, karena disini topiknya yoga sepertinya harus masuk yoga dulu, karena yoga tujuannya itu tadi, mencapai Tuhan yang tidak bersubstansikan tanpa nama, tanpa rupa, tidak terpikirkan itulah. Bagaimana melakukannya.	352 353 354 355 356 357
P	<i>spiritual?</i>	

S	iya..seperti saya jelaskan itu.	358
P	<i>saya tertarik sama pengalaman hidup bapak, itu waktu remaja bapak sudah berniat untuk mengikuti yoga, apa ada keluarga atau sebelumnya telah merenung terus melihat yoga, atau coba-coba dulu lah atau gimana itu?</i>	
S	kembali sebenarnya perjalanan hidup itu ya, hingga saya percaya saya menemukan perjalanan. Namanya anak muda ya, saya dulu boleh dibilang saya berambisi untuk berjuara, ambisi untuk berjuara, kemudian yang saya butuhkan apa, saya butuhkan bakat, dari konsentrasi ini lah saya kembangkan belajar hipnotis, berbagai macam hipnotis, hipnoterapi jaman sekarang, berbagai macam saya pelajari disana, saya ingin mengembangkan ini supaya saya cerdas, bagaimana saya mempelajari otak kiri-otak kanan tempo dulu waktu SMP itu tahun 82 kalau nggak salah itu 82 81 itu, waktu SMP kelas 1 atau kelas 2. dengan itu, saya mulailah berpikir disana, kenapa saya berkuat pada pikiran saja? Sedangkan saya ini terus di tuntutan oleh keinginan, oleh perasaan-perasaan yang tidak menentu, saya bosan jadinya disana, saya ingin lebih, namanya kita manusia kan? Saya ingin lebih gitu aja. Saya menjadi anak elektronik disana sampai-sampai saya waktu itu disebut wayang robot, karena saya suka sekali elektronik. Elektronik menggabungkan sebagainya, suatu sisi saya disebut wayang robot itu SMP, suatu sisi saya disebut pelukis, karena saya suka melukis juga. Tapi apa? Untuk apa ini semua, waktu itu saya diberi pujian saya wayang robot saya senang saya bangga. Sampai dirumah apa artinya ini? Saya tetap sedih, saya tetap tidak menangis, kok dirumah saya kok ada masalah, kenapa orang tua saya begini di desa. Saya terus terang karena kan ada rasa iri, sebenarnya hidup saya itu sederhana, melihat tetangga yang bagus yang kaya. Darisana pola pikir itu kan, apa sih yang membedakan? Artinya kita itu, jadi kakek saya Mangku, sekaligus Baliyah lah dibali dukun ya dibali itu jadinya terkenal, dia boleh dibilang dalam kaca mata saya dulu berbuat baik, tapi kok kehidupannya begini-begini saja, jadi banyak orang datang berobat-semuh, tidak di ingat. Tidak ada artinya sekarang kan tidak ada uang yang dikasih kan, tapi jadinya kok biasa-biasa begini ada apa? Inilah	359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384

	pertanyaan di awal sebenarnya, baru mulai ntah bagaimana pada jaman itu karena sedikit sekali buku yoga, hanya dapat sumbernya satu saja saya baca bolak balik itu nggak ada berguru yoga, meditasi nggak ada, hanya paling- paling guru agama penjelasannya sebatas itu saja. Ketika tahun 86 kelas 1 SMA, udah gitu saya ke pantai Kuta ntah bagaimana saya duduk disana sore jam 6 belum ada hotel, 1 ada buku hitam saya ingat hitam judulnya Kundalini yoga, saya ambil saya pelajari, banyak hipnotis saya tinggalkan buku hipnotis ini, nggak ada gunanya ini. disana malah berteriak jangan, saya baca di buku itu, jangan sekali-sekali menghipnotis diri, itu seperti kalau kamu menghipnotis diri boleh dibilang menekan pikiran-pikiran buruk membalikkan keadaan saya orang baik itu misalkan, sebenarnya di satu sisi saya menekan hal yang buruk, sedangkan yoga supaya dikeluarkan tuntas dengan jalan yoga, boleh dibilang membakar karma-karma disana yang lebih tertarik jadinya, intinya kita tidak perlu menekan sesuatu yang buruk disana, kita belokkan kita arahkan ke arah jadi lebih baik lagi karena saya tertarik yoga, mulailah dari sana saya mencari buku-buku yoga, jadi lebih sedikit saya pelajari tentang agama jadinya, walaupun saya tau bahwa yoga itu ada dalam agama Hindu, tapi saya lebih tertarik sama yoga, sedangkan kata meditasi baru-baru ini, tapi itu istilahnya bukan itu yang yoga, dan juga meditasi baru-baru saja mungkin tahun,,tahun,,tahun 99 baru berkembang, tenarlah kata meditasi itu sendiri.	385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404
P	<i>lebih umum gitu pak?</i>	
S	lebih umum, itu dikenal yang ngatakan versi budha-budha aja	405
P	<i>mungkin pernah dari masa muda sampai sekarang kan panjang pak, dari tahun 80an sampai 2000, mungkin ada masa-masa kritis bapak?</i>	
S	ada, saya sampai ini operasi usus buntu, karena waktu itu tidak punya guru, hanya berdasarkan buku kan, mau nyari guru sulit harus ke India, bagaimana masih muda mau ditinggal saya masih sekolah, saya memastikan kundalini- kundalini, begitu kundalini saya sampai di seksual, saya sampai usus buntu, karena saya tidak tau cara mengendalikan, karena operasi begitu saya kelas 3 mau kelas 3 STM, kelas 2 kan baru dikasih naik kelas, langsung saya masuk	406 407 408 409 410 411

	rumah sakit 3 bulan, saya di rumah sakit, saya tau tidak berani bilang sama orang tua, bahwa kesalahan saya melakukan yoga. Saya 3 bulan dirumah sakit, yaitu begitu datang dari rumah sakit, ujian langsung sekolah, saya sudah pasrah mau lulus atau nggak, nggak kepikiran lagi, setelah ujian kerumah sakit lagi, ada gunting tertinggal diperut, amat menyakitkan itu, gunting lagi operasi, selesai itu saya berpikir saya tinggalkan sebentar saja itu sampai tahun 91	412 413 414 415 416 417
P	<i>itu sekitar 5 tahunan?</i>	
S	berapa tahun itu? Ya kurang lebih saya tinggalkan sementara saya sampai punya anak pertama sampai umur..sampai kelas 4 saya mulai lagi.	418 419
P	<i>mulai lagi karna kesadaran diri?</i>	
S	iya mulai lagi, itulah perjalanan hidup ini, jadi adapun banyak saya tidak ingat lagi, saya sudah membuang itu, karena menurut saya itu pikiran saya itu membuat saya males, tidak ingin berusaha untuk mencari nafkah dan sebagainya kan, hanya mengandalkan keyakinan bahwa ini akan datang itu akan datang. Makanya saya tinggalkan tapi entah bagaimana ada orang yang datang, entah bagaimana pembicaraan bisa kesana. Saya nggak tahu	420 421 422 423 424 425
P	<i>cutitan alam lagi ya pak?</i>	
S	alam lagi mencubit.	426
P	<i>pak yang buat saya bertanya lagi maksud dari kundalini itu apa ya pak?</i>	
S	kundalini itu ajaran daripada boleh dibilang pengembangan dari raja yoga, pengembangan raja yoga terutama yang sangat erat dengan cakra-cakra, jadi raja yoga karena raja yoga ini boleh dibilang emm.. Shiva dari ajaran Tantranya ini menurunkan ajaran raja yoga, disana Shiva mengatakan untuk mencapai pencerahan, untuk mencapai kepadaku harus kamu membangkitkan kekuatan sakti, saktiku sendiri, istrinya. Karena dalam dewa-dewa hindu ya istrinya itu adalah saktinya kekuatannya, kita itu bangkitkan itu. Durga, jadi durga itu mungkin dalam artian orang Indonesia ya di Indonesia kesannya serem, tapi inti durga disana itu ibu semesta, ibu kekuatan. Jadi mungkin disinilah beda persepsinya Indonesianya sedikit ya, disana sebenarnya saya	427 428 429 430 431 432 433 434 435 436



	baru terbuka waktu itu, oh arti ibu durga ini adalah kekuatan yang tersimpan di dalam tubuh yang apa namanya yang melingkar, yang melingkar 3 ½ lingkaran, itulah kekuatan laten setiap orang dalam tubuh, yang bisa dibilang kalau saya katakan di dalam buku saya itu seperti apa namanya itu, bom nuklir, yang tersimpan dalam diri, suatu kekuatan yang maha dasyat, Cuma kundalini ini dibangkitkan tujuan utamanya untuk membakar karma. Nah itu kundalini, mungkin sekarang kalau di spiritual banyak sekali bangkitkan kundalini-bangkitkan kundalini, itu mungkin nggak tau mendalami apa kundalini, yang jelas kundalini energi yang besar dalam tubuh, itu aja, energi yang bisa menolong kita untuk apa saja, yang jelas setiap kita melakukan apa saja kan butuh energi, tapi itu lebih cenderung kalau saya disini, energi untuk menolong kita mencapai Tuhan, boleh dibilang kitalah bergerak menuju Tuhan kalau saya katakan, walaupun Tuhan dikatakan ada dalam diri, kita bergerak kedalam kita butuh power, bergerak kedalam walaupun mungkin hati yang ada di dalam ini, anggaplah dada saya mungkin berapa jengkal kebelakang kan, tapi begitu kita inginnya kita kedalam, boleh bilang saya katakan anggaplah matahari dalam sini ya, sama jauhnya dengan matahari disana kalau dalam yoga itu, walaupun secara fisik dekat sekali, disanalah kita butuh power, power untuk mental kita, untuk keteguhan hati kita, itulah pentingnya energi kundalini. Jadi kadang-kadang orang belajar spiritual diawal semangat..entah bagaimana down, disinilah dia kurang energi sebenarnya, sehingga dia punya berbagai macam alasan pembenaran, karena kurangnya power, itu aja. Disana butuh sekali energi itu, energi spiritual.	437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458
P	<i>dari yoga tadi ya pak?</i>	
S	iya	459
P	<i>berarti yoga itu juga cara untuk meningkatkan kualitas diri dan menemukan makna hidup bagi bapak sendiri gitu?</i>	
S	iya, itu pasti bagi saya. Jadi bagi saya, katakan spiritual, atau agama, atau ilmu yang mendekati ketuhanan, yang membicarakan tentang ketuhanan ya, bagi saya itu jelas suatu ilmu yang membawa kita menuju kebajikan, itu sederhana	460 461 462

	saya, jadi saya putuskan ke yoga karena saya anggap ilmu ini di jalur ketuhanan, saya tidak memilih ilmu yang lebih banyak teknik ilmiah, walaupun saya setuju itu bagus ya, tapi nggak memilih itu, karena saya ingin membenahi kualitas kepribadian yang selama ini kepribadian saya anggaplah karakter saya bagaimana, pola pikir saya yang tekanan dari kecil bagaimana yang ditanamkan orang tua oleh lingkungan, ini harus kita perbaiki dengan yoga, udah gitu bagaimana energi saya, saya tidak cukup mengatakan meditasi diri, saya harus ulas semakin dalam, diri itu apa saja? lapisan-lapisannya apa saja? tools-toolsnya yang kita miliki apa saja? Semua sudah tercemari dari dulu, ini kalau kita perbaiki, inilah jalannya prosesnya yoga, proses perbaikan diri jalannya yoga, proses perbaikan diri.	463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473
P	<i>ya mungkin cukup segini saja dulu pak, tapi nanti kalau saya ada kekurangan atau ada yang saya ingin tanyakan boleh saya kembali lagi bapak?</i>	
S	boleh-boleh, silahkan. Tapi telepon dulu ya,	474
P	<i>siap bapak, terima kasih bapak.</i>	

**Transkrip 2****Pelaksanaan Wawancara**

Hari/Tanggal : Selasa, 15 Oktober 2013

Pukul : 15.00– 17.00 WIB

Tempat : Rumah Subjek

Situasi : Wawancara dengan subjek Drupadi berlangsung di rumah subjek dengan suasana yang tenang dan kondusif karena rumah subjek terlihat sepi, tetapi saat itu subjek sedang ada tamu yaitu murid subjek yang hendak melakukan yoga. Wawancara dilaksanakan di ruang tamu subjek.

**Notasi Transkrip**

P : Peneliti

S : Subjek

... : Jeda ketika berbicara

[...] : Tambahan informasi oleh peneliti, seperti [tertawa] atau [tersenyum]

P	<i>ya selamat sore ibu, nama saya ABY. Saya dari Fakultas Psikologi UNDIP. Kedatangan saya kemari untuk mewawancarai ibu sebagai subjek penelitian saya, tentang yoga dan makna hidup pelatih yoga. Bisa ibu kenalkan diri ibu dahulu?</i>	
S	nama saya RP, saya dari MSC, Premadevi Yoga. Maruti Suta Center itu tepatnya.	1 2
P	<i>ini bu, saya akan menanyakan beberapa pertanyaan yang meliputi yoga dan makna hidup pelatih yoga. Menurut ibu sendiri apa Makna Yoga bagi ibu?</i>	

S	bagi saya, yoga adalah makanan buat saya, karena membuat saya sehat, pikiran saya juga menjadi sehat, batin saya menjadi kuat, itu makna yoga didalam hidup saya.	3 4
P	<i>seperti itu ya ibu ya? Sehat disini itu sehat yang seperti apa ibu, kalau bisa di ceritakan?</i>	
S	untuk tubuh, karena ini. Kalau yoga itu kan olah tubuh, disitu latihan untuk seluruh tubuh, dari..dari kepala sampai kaki itu dilatih tubuh kita, untuk apa namanya, tidak menjadi lentur. Jadi tubuh kita di sehatkan, karena setiap gerakan yoga itu adalah terapi bagi tubuh tertentu, jadi sesederhana apapun gerakan yoga itu terapi bagi tubuh tertentu, karena setiap kita bergerak yoga yang disentuh oleh gerakan yoga itu adalah kelenjar kita yang ada di dalam tubuh kita. Disehatkan seluruh kelenjar tubuh kita oleh gerakan itu, dari kelenjar itu di seimbangkan seluruh hormon yang ada di dalam tubuh, setelah itu seluruh saraf yang ada didalam tubuh kita itu di sehatkan, seandainya ada sel-sel kecil yang mati itu di hidupkan kembali oleh gerakan yoga. Itulah yoga. Itu membuat tubuh kita sehat. Yang kedua, sehat secara pikiran, apa itu namanya untuk batin kita, karena yoga itu secara tidak langsung dia melatih kita untuk kesabaran, melatih kita untuk berpikir positif lebih banyak. Membuat kita berhati-hati mengambil tindakan apapun, itu manfaat dari yoga secara lahir dan batin.	5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
P	<i>aa, dapatkan ibu menceritakan tentang yoga ibu?</i>	
S	yoga, yoga itu memangkan asli dari india, dari india yoga itu. Memang di dalam yoga sendiri itu ada tujuan spiritualnya, kalau itu bisa ditingkatkan. Sebenarnya yoga itu universal, tidak milik satu umat, jadi satu umat tertentu. Tidak. Yoga itu bisa dipelajari oleh siapapun karena dia tidak mengenal agama, sebenarnya seperti itu. Karena apa yoga itu akan berhubungan dengan tubuh kita, tubuh kita sendiri, kita sendiri yang akan menyaring baik fisik, atau itu secara pikiran. Jadi, aaa gimana ya? Yoga, bisa anda tanyakan lebih spesifik tentang yoga itu?	19 20 21 22 23 24 25
P	<i>ee.. maksudnya apa. Ini buk maksudnya, ceritakan tentang yoga itu, yoga itu</i>	

	<i>seperti apa?</i>	
S	Yoga ya seperti senam	27
P	<i>Seperti senam ya ibu? Tapi ada yang?</i>	
S	seperti senam tapi, tapi yang berkembang kita disini yang mendunia itu senam yoga, tetapi bagi kaum tertentu di india, yoga juga bisa dipakai untuk tujuan spiritual. Biar bisa sebagai jalan mendekati diri dengan Tuhan, itu secara hindu, karena ada gerakan khusus di gerakan yoga itu bisa menggunakan mantra dan berkonsentrasi pada cakra tertentu. Itu bagi tujuan spiritual, tetapi kalau umum kita adalah senam yoga, yoga sebagai senam, untuk kesehatan tubuh sama pikiran.	29 30 31 32 33 34 35
P	<i>apa yang melatar belakangi ibu memilih jalan yoga?</i>	
S	dasar pertamanya memang saya sakit, satu saya dulu sakit, saya punya lemah jantung. Obat satu-satunya yang bisa mengobati saya hanya yoga. Ternyata benar, yoga itu bisa menyembuhkan saya, terus berikutnya setelah yoga, saya merasa lebih tenang secara batin, ada peningkatan di dalam batin itu, secara fisik saya sehat saya keluar dari penyakit, yang kedua secara batin, untuk pikiran saya lebih tenang, ya bisa mengendalikan diri. Itu yang melatarbelakangi kenapa saya, mungkin bahkan sampai.. sampai saya tua saya akan bergelut di bidang yoga.. ya..	36 37 38 39 40 41 42 43
P	<i>karena hal-hal itu tadi ya ibu ya?</i>	
S	karena saya merasakan manfaat secara pribadi, sehat saya secara fisik, sehat juga saya secara bati. Nah itu yang dicari, semua orang hidup, pasti saya kira seperti itu.	44 45
P	<i>bagaimana perjalanan ibu untuk menjadi pelatih yoga ibu?</i>	
S	itu dia, pertamanya karena sakit, terus saya belajar yoga, terus saya tekuni terus yoga itu. Setelah saya bisa, saya berpikir, karena yoga ini bermanfaat kenapa nggak saya, apa namanya saya sebarkan ke orang lain, ya untuk orang lain, untuk kebaikan kan? Menolong orang yang sakit, makanya saya kenapa, saya spesialisasi di sini yoga terapi.	46 47 48 49 50

P	<i>oh yoga terapi ibu?</i>	
S	iya, saya lebih banyak membuka yoga terapi, saya menangani orang-orang yang sakit. Jadi saya buka privat di sini, banyak saya membantu orang yang sakit, nah itu..itu yang saya lakukan sekarang. Kenapa saya terus dibidang yoga yaitu juga salah satunya.	51 52 53 54
P	<i>bisa ibu ceritakan terapi tentang terapi apa saja yang ibu berikan?</i>	
S	oo ya terapi gerakan, yang jelas itu gerakan. Jadi kita, saya bergelut di Hata yoga, Hata yoga itu gerakan, kalau di yoga namanya <i>asana</i> . Tapi saya mengambil yoga itu ada <i>asana</i> yoga. Saya mengambil dari <i>asana</i> , <i>pranayama</i> , meditasi. Karena itu sudah saya anggap inti dari pelajaran yoga yang paling sederhana tapi mengena sekali. Saya terapinya, terapi gerakan. Jadi yoga itu ada beberapa ribu sekali <i>asana</i> , banyak sekali.	55 56 57 58 59 60
P	<i>banyak sekali ya ibu?</i>	
S	banyak sekali, jadi gerakan tertentu. Makanya saya bilang, gerakan sederhana apapun itu terapi bagi tubuh tertentu. Meskipun kita, misalnya hanya menggerakkan kepala tapi kita menggunakan nafas. Karena yoga itu harus bersinergi antara tubuh, pikiran. Itu harus bersinergi dengan emosi kita, baru kita menyatu didalam gerakan itu, itu untuk menyembuhkan tubuh kita, jadi setiap penyakit punya rangkaian gerakan sendiri, itu intinya. Nah kenapa saya buka di terapi itu.	61 62 63 64 65 66 67
P	<i>terus, pengalaman apa saja yang ibu dapatkan secara pribadi ketika menjadi pelatih yoga, ibu?</i>	
S	ya banyak, saya banyak menyembuhkan orang, saya banyak membantu orang yang apa namanya, yang biasanya banyak sih orang yang depresi, terutama orang yang depresi banyak yang disembuhkan dengan cara yoga. Selain penyakit secara fisik, saya juga banyak membantu ibu-ibu yang hamil yang mau melahirkan, orang yang mau melahirkan itu punya tingkat stress tinggi, orang hamil itu.	68 69 70 71 72 73

P	<i>orang hamil, ibu?</i>	
S	ya, saya disini juga buka terapi, tapi saya secara privat buka terapi, jadi untuk yoga, untuk orang ibu hamil. Jadi pengalaman itu menyenangkan buat saya, bisa membantu orang, iya begitu.	74 75 76
P	<i>bagaimana ibu mengaplikasikan yoga dalam kehidupan sehari-hari?</i>	
S	ya saya akan, gimana ya. Aaa dengan orang itu saya lebih bisa berempati, ya ngerti maksudnya ya? Kita berempati dengan orang lain, kita bisa mengumpamakan diri kita dengan orang lain, jadi pada akhirnya kita tidak menyakiti siapapun. Karena pengendalian, jadi yoga itu intinya ada pengendalian diri, berlatih kesabaran, secara tidak langsung saya berlatih bersabar menghadapi situasi apapun. Jadi misalnya ada cerita tentang begini begini begini, mungkin orang yang tidak berlatih yoga, berlatih yoga secara intens ya. Akan menanggapi setiap masalah dengan reaksi yang berbeda-beda kan. Ada yang panik ada yang gimana, nah bagi orang yoga seperti saya, akan punya cadangan positif thinking yang lebih banyak, ya positif thinking yang lebih banyak, jadi kita lebih banyak bersabar menghadapi orang. Ya terutama kalau saya ini, ya menghadapi anak-anak saya sendiri, saya lebih bisa sabar.	77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88
P	<i>dalam kehidupan sehari-hari ibu ya?</i>	
S	ya, urusan rumah tangga itu ruwet, saya kan ibu rumah tangga. Ya menghadapi siapa saja, kan di dunia ini kan tidak hanya orang baik kan, orang jahat kan banyak. Kita lebih bisa bersabar, kita positif thinking, itu kan sudah aplikasi, jadi kita di pakai bermasyarakat. Makanya kadang ada tadi, ya dasar emang orang yoga, dia menjadi penyabar. Itu juga umum disini, kalau orang yoga pasti dia penyabar. Nah di dalam belajar yoga itu, secara tidak langsung kita belajar kesabaran, ya secara tidak langsung.	89 90 91 92 93 94 95
P	<i>apakah ada tahapan-tahapan yang harus ibu lalui, sehingga ibu mencapai posisi sebagai pelatih yoga?</i>	
S	ada dong, ada. Kita kan belajar dari dasar, tahapannya pasti ada. Kita sebagai murid dulu, habis itu kita mendalami lebih tinggi lagi, jadi tidak langsung	96 97

	menjadi guru. Kalau hanya menjadi instruktur atau pelatih itu berbeda ya, guru sama sekedar menjadi pelatih, sekedar menjadi pelatih atau pemimpin di depan siapa saja bisa. Kalau menjadi guru yoga dan instruktur yoga yang benar-benar mendalami tentang yoga, dia tidak hanya mengajari gerak, secara tidak langsung dia bisa mengajari muridnya banyak hal, tentang kesabaran, tentang hidup ini seperti apa, tanpa kita berbicara, tanpa kita berbicara mereka akan melihat kita, ya itu..	98 99 100 101 102 103
P	<i>apakah ada hambatan-hambatan ketika ibu menjadi pelatih yoga?</i>	
S	hambatan itu saya nggak ada, selama ini saya nggak ada hambatan, paling juga hanya menakhlukan tubuh itu yang paling menghambat, kalau dari awal ya. Dari awalkan kalau belum terbiasa berlatih yoga badan pasti kaku, sedangkan yoga kan butuh kelenturan, tetapi dalam yoga itu tidak memaksa kita untuk bergerak sempurna sebelum kita mampu, gerakan itu sesuai dengan tubuh kita, itu lah yoga, jadi kita menggunakan kekuatan tubuh sendiri, jadi seberapa kita bisa bergerak, segitu berhenti, nanti mungkin bulan depan di tingkatkan lagi begitu, jadi yoga ada tahapannya, untuk pemula, tingkat lanjut, ada tingkat mahir. Mahir itu sudah ahli dia, sudah ahli. Cuma kalau zaman sekarang yoga sudah banyak namanya, ada hot yoga, ada yoga ini, yoga ini. Padahal pada dasarnya, yoga hanya itu saja.	104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114
P	<i>sama ibu ya?</i>	
S	yoga tingkat dasar, tingkat menengah, tingkat mahir. Karena yoga sekarang kan sudah mendunia, nah orang-orang bule inilah yang merubah yoga ini menjadi semakin semarak. Kalau yoga di India sudah dari zaman dulu ada.	115 116 117
P	<i>dan itu yang terbaik intinya itu-itu saja ibu ya?</i>	
S	iya, intinya itu-itu saja, tidak ada yang baru, saya tidak menciptakan gerakan baru, yoga itu memang sudah ada, gerakan yoga itu sudah ada dari india dari dulu. Guru saya belajar di India, ya guru saya belajar langsung dari india, dan saya belajar langsung dari guru saya yang ada di sini. Nah itu yang saya dapatkan. Jadi, memang kita sertifikasinya disini memang dari internasional	118 119 120 121 122



	nada yoga , pusatnya di rishikesh di himalaya. Ya yoga itu, itu aja. Yoga kan artinya dari india, Cuma dari orang-orang bule inilah dibuat bermacam-macam yoga, sampai yoga dance ada. Makanya kenapa saya heran, kenapa orang-orang muslim di jawa itu menyebut kita haram, darimana haram? Orang yoga itu, yoga karena yang memerankan yoga orang bule, mereka terbiasa dengan baju-baju begitu. Tapi bagi saya disini, saya dan murid-murid saya, saya dan pelatih saya disini, tidak pernah memakai baju begini, kita pakai kaos begini dan pakai training seperti ini. Guru saya melarang itu, dalam aturan yoga, kita punya aturan yoga yang baku, pakaian yoga itu harus longgar, harus nyaman ditubuh kita, karena kita akan bergerak, apa namanya? Sesuai kelenturan tubuh kita, kalau..kalau baju yoga itu ketat, akan menghalangi organ kita yang paling halus, ya orang india mana ada pakai baju yoga kayak orang bule, tidak ada. Mungkin orang yang menyebut yoga itu haram karena dia melihat yoga itu yang orang bule pakai baju hanya pakai BH saja.	123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136
P	<i>mungkin itu adat istiadat orang bule yang dianggap itu sebagai yoga, ibu ya?</i>	
S	bagai orang bule itu kan biasa, coba yang pakai bikini orang bule, kita tidak menganggap itu vulgar.	137 138
P	<i>iya, karena adatnya mereka seperti itu.</i>	
S	kalau di india tidak ada, orang india pakai yoga, kan pakai baju punjab mereka seperti baju muslim, celana panjang, baju panjang. Kan mereka pakai begitu.	139 140
P	<i>terus ibu, apakah ada tantangan-tantangan yang ibu rasakan ketika ibu menjadi pelatih yoga?</i>	
S	nggak, nggak ada, nggak ada, fine-fine aja.	141
P	apakah ibu merasa lebih baik ketika ibu menjalani yoga?	
S	oh iya, jelas. Pasti itu merasa lebih baik. Secara fisik ya untuk kesehatan, yoga itu akan menyaring seluruh makanan yang akan kita makan, karena tubuh kita itu alarm hidup di dalam tubuh kita. Kalau makanan itu membuat tubuh kita sakit, itu akan di tolak, otomatis akan muntah, itu. Yoga itu membuat tubuh kita ideal, bukan kata orang, yoga itu membuat orang langsing, bisa..bisa.	142 143 144 145 146

	tetapi yang tepat, saya harus meluruskan. Yoga itu membuat tubuh kita ideal, 147 seberapa tinggi badan kita akan di sesuaikan berat badan kita, itulah yoga. 148 Itulah yoga. Kalau kita sudah aktif dalam yoga, tubuh kita akan di buat ideal, 149 tinggi kita segini, berat kita segini. Dan makanan yang masuk dalam tubuh kita 150 itu akan di saring tubuh kita sendiri. Jadi makanan apa yang membuat kita 151 sehat, kita akan lebih berselera makan. Tetapi kalau makanan itu tidak sehat 152 bagi tubuh kita, kita lihat saja kita tidak berselera untuk makan, itulah yoga. 153 Dia menjadi sensitif tubuh kita itu, saya salah makan sedikit saja akan sakit, ya 154 saya harus memilih, bukan memilih dalam artian yang susah, tidak. Saya akan 155 lebih suka makanan sehat, lebih suka makan sayur, lebih suka makan buah. 156 Karena itu bagus untuk tubuh kita. 157	
P	<i>seperti vegetarian gitu ibu?</i>	
S	bisa jadi, orang yoga itu, peyoga tingkat tinggi, bahkan para yogi yang ada di 158 india itu, itu pasti vegetarian, itu dengan sendirinya, dengan sendirinya, karena 159 tubuh itu menolak, tubuh itu menolak. Tetapi untuk sebenarnya, untuk awal 160 yoga itu tidak harus untuk syarat orang harus vegetarian, tidak perlu kita 161 membuat apa namanya, peraturan yang saklek akan itu, karena semua orang 162 kalau dia aktif yoga dan dia melakukan secara terus menerus, dia akan 163 mengatur dirinya sendiri, tanpa kita harus berpuasa makanan tertentu. 164	
P	<i>jadi secara otomatis ibu ya?</i>	
S	secara otomatis, dia akan memilih makanannya sendiri, dan rata-rata murid- 165 murid saya yang sudah lama-lama itu akan meninggalkan daging, itu sudah 166 otomatis dengan sendirinya “saya tidak menginginkan daging, bu” gitu. 167 Seleranya memang sudah tidak ada, bukan karena dilarang. 168	
P	<i>ibu seperti itu juga berarti?</i>	
S	iya, lebih suka seperti itu , tapi bukan berarti saya menolak makan daging, 169 tidak. Kalau ada resepsi, kalau kepingin masih kita makan, masih, tapi dalam 170 porsi tertentu	
P	<i>porsi tertentu ibu ya?</i>	
S	iya porsi tertentu, ukuran tubuh kita tidak masuk dalam porsi besar, misalnya 171	

	harus satu ekor ayam, tidak bisa kita masuk, paling hanya sedikit-sedikit sepotong, itu saja, jadi tubuh hanya memerlukan seperti itu.	172 173
P	<i>apa ada penilaian terhadap ibu yang berprofesi pelatih yoga, mungkin seperti murid-murid ibu apa pendapat mereka tentang ibu sebagai pelatih yoga?</i>	
S	yang jelas sih pendapatnya kebanyakan positif, kalau di bali, saya rasa di seluruh indonesia setiap orang mendengar “oh anda yoga ya?” pasti mereka mengacungi jempol bukan ini (kelingking), yang selama ini saya temui, siapapun, saya barusan saja mengajar orang-orang korea, semua orang yang saya temui “oh ibu yang mengajar yoga ya? Aduh saya pengen sekali yoga” semua orang selalu seperti itu, katanya “mungkin orang sehat ya ibu” iya memang, kalau anda ingin yoga silahkan, saya dengan senang hati mengajarnya, yang jelas selama saya yoga selama saya jadi guru yoga, tidak pernah orang menganggap saya begini (kelingking) orang selalu bilang begini (jempol).	174 175 176 177 178 179 180 181 182
P	<i>jempol ibu ya, bukan kelingking?</i>	
S	karena positif yang di dapat dari yoga, makanya jangan di bilang yoga itu haram. [...]	183
P	<i>apakah ibu juga mengaplikasi, bukan mengaplikasikan tapi lebih ke menerapkan itu kekeluarga ibu, atau itu kesadaran diri?</i>	
S	iya, saya pasti akan menerapkan di keluarga, terutama anak-anak saya. Itu pasti, di keluarga-keluarga dekat saya, karena saya tahu manfaat yoga, bagi anak-anak saya itu sudah biasa. Jadi saya punya waktu tertentu untuk keluarga saya, jadi saya tidak buka kelas untuk umum, saya mengajari orang-orang terdekat saya, ya kakak saya, siapa ya sepupu, silahkan yang mau datang kesini, ayo saya ajarin.	184 185 186 187 188
P	<i>berarti anak-anak dan keluarga-keluarga ibu juga yoga?</i>	
S	yoga dong, harus, harus yoga, karena itu sehat. Untuk anak-anak yoga itu bagus, dia melatih konsentrasi belajar. Iya karena ada yoga kid, itu beda. Yoga kid itu beda, anak saya dulu yang nomer satu itu, dulu waktu sd kelas 4 dia sudah menjadi instruktur yoga di bali tv, bali tv ulang tahun, dia yang	189 190 191 192

	memimpin yoga masal, anak saya bisa. Itu dia dulu sering searching yoga kid jadi instruktur, dia melatih konsentrasi belajar, iya anak saya, ya saya melancarkan otak itu untuk anak saya juga.	193 194 195
P	<i>bagaimana usaha ibu untuk meningkatkan kualitas diri dan menemukan makna hidup melalui yoga ibu?</i>	
S	ya terus saya tetap meningkatkan ilmu yoga saya, meningkatkan ilmu yoga, terus mengamalkan untuk orang lain, itu bagi saya sudah meningkatkan kualitas hidup. Saya bisa membantu orang, jadi, ya saya memang yoga ini sebagai guru saya mendapat imbalan dari segi materi, tapi segi yang lain selain materi, saya mendapatkan itu, saya merasa lebih meningkat kualitas hidup saya dari saya sebelum yoga sampai setelah menjadi guru yoga, saya lebih meningkat, jadi hidup saya lebih nyaman.	196 197 198 199 200 201 202
P	<i>untuk usaha menemukan makna hidup sendiri ibu?</i>	
S	apa ya? saya soalnya tidak punya impian yang terlalu muluk-muluk, saya hanya mencari kedamaian, di yoga saya mendapatkan kedamaian, kalau untuk mencari apa ya? tujuan hidup yang lebih ini	203 204 205
P	<i>makna hidup</i>	
S	he'eh makna hidup itu yang dari yoga, ya begini, saya melatih yoga untuk mengajarkan orang lain, ya lebih meningkat itu, jadi ilmu yoga saya tidak untuk pribadi, untuk orang lain, itu lebih meningkat, bagi saya itulah tingkatan hidup, dan saya mencapai kedamaian disitu.	206 207 208 209
P	<i>kedamaian ya ibu?</i>	
S	iya, karena itu yang saya cari, saya mendapatkan kedamaian, benar-benar saya mendapatkan kedamaian, saya tidak terlepas dari masalah, saya manusia, tidak terlepas dari masalah. Tetapi, saya bisa dengan hati-hati tanpa harus saya depresi saya bisa menyelesaikan masalah.	210 211 212 213
P	<i>lebih ke kedamaian untuk menyelesaikan masalah? Untuk menjalani hidup ya ibu?</i>	
S	itu kan real itu, real masalah hidup itu. iya	214

LAMPIRAN D

**Pencatatan Awal &**

***Emergent Themes***

Komentar Dekriptif : Teks normal.

Komentar Linguistik : Teks *miring*.

Komentar Konseptual : Teks garis bawah.

P : Peneliti

S : Subjek

**Transkrip 1 : Drupada**

TRANSKRIP WAWANCARA	KOMENTAR EKSPLORATIF	TEMA YANG MUNCUL
<p><i>P : Iya bapak, ee.. menurut bapak sendiri makna yoga bagi bapak itu apa?</i></p>		
<p><b>S : Kalau dari saya, yoga bagi saya itu maknanya itu suatu proses, suatu proses untuk membenahi hidup kita. Untuk membenahi perjalanan hidup kita. Tentunya di sini, kita mengenal kata “yoga” konotasinya lebih ke rohani, spiritual. Jadi, kita memaknai hidup kita secara spiritual. Sehingga yoga definisinya yaitu suatu proses untuk menyatukan diri dengan Tuhan. Itu proses yoga, eh pengertian yoga. Nah, jadi saya juga ada suatu keinginan yang besar untuk itu walaupun mungkin masih dalam perjalanan. Nah, sehingga perjalanan inilah kita sebut yoga, prosesnya. Proses untuk mendapat pencerahan diri itulah yoganya.</b></p>	<p>Subjek memaknai yoga sebagai sebuah proses untuk membenahi diri.</p> <p>Subjek berkeinginan untuk mencapai tujuan utama dari yoga, yaitu menyatukan diri dengan Tuhan.</p>	<p>Yoga jalan pembenahan diri</p> <p>Keinginan menjadi Yogi</p>

<p>Setelah mencapai titik puncak dari yoga itu sudah tidak lagi kita disebut menjalankan yoga, tapi disebutlah menjadi seorang yogi, atau kalau lebih tinggi tingkatannya bisa jadi disebut Resi, Bhagawan, atau orang suci apalah namanya. Itu tuh yang saya maksud tentang yoga.</p>	<p>Subjek lebih lanjut menjelaskan bahwa puncak dari yoga adalah menjadi seorang yogi.</p>	
<p><i>P : bisa ceritakan tentang maksudnya keinginan bapak tadi?</i></p>		
<p>S : keinginan itu kan setiap orang punya pilihan, itu kodrat Tuhan ya. Ada orang keinginan untuk maju katakanlah spiritual, keinginan untuk menjalani hidup lebih baik, atau apa itu kan bentuk-bentuk dari keinginan kita. Untuk merubah diri kita kan. Itu kan bentuk keinginan dan macam-macam keinginan yang ada, dan</p>	<p>Subjek menceritakan beberapa macam keinginan secara umum.</p>	<p>Pendekatan diri kepada Tuhan</p>



<p>tentunya kita punya tau bahwa keinginan itu mendukung proses kerja pikiran. Nah tentunya keinginan kita harus imbangin dengan pengetahuan.</p> <p>Nah kalau saya di spiritual di yoga adalah saya lebih banyak mengambil Jnana namanya, pengetahuan spiritual. Itulah keinginan saya untuk maju untuk mendekati diri kepada Pencipta, itukan keinginan juga. Keinginan suatu motivasi diri itu saja bagi saya. Keinginan untuk maju untuk apalah gitu. [...] itulah menurut saya keinginan saya. Jadi saya ingin menjadi begini itu aja[...]</p>	<p>Subjek ingin mendekati diri kepada Sang Pencipta melalui pengetahuan tentang spiritualitas (Jnana).</p> <p>Subjek termotivasi untuk lebih baik lagi.</p>	<p>Motivasi untuk merubah diri</p>
---	---	------------------------------------

<p><i>P : apa yang melatar belakangi bapak memilih jalan yoga ini?</i></p>		
<p>S : yayaya.. itu sebenarnya dasarnya itu dari perenungan ya. Pertama dari perenungan. Perenungan datang dari kita menjalani kehidupan itu sendiri. Terkadang kita menjalani kehidupan boleh dibilanglah lebih banyak tidak baiknya, karena itu ya lebih banyak jatuhnya, dan sekian kita merasa kok tidak beruntung. Kok begini terus, ada kah masalah banyak datang? Ada apa? Ketika mulai itulah banyak merenung, ada apa yang kurang pada diri saya? dan mulai ada perenungan itu mulailah kita ingin mencari solusi yang lain. Kita berusaha mengejar, mungkin meniru orang lain akhirnya mungkin tidak cocok atau bagaimana.</p> <p>Entah bagaimana dibilang bagi saya</p>	<p>Subjek mendasarkan diri pada proses perenungan.</p> <p><i>ucapan “yayaya” menunjukkan subjek mengingat kembali pengalaman hidupnya.</i></p> <p>Subjek mengevaluasi kisah hidupnya; kejatuhan, ketidakberuntungan, dan beragam masalah lainnya.</p> <p>Subjek mempercayai karma sebagai</p>	<p>Proses perenungan</p> <p>Evaluasi pengalaman hidup</p>

<p>namanya kerja alam, bagi sini juga ada pengaruhnya dari faktor karma. Nah, maaf ini karena Hindu ya, tentu bilang karma. Jadi mungkin karena faktor karma juga yang mendorong saya dari begitu keterpurukan mungkin masa lalu tidak begitu sukseslah secara ekonomi. Meniru orang lain, nggak juga berhasil. Apa cocok buat saya? Akhirnya ntah bagaimana kita baca-baca buku, akhirnya kita nggak sadar juga, akhirnya dibawa ke spiritual. Nah disana kita mendapat sedikit demi sedikit. Oh kayaknya ini cocok. Sehingga spiritual lah jadinya.</p>	<p>faktor yang mendominasi hidupnya.</p> <p><u>.Apakah yang dimaksud subjek dengan faktor karma tersebut?</u></p> <p>Setelah melewati serangkaian pergulatan batin, subjek menemukan bahwa yoga merupakan jalan spiritual yang paling cocok.</p>	<p>Kepercayaan terhadap hukum karma</p> <p>Yoga sebagai jalan spiritual</p>
<p><i>P : pengalaman apa saja yang bapak dapatkan secara pribadi ketika bapak telah menjadi pelatih yoga?</i></p>		
<p><b>S</b> : pengalaman, kalau diceritakan kan banyak</p>	<p>Subjek menceritakan pengalaman baik</p>	<p>Pengalaman menjadi pelatih yoga</p>

<p>ya. Pengalaman baik dan buruk itu tentu ada. Kadang yang paling yang saya ingat itu pengalamannya, ketika membimbing seseorang mampu dia merasa senang mengikuti meditasi itu. Itu merupakan pengalaman yang sangat indah bagi saya. Pengalaman buruknya ketika yang saya ajarkan tidak seperti..waktu prakteknya tidak seperti yang saya ajarkan. Nah di sini kita mulai berpikir, ada suatu beban, kenapa tidak bisa. Ada apa? Di sini selidikan saya lakukan. Bagi yang biasanya sukses lebih mudah.</p> <p>Nah disini pengalaman saya ada dua. Ada rasa rasa senang muncul disana sebagai motivasi pengalaman itu, ada juga sedikit beban. Jadi dengan beban itu bukannya arti kita sedih atau bagaimana, memacu diri. Berarti kita perlu belajar terus. Jadi kalau pengalaman-</p>	<p>dan buruk selama menjadi pelatih yoga.</p> <p>Subjek terkadang merasa terbebani oleh ketidaksesuaian praktik muridnya di lapangan.</p> <p>Subjek menjadikan pengalaman</p>	<p>Tanggung jawab sebagai guru</p> <p>Pengalaman buruk sebagai pacuan diri</p>
--	---	--

<p>pengalaman saya kira nyata dapat dikatakan untuk tenaga dalam, ada pengalaman bisa melontar seseorang itu lain. Tapi dari teja surya juga ada pengalaman lain, efek daripada yoga atau meditasi yang saya lakukan. Ya bisalah membantu orang lain untuk menyembuhkan, walaupun tidak semua orang saya bantu.</p>	<p>buruknya sebagai pemacu diri.</p> <p>Subjek merasakan manfaat lain dari yoga untuk menyembuhkan orang lain.</p>	<p>Manfaat lain yoga sebagai kesehatan</p>
<p><i>P : maksudnya dalam menyembuhkan itu menyembuhkan seperti apa ya pak?</i></p>		
<p><i>S : menyembuhkan sejenis, eemm.. boleh dibilang ada yang orang datang sakit gitukan, atau mentalnya kurang bagus.</i></p>		
<p><i>P : sakitnya itu maksudnya sakit fisik gitu pak?</i></p>		
<p><i>S : sakit apa saja, sakit fisik dan non fisik juga. Di sini kita sulit untuk mengatakan sakit gitu kadang-kadang ya.</i></p>		

<p><i>P : Cara untuk menyembuhkannya melalui yoga atau berbeda?</i></p>		
<p>S : kadang-kadang ada yang, hidup ini kan banyak jalan kan, ada yang artinya kita bantu dengan energi, transfer energi. Sekarang banyak yang dikatakan transfer energi, kita pakai itu juga ada. Ada yang langsung ikut. Jadi kadang-kadang terutama yang mental biasanya itu, yang pikirannya untuk membenahi pikiran mereka yang sakit itu tidak cukup dengan energy. Harus kita beri pengarahan, motivasi dan sebagainya. Nah itu, jadi gitu. Nah pengalaman itulah kadang-kadang yang mampu kita bantu, mampu kita tumbuhkan, itulah bagi saya makanan. [...] Itu sebuah pengalaman yang rasanya... wow, menyentuh sekali</p>	<p>Dalam menangani klien, subjek menggunakan metode transfer energi ditambah dengan pengarahan dan pemberian motivasi.</p> <p>Subjek seringkali merasa simpati setiap menangani kliennya.</p> <p><i>Ungkapan “wow..” menunjukkan rasa simpati</i></p>	<p>Penyembuhan berupa transfer energi</p> <p>Rasa simpati</p>
<p><i>P : menyentuh..?</i></p>		

<p>S: yaah menyentuh sekali gitu,, bukan pada nilai-nilai yang lain sebenarnya, ketika itu lah bagi saya pengalaman yang sulit saya jelaskan, pengalaman mental jadinya di sana. Jadi pengalaman agak sulit saya jelaskan, karena saya juga nggak ikut berkompetisi.</p>	<p>Subjek kesulitan untuk menggambarkan perasaannya.</p>	<p>Kesulitan untuk menggambarkan perasaan.</p>
<p><i>P : maksudnya berkompetisi itu gimana ya pak?</i></p>		
<p>S : misalnya, di yoga kan ada istilahnya <i>asana</i> menggunakan gerakan-gerakan. Di yoga kan ada gerakan-gerakan jadi saat berkompetisi, siapa tubuhnya lebih lemes melakukan yoga, itu untuk kompetisikan. Misalnya di Sumwer ya disini seluruh dunia Yoga diundang. Itukan kompetisi, mana yang lebih bagus gurunya mengajarkan. Nah meditasi pun begitu ada namanya kompetisi-kompetisi. Jadi di tes dengan EEG (electroencephalogram). Siapa lebih cepat</p>	<p>Subjek menghindari adanya kompetisi di dalam sanggar yoga yang diasuhnya.</p> <p>Kompetisi yang dimaksudkan adalah menentukan tingkat keluwesan gerakan tubuh, serta konsentrasi dalam bermeditasi.</p>	<p>Menghindari kompetisi</p>

<p>mencapai tahapan, gelombang pikirannya lebih cepat stabil. Jadi tidak berfluktuasi begitu.</p>		
<p><i>P : bukan untuk game atau pertandingan ya istilahnya?</i></p>		
<p><b>S : ya karena di sana yang main adalah emosi dan ego bagi saya, sedangkan saya di Raja Yoga lebih menekankan menanamkan, menemukan kesadaran, mengendalikan diri ego itu sendiri. Itu saya tidak begitu mengikuti kompetisi, itu maksud saya kompetisi gitu. Menguji diri ke langit sana. [...]</b></p>	<p>Subjek lebih menekankan kepada upaya penemuan kesadaran dan pengendalian diri (ego).</p>	<p>Upaya pengendalian diri</p>
<p><i>P : bisa bapak ceritakan tahapan-tahapan yang dilalui untuk menjadi pelatih yoga ini pak?</i></p>		
<p><b>S : untuk menjadi pelatih yoga, kalau untuk menjadi pelatih yoga mungkin setiap perguruan</b></p>	<p>Subjek menjelaskan tahapan untuk menjadi pelatih yoga sesuai dengan</p>	<p>Tahapan menjadi pelatih yoga</p>



<p>berbeda ya. Cuma kalau saya di sini yang pertama jelas harus saya dulu yang harus mulai. Dia harus mengikuti aturan yoga yang telah disepakati di sini di yayasan Teja Surya ini. Setelah itu dia mampu mencapai tahapan meditasi yang benar-benar mendalam. Dah gitu, saya akan memutuskan orang itu menjadi pelatih ketika, bukan saya sebenarnya yang memutuskan di sana, dirinya sendiri. Saya hanya manusia biasa ya. Yang menentukan dirinya sendiri, tapi dengan melalui meditasi yang mendalam bertemulah kepada siapa yang dia refleksikan. Benar ketemu atau tidak, nah di sana auranya akan terpancar, kelihatan. Kalau belum itu kelihatan, tidak akan dapat izin. Jadi tidak ada sertifikat, karena kita bergerak di kesadaran. Kesadaran akan, kalau kesadaran seseorang itu sudah bagus otomatis energi, vibrasi, aura seseorang itu lain. Nah disana kita</p>	<p>ajaran di Teja Surya.</p> <p>Subjek menentukan syarat-syarat untuk menjadi pelatih yoga melalui pancaran aura, energi, dan vibrasi.</p>	<p>Pancaran aura sebagai parameter kesadaran</p>
--	--	--

<p>sebagai patokan penilaian. Nah kemudian kita juga membikin suatu namanya hubungan batin. Di sana belumlah seorang yoga mau, apalagi seorang guru minimal harus punya cara penilaian suatu tester, itu kan pribadi sifatnya, itu artinya .</p> <p>Jadi bukan mengikuti pelajaran ini sudah lulus di tes tertulis, saya tidak begitu disini. Jadi saya mengenalkan di sana untuk menjadi pembimbing. Dia harus sendiri, berlatih dulu, habis itu saya nilai, bagaimana meditasinya, berapa lama dia mampu, bagaimana nafasnya saat meditasi, bagaimana tubuhnya benar relaks atau bagaimana, dan bagaimana auranya. Itu semua kita harus nilai baru kita berani mengatakan bisa jadi pembimbing nanti. Mungkin itu bedanya dengan yang lain ya.</p>	<p>Subjek melakukan kontrol melalui hubungan batin dengan murid-muridnya.</p> <p>Lebih lanjut, subjek memberikan seleksi yang ketat terhadap calon pelatih yoga.</p> <p>Proses pelatihan oleh subjek memiliki corak yang berbeda dari sanggar lainnya.</p>	<p>Menjaga hubungan bathin dengan murid</p> <p>Proses selektif menjadi pelatih yoga</p>
--	--	---

		Perbedaan proses pelatihan yoga
<i>P: bisa bapak ceritakan apa saja hambatan yang bapak lalui ketika bapak menjadi pelatih yoga?</i>		
<b>S</b> : hambatan, terutama hambatan itu kepada orang-orang yang awam ya. Pertama, artinya yang minim sekali pengetahuan spiritualnya itu hambatan kita. Udah itu hambatan yang kedua itu yang memiliki kemauan boleh dibilang ambisi untuk cepat maju. Boleh dibilang ingin instan, itu hambatan saya paling utam. Apa yang saya ajarkan supaya dia langsung bisa, ini hambatan paling berat bagi saya. Yang kedua bagi orang yang apa namanya itu, berlatihnya itu	<p>Subjek memaparkan hambatan-hambatan dalam memberi pelatihan, di antaranya minimnya pengetahuan (spiritual).</p> <p>Adapaun penghambat paling berat adalah kepribadian ambisius, pelanggaran aturan, serta visi dan misi yang berbeda dari para murid.</p>	<p>Kendala minimnya pengetahuan spiritual</p> <p>Ragam kepribadian murid sebagai penghambat</p>

<p>tidak sesuai apa yang saya kasih tahu, sehingga dengan berulang kali saya kasih tahu pun mereka katakan iya, tapi kita sebagai guru tahu dia tidak berlatih. Di sana bagaimana kita memberitahu dia supaya tidak tersinggung, ini kan hambatan kita juga. Kita sudah sama dewasa, memiliki kepentingan masing-masing, tujuan masing-masing. Inilah hambatan kadang-kadang muncul, untuk menjelaskan apa maksud saya.</p>	<p>Subjek memberi arahan terhadap ketidakpahaman murid-muridnya.</p>	<p>Peran sebagai guru pembimbing</p>
<p><i>P : bisa menjelaskan tentang maksudnya ini pak.. eem pengetahuan spiritual tadi?</i></p>		
<p>S : gini, spiritual ya. Bedakan spiritual dengan religi dengan agama dulu. Jadi Agama dia kan lebih berpatokan kepada aturan-aturan yang tertulis dalam kitab agama. Yang saya</p>	<p>Penjelasan subjek tentang perbedaan agama dan spiritual.</p>	<p>Pemahaman tentang spiritualitas</p>

<p>maksudkan spiritual itu aturan-aturan yang bersifat kosmik yang bersifat universal, misalnya bagaimana kalau di meditasi umpamanya kesadarannya, pengetahuan tentang kesadaran bagaimana dia? Apakah dia kesadaran tentang spiritualnya sudah dia ketahui? Misalnya, apakah dia ada keinginan untuk mengetahui jati dirinya? Sejauh mana pengetahuan kesadaran akan dirinya sendiri akan jiwanya? Sejauh mana dia menuju pengetahuannya tentang pikiran? Itu perlu saya seleksi hal-hal begitu, dan itu bagaimana dia mengetahui tentang energi, tentang pengetahuan kehidupan yang baik, bagaimana norma-norma. Hal ini spiritual aturannya begitu dan itu yang mungkin tertinggi apakah, bagaimana menurut dia pandangan dia tentang Tuhan?</p> <p>Jadi sejak pertama mungkin aturannya</p>	<p>Menurut subjek, spiritual merupakan bentuk kesadaran terhadap kehidupan itu sendiri.</p> <p>Contohnya konsep ketuhanan, pengetahuan tentang jati diri dan aspek-aspek pikiran.</p>	<p>Perbedaan spiritualitas dengan agama</p>
--	---	---

<p>berbeda kan, tapi kita sesuaikan bagaimana menurut dia. Nah ini yang biasanya kita perlu tanyakan di awal biasanya. Nah itu yang biasanya saya tanyakan, saya pakek acuan. Biasanya kebanyakan orang menganggap Tuhan.. oh begini seperti yang dia acu aja. Berbeda-beda jadinya, tentu ketika kita tanya.. oh atman misalnya saya dulu..Atman, Atman itu begini. Hanya teori saja, tapi dia tidak mengetahui lebih jauh tentang spiritual tentang Atman itu apa? Ini akan sedikit berbeda nanti dengan hukum agama.</p>	<p>Subjek memahami tingkat kesadaran klien melalui pengetahuan spiritualitasnya.</p> <p>Pemahaman subjek terhadap <i>atman</i> (ruh).</p>	<p>Pengetahuan spiritualitas klien sebagai tolak-ukur</p>
<p><i>P : bagaimana bapak menjalani dan mengaplikasikan yoga di kehidupan sehari-harinya pak?</i></p>		

<p>S : itu saya hanya simple, saya tidak mau banyak aturan. Saya hanya menanamkan kepada yang datang berbuatlah yang baik hanya itu. Tujuan saya tidak mau membuat aturan ini dan itu, apa yang baik lakukan itu. Saya hanya berkata pikirkan apa yang baik setiap yang kamu pikirkan, setiap yang kamu katakan, setiap yang kamu lakukan. Kalau Hindu namanya Tri Kaya Parisudha.</p> <p>Jadi saya tidak buat aturan kamu nggak boleh begini nggak boleh begitu, nanti aturan malah dilanggar. Maksud saya apa yang kamu lakukan berusaha berbuat yang baik, yang bajik, karena ketika dia berpikir sudahkah ini baik? Saya ingin yang begitu. Nah itu yang saya ajarkan selalu saya liat juga, bagaimana tindakannya dia, anggaplah saya kasih waktu</p>	<p>Subjek menjelaskan tentang kesatuan pikiran, ucapan, dan tindakan baik sebagai aplikasi yoga dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p><u>Apakah Tri Kaya Parisudha wajib bagi setiap orang yang beragama hindu?</u></p> <p>Tidak ada aturan ketat yang diterapkan oleh subjek dalam pengajarannya.</p>	<p>Kesatuan pikiran, ucapan, dan tindakan</p> <p>Aturan pengajaran yang tidak ketat</p>
--	--	---

<p>misalnya berapa bulan dia ikut, saya liat. Saya nggak tanya sudahkah Anda melakukan ini, kebaikan dengan ini, saya nggak pernah bertanya begitu, tidak ada bedanya juga. Kita boleh bilang sebagai guru, ya ada seperti tadi saya bilang punya tester kan, kalau di mungkin yoga, Raja Yoga dan saya, mungkin di Brahma Kumaris tidak mengembangkan itu namanya “cakra, energi, aura”. Kita mengenali aura-aura itu, tak perlu bertanya, kalau dia bohong, oh mungkin kurang begini, cobalah ubah pola pikir, kadang-kadang saya juga mengadopsi apa itu namanya motivasi-motivasi yang anal itu. Kalau ubah pola pikir mungkin dicek lagi pikirannya. Kita hanya bisa mengarahkan begitu, kita lihat lagi, udah gitu kalau kita sebagai pembimbing atau guru melihat dimana kelemahannya, dimana takut kita beri yang titik turun yang mungkin dia bisa lakukan lebih baik. Mungkin</p>	<p>Subjek menanamkan kesadaran untuk berbuat baik.</p> <p>Pancaran aura sebagai alat deteksi perilaku baik dan buruk.</p>	<p>Internalisasi nilai kebaikan</p> <p>Aura sebagai detektor</p>
---	---	--



nafasnya suruh dia, kamu coba lakukan pernafasan, agar kamu lebih tenang misalnya. Oh saya bingung menceritakan, oh mungkin begini begini. Sehingga dengan begitu pelan-pelan dia mampu merubah apapun kehidupannya nanti, apapun itu biasanya. Cuma intinya disana. Saya nggak bisa ngasih tau langsung ya, kamu tidak boleh mencuri, kamu tidak boleh berbuat buruk, kamu harus menolong, saya tidak pernah mengajarkan seperti itu.

Saya hanya memberi saran kemudian saya berkata sekali saya biarkan saja dia keluar. Udah gitu ketika datang bertemu, saya lihat saja auranya, sudahkah ndak dia melakukan yang saya kasih tahu. Kalau belum saya sarankan kayaknya Anda ini begini, sindir-sindir begitu jadinya begitu. Anda begitu, sambil kita

Subjek lebih menekankan ajaran yang bersifat arahan.

Metode pengajaran bersifat arahan.

<p>mengobrol sambil bercanda, karena saya lebih suka sifat seperti ini, seperti kita keluarga. Saya nggak mau ada singgungan, itu saja.</p>	<p>Subjek lebih sering memberikan saran secara kekeluargaan, diselingi dengan sindiran dan gurauan.</p>	<p>Pemberian saran secara familiar</p>
<p><i>P : mungkin saya tertarik dengan begini pak, ketika orang yang mengikuti meditasi atau yoga dengan kebiasaan hidupnya adalah ketika makan pola makannya itu pak, lebih ke dalam makan yang vegetarian, itu apakah pilihan individu sendiri atau dia seperti mengikuti modeling gitu pak?</i></p>		
<p>S : yayaya..kalau kayak modeling sih nggak ya, itu aturan spiritual. Cuma di sini saya tidak memakai aturan itu, saya bebaskan. Karena saya, kalau Brahma Kumaris itu pasti, pasti vegetarian.</p>	<p>Subjek tidak menerapkan vegetarisme.</p>	<p>Tidak menganut vegetarisme</p>

<p><i>P : beberapa ajaran tertentu seperti itu?</i></p>		
<p>S : dan hampir kebanyakan spiritual biasanya begitu terutama dari India, vegetarian. Cuma saya tidak terfokus pada makanan. Jadi saya menganggap, boleh dibilang ekstrim sedikit ya, saya berpikir bahwa tubuh ini adalah energi, tubuh terbentuk dari energi, tubuh terbentuk dari pikiran. Tubuh yang dibentuk juga oleh pengetahuan, tubuh dibentuk oleh jiwa. Saya mengambil Raja Yoga, tentunya saya melampaui dari kebutuhan dari tubuh ini, saya mengalami pengalaman pikiran. Jadi bagi saya apa yang terbaik bagi tubuh, tentunya sesuai dengan yang ilmiah. Ya betul lah katakan apa yang sehat, jadi saya tidak, artinya mengharuskan vegetarian, yang mau vegetarian silahkan yang enggak juga enggak papa. Yang</p>	<p>Subjek tidak mengharuskan aturan dalam hal jenis makanan, misalnya makanan vegetari. Ia memberi kebebasan masing-masing individu untuk memilih.</p> <p>Segala jenis makanan yang sehat dipandang berguna bagi kebutuhan tubuh.</p> <p><i>Subjek dengan yakin menunjukkan alasannya.</i></p> <p>Subjek lebih menitikberatkan kepada konsentrasi pikiran daripada membuat bermacam aturan.</p>	<p>Pembebasan terhadap kriteria makanan</p> <p>Pandangan tentang makanan sehat.</p> <p>Fokus terhadap olah pikiran</p>

<p>mengharuskan vegetarian punya alasan tersendiri dengan makanan akan membentuk pikiran begini begitu.</p> <p>Jadi saya tidak mau disibukkan dengan aturan berbagai macam aturan. Saya lebih cenderung langsung menuju fokus pikiran, membenahi pikiran Mungkin sedikit ekstrim, itu saja bedanya mungkin. Kalau di sana lebih mengutamakan makanan, tidak boleh makan ini tidak boleh makan itu.</p>		
<p><i>P : ya itu kan yang terlihat?</i></p>		
<p>ya itu yang terlihat. Saya berpikir, kalau itu yang saya tekankan, karena saya juga baca-baca ya, dia tidak sempat memikirkan mengolah pikirannya. Justru dia sibuk mengurus apa yang boleh saya makan apa yang tidak boleh saya makan. Mungkin itu bedanya di sana ya.</p>	<p>Adanya aturan tentang kriteria makanan bagi subjek dapat menghambat daya konsentrasi.</p>	<p>Kriteria makanan sebagai penghambat konsentrasi</p>

<p><i>P : jadi itu yang ekstreme itu pak ya?</i></p>		
<p>S : saya lebih ekstreme misalnya, nanti saya ajarkan itu bagaimana mengajarkan pikiran dengan keras. Salah satu contoh belajar konsentrasi, itu saja mungkin ekstrimnya itu. Harus dengan kuat kita melakukan yoga namanya “Tracaka”, dengan disiplin kita belajar nafas. Karena bagi saya, mungkin yang vegetarian ada bedanya, sebab pikiran mendapat makanan dari makanan yang kita makan sehari-hari yang kita saring. Ya.</p> <p>Kalau saya beda, ya benar dia juga dapat makanan bagaimana sifat-sifat yang kita makan pun masuk kepikiran. Kalau saya berpikirnya berbeda, bagaimana kalau misalnya yang kita makan babi, yang habis makan tidur? Kan gitu sifat babi kan? Bagaimana kalau kita makan</p>	<p>Subjek mengkategorikan pelatihannya sebagai pelatihan yang ekstrim.</p> <p>Pelatihan yang diberikan subjek lebih berpusat pada kerja keras pikiran.</p> <p>Sifat-sifat yang ada di dalam makanan dapat mempengaruhi kerja pikiran</p>	<p>Kerja keras pikiran</p> <p>Pengaruh sifat makanan terhadap kerja pikiran</p> <p>Bergantung pada kekuatan pikiran</p>

<p>daging babi, tapi kita tidak berpikir bahwa itu sifat malas. Jadi kalau simplenya kepikiran. Kalau kita berpikir arti malas maka terseraplah malas itu sendiri. Jadi saya berpikir nikmati saja.</p>	<p>manusia.</p> <p>Subjek menjelaskan bahwa terserapnya sifat-sifat makanan ke dalam tubuh bergantung pada seberapa besar kekuatan pikiran.</p>	
<p><i>P : jadi itu tadi definisi ekstreme menurut bapak ya?</i></p>		
<p><b>S : iya, saya lebih ekstreme, jadi apa ini.. mindset persepsinya..</b></p>		
<p><i>P : Bagaimana respons bapak terhadap yang orang lain katakan tentang bapak sebagai pelatih yoga?</i></p>		
<p><b>S : ini saya yang susah jawabnya, kadang-kadang kalau jawaban itu sering ditunggangi</b></p>	<p>Di samping jarang berhubungan dengan pihak luar, subjek merasa</p>	<p>Penilaian merupakan bagian dari egoisme</p>

<p>oleh ego, mungkin yang baik-baik kan. Karena selama ini saya jarang berhubungan keluar, jadi saya tidak begitu juga berhubungan dengan guru-guru yoga yang lain, lebih banyak diam di rumah. Jadi saya tidak begitu banyak mendengar keluhan jadinya dan juga pujian pun tidak begitu banyak yang saya dengar, hanya dari teman-teman di sini aja jadinya.</p>	<p>bahwa penilaian terhadap sesuatu kerap kali ditunggangi oleh ego.</p>	
<p><i>P: ya kalau misalnya dari murid bapak sendiri apa yang sering mereka katakan?</i></p>		
<p>S : kembali saya katakan itu adalah ego, sama seperti Anda punya guru misalkan, apakah Anda berani menjelekkkan guru di depan Anda? Nggak mungkin kan. Jadi saya nggak tau perasaan mereka, saya juga tidak mau menerima ungkapan pujian-pujian itu. Jadi saya anggap itu biasa-biasa saja gitu. Dia bilang, “oohh.. berkat</p>	<p>Subjek bersikap biasa terhadap pujian-pujian yang diterimanya.</p> <p>Testimoni tentang manfaat yoga dianggap sesuatu yang lumrah.</p>	<p>Pujian adalah hal yang lumrah</p>

<p>saya ikut meditasi di sini saya sembuh, berkat ini saya berubah”. Itu bagi saya sudah biasa itu, [...] Saya nggak mau dihibur oleh kata-kata begitu. Itu bedanya saya, saya nggak mau menanggapi itu. Jadi sulit saya mengatakan itu. Jadi saya juga gimana ya, pujian itu bagi saya biasa aja. Bagi yang tidak melirik, belum pernah dengar masalahnya, karena saya jarang berhubungan, itu saja. Jadi sulit saya jawab itu ya.</p>		
<p><i>P : emm ini pak, bagaimana usaha bapak untuk meningkatkan kualitas diri dan menemukan makna hidup?</i></p>		
<p>S : kualitas diri, itu mungkin ada suatu tahapan-tahapan juga yg dalam diri kan. Bagi saya untuk meningkatkan kualitas diri minimal kita harus memiliki suatu pengetahuan sebagai dasar untuk</p>	<p>Menurut subjek, ada tahapan-tahapan yang dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas diri, yaitu pengetahuan dasar, perbaikan pola pikir, dan peningkatan</p>	<p>Tahapan dalam meningkatkan kualitas diri</p>



<p>kita mengenali. Kalau saya yang pertama ingin mengenali siapakah saya, untuk itu saya memerlukan pengetahuan. Yang kedua memperbaiki pola pikir, yang ketiga baru saya meningkatkan kesadaran. Itu cukup tiga saja. Nah tingkat yang tertinggi setidaknya nanti mendapat pencerahan, mengukur jiwa kita sendiri. Tapi masih dalam proses. Jadi hanya tiga tahapan. Ada pengetahuan, pengetahuan benar maksud saya.</p>	<p>kesadaran.</p> <p>Subjek menerangkan bahwa pengetahuan tentang diri sendiri menjadi dasar bagi peningkatan kualitas hidup.</p>	<p>Pengenalan diri untuk peningkatan kualitas hidup.</p>
<p><i>P: tentang yang baik?</i></p>		
<p>S : yang benar. Saya tidak mengatakan yang baik, kadang-kadang yang baik belum tentu benar ya, karena banyak saya dengar sekarang berbohong demi kebaikan, bagi saya berbohong</p>	<p>Subjek berpendapat bahwa tidak semua hal baik adalah benar. Hal benar adalah benar, dan baik belum tentu benar.</p> <p>Subjek mendasarkan kebenaran yang</p>	<p>Berorientasi pada kebenaran</p>

<p>tetap berbohong. Maksudnya pengetahuan yang benar, ada dasar yang akurat dari saya percaya misalnya saya di Hindu ada Rsi, Bhagavan.</p>	<p>diyakini kepada orang-orang suci.</p> <p><i>Dalam agama Hindu, Rsi dan Bhagavan adalah simbol dari kepercayaan umatnya.</i></p>	
<p><i>P: agama?</i></p>		
<p>S : ya itu sebagai acuan, bukan pengetahuan modern. Karena pengetahuan modern bagi saya lebih banyak dipelintir bukan seperti yang saya ngerti</p>	<p>Agama sebagai acuan subjek dalam keberlangsungan hidup.</p> <p>Subjek memandang bahwa pengetahuan modern telah banyak memelintir kebenaran.</p>	<p>Agama sebagai acuan hidup</p> <p>Pandangan terhadap pemelintiran kebenaran</p>
<p><i>P: di belok-belokkan?</i></p>		
<p>S : iya di belok-belokkan sesuai dengan pemikiran yang membuat buku sekarang. Pengetahuan saya banyak ambil dari kitab-kitab kuno, terutama karena saya Hindu, ya kitab suci</p>	<p>Subjek memakai rujukan kitab-kitab Hindu kuno, karena maraknya buku-buku zaman sekarang yang membelokkan pikiran.</p>	<p>Memperdalam pengetahuan dari kitab-kitab kuno</p>

<p>Hindu. Sebagai tempat acuan dan itu memperbaiki pola pikir. Tentu pola pikir ini keluar. Saya juga membaca buku-buku pikiran, sebagai acuan baru. Bagaimana caranya meningkatkan kesadaran diri, apakah kesadaran akan material, kesadaran akan energi, kesadaran akan jiwa, berbagai macam kesadaran. Itu kita perlu pendekatan, dengan buku biasanya, secara perlahan-lahan kita mulai melihat dunia dengan cara pandang yang berbeda. Yah tentunya ya saya rasa saya sendiri hanya merasakan ya, lebih baik saya merasa. Kalau dulu saya mungkin keras, mungkin sulit tersenyum ya. [...] itu lah perbedaan yang saya rasakan, jadi saya nggak berani terlalu jauh majunya. Cuma saya merasa sudah ada perubahan yang seperti itu saja, bisa saya rasakan itu. Jadi nggak ada terlalu banyak ya</p>	<p>Kitab-kitab suci Hindu digunakan oleh subjek untuk meningkatkan kesadaran diri dan memperbaiki pola pikir.</p> <p><i>Subjek secara perlahan mulai melihat dunia dengan cara pandang yang berbeda.</i></p> <p>Subjek merasakan bahwa ada perubahan dalam dirinya ketika mulai mempelajari kitab-kitab suci Hindu.</p>	<p>Kitab suci sebagai media perbaikan pola pikir</p> <p>Perubahan yang progresif</p>
---	---	--

<p><i>P : tadikan bapak bilang, ada tahapan-tahapan ketika kita ingin meningkatkan kualitas diri, bisa bapak ceritakan tahapannya itu seperti apa gitu?</i></p>		
<p><b>S : iya, pertama tahapannya kita itu belajar memahami pengetahuan pertama dulu, pengetahuan yang benar. Jadi dengan memahami itu berarti kita sudah dibukakan jalan oleh pengetahuan itu sendiri, sudah diberikan jalan yang terang. Nah ketika itu baru nanti dari pengetahuan itu sendiri kita bisa berpikir. Baru kita nanti..emm bagaimana tahapan kita menyadari apa itu pikiran sadar, apa itu pikiran bawah sadar, apa itu tanpa pikiran, mungkin pikiran super sadar. Sehingga tahapan kita mengenali..mengenali pengetahuan kita sendiri apakah sudah benar pengetahuan saya? Kita</b></p>	<p>Subjek memaparkan lebih lanjut tahapan dalam meningkatkan kualitas diri.</p> <p>Tahapan tersebut bermula dari pengetahuan, kemudian mengarah pada olah pikiran. Subjek membaginya menjadi tiga; pikiran sadar, pikiran bawah sadar, dan tanpa pikiran (super sadar).</p>	<p>Pemaparan dalam meningkatkan kualitas diri</p> <p>Pembagian jenis pikiran</p>

<p>perlu kaji tahapan kita belajar di sana.</p> <p>Baru itu tahapan mengenali pikiran kita. Di tahapan inilah kita bisa belajar, praktik, dan sebagainya, mungkin dimeditasikan. Banyak cara tahapan yang perlu kita..aaa.. apa ini, untuk meningkatkan diri kita di sini. Artinya mampu untuk mengenali ke bawah sadar saja, kita sebenarnya sudah memasuki ke tahapan kesadaran, aaa disana artinya kita belajar lagi tahapan saya sekarang di mana? Kesadaran saya di mana sekarang? Ooh saya masih di material, karena saya masih memikirkan material. Bagaimana sekarang saya memperbaiki ini, untuk meningkatkan kesadaran dari material? Mungkin lebih tinggi lagi, meningkatkan cinta kasih. Kalau kita beri segala kasih pada semua orang, maksud saya bukan kasih status sosial ya, tapi kasih universal. Nah disinilah tahapan inilah</p>	<p>Subjek menekankan pengetahuan tentang posisi diri dalam tahapan kesadaran; kesadaran material hingga kesadaran kasih.</p>	<p>Kesadaran cinta-kasih sebagai kualitas tertinggi.</p>
--	--	--

<p>yang perlu kita praktikkan, perlu kita berulang-kali melakukan uji coba-uji coba, dan perlu banyak lagi harus kita terima disini. Nah, inilah tahapan-tahapan yang saya maksud. Tahapan belajar meningkatkan diri sendiri, ada tiga jenjang saja simpelnya. Kalau dijelaskan mungkin banyak buku nanti yang harus dibuka. [...]</p>	<p>Bagi subjek, kesadaran cinta-kasih merupakan kualitas diri yang tertinggi.</p> <p>Ia menambahkan bahwa setiap tahapan harus dibarengi dengan praktik di lapangan.</p>	
<p><i>P : usaha untuk bapak menemukan makna hidup?</i></p>		
<p>S : usaha saya itu simpel ya, usaha saya pertama itu karena keyakinan pertama, saya yakin dengan menemukan kesadaran, menemukan diri saya, saya akan menemukan makna hidup saya, karna itu saya simpel, dengan saya menemukan</p>	<p>Menurut subjek dengan menemukan diri sendiri, maka akan menemukan makna hidup.</p> <p>Subjek menjelaskan bahwasanya yoga</p>	<p>Makna hidup adalah menemukan diri.</p>

<p>diri saya..oh saya hanya begini, lah itu sulit saya jelaskan karena ini bukanlah pengetahuan tertulis, inilah saya dapatkan inspirasi, atau wahyu mungkin bahasa.. bahasa kunonya ya, dari dalam akan muncul, ini yang harus kamu lakukan. Itu jadinya dek, apa maksudnya.. tujuan saya hidup adalah saya ingin bahagia juga seperti yang lain. Tapi mungkin yang lain, apa yang buat dia bahagia mungkin lain ininya, ada harta, mungkin ada wanita, mungkin ada jabatan. Kalau saya mungkin beda, dengan ini saya bahagia, jadi makna itu, pertama mencari inti saya sendiri.</p>	<p>adalah jalan untuk menemukan jati diri, dalam perjalanan menemukan diri, subjek sekaligus menemukan makna hidup</p>	
<p><i>P : menemukan diri sendiri?</i></p>		
<p><b>S : menemukan diri sendiri dulu, dan itu saya yakin akan kita di beri suatu arahan dari dalam, arahnya mungkin.. kalau saya sulit saya katakan,</b></p>	<p>Subjek percaya bahwa dirinya telah di arahkan oleh alam kedalam jalan yoga.</p>	<p>Alam memberikan arah.</p>

<p>kalau orang lain mungkin berbicara kata hati atau nurani ya..kalau saya enggak sering saya katakan di FB ya, alam mencubit saya..gitu aja alam mencubit saya.. gitu saja saya katakan, jadi saya nggak sadar melakukan sesuatu tapi saya diarahkan kesana jadinya tapi saya yakin bahwa inilah mengarahkan, karena saya yakin saya sudah menemukan yang saya cari, dengan itu saya yakin juga akan diarahkan menuju apa yang saya mau.</p>		
<p><i>P : bisa bagaimana bapak ceritakan bagaimana bapak menemukan diri sendiri gitu?</i></p>		
<p>S : yayaya.. itulah yoganya, itulah yoganya itu yang di meditasikan, meditasi untuk menemukan diri kita sendiri, itu harus kita lakukan ndak bisa kita jelaskan. Bagaimana saya mengatakan rasa manisnya buah jeruk kalau</p>	<p>Bagi subjek jalan Yoga dan meditasi termasuk salah satu cara untuk menemukan jati diri.</p>	<p>Meditasi salah satu cara untuk menemukan jati diri</p>



<p>tidak di cicipi, nggak bisakan? Iya kan? Ini harus di praktekkkan caranya, kalau menemukan harus diam dulu ya diam dulu. Temukanlah yang di cari.</p>		
<p><i>P : apakah yoga sangat membantu bapak untuk menemukan diri sendiri?</i></p>		
<p><b>S : bukan sangat membantu ya, bagi saya itulah jalan paling utama, bagi saya sendiri itulah jalan satu-satunya. Jadi bukan sangat membantu, kalau sangat membantu berarti ada yang lain. Bagi saya itulah satu-satunya jalan utama.</b></p>	<p>Jalan yoga adalah jalan satu-satunya yang membantu subjek dalam menemukan jati diri.</p>	<p>Yoga sebagai jalan utama.</p>
<p><i>P : Cara?</i></p>		
<p><b>S : satu cara atau proses menemukan, tanpa itu sulit, karena kami di Hindu hanya itu yang di akui, itu yang paling tua.</b></p>	<p>Dalam Hindu, yoga adalah proses tertua dalam perjalanan untuk menemukan jati diri.</p>	<p>Yoga proses tertua dalam Hindu.</p>
<p><i>P : untuk menemukan jati diri?</i></p>		

<p>S: yoga sudah mendarah daging jadinya,[...] jadi setiap pembicaraan yoga yoga, itu saja jadinya kan? Karena kurang lebih seperti itulah, hidup sudah ada di dalam yoga bagi saya ,walaupun belum jadi yoga yang tinggi.</p>		
<p>P : maksudnya pak bagaimana?</p>		
<p>S : walaupun saya sudah menyogakan diri, walaupun saya belum menjadi yoga yang tinggi, maksudnya yogi tinggi, seorang yogi tinggi itu sudah mencapai Moksa kalau di India, sudah mencapai penyatuan dengan Tuhan.</p>	<p>Subjek menjelaskan bahwa seorang Yogi tinggi (peyoga yang mencapai tingkatan yang tinggi) akan mencapai Moksa dan sudah menyatu dengan Tuhan.</p> <p><u>Apakah semua yogi tinggi akan mencapai Moksa dan menyatu dengan Tuhan?</u></p>	<p>Moksa sebagai bentuk penyatuan dengan Tuhan</p>
<p>P : tingkatan yang paling tinggi ya pak?</p>		

<p>S : Mungkin, karena saya belum tau saya nggak bisa jelaskan. Moksa bagi kami di Hindu, momok yang paling menakutkan..[...]</p>	<p>Moksa sebagai momok karena hal itu dianggap sebagai tingkatan paling tinggi dan sulit untuk mencapainya.</p>	<p>Moksa adalah momok menakutkan.</p>
<p><i>P: tapi itu sebenarnya tingkatan yang paling tinggi karena dia bisa menyatukan diri dengan Tuhan gitu pak?</i></p>		
<p>S : itu artinya memang tingkatan paling tinggi, sudah tidak ada lagi, sudah tidak ada terjadi kalau di Hindu, karma sudah habis, tidak lagi lahir kembali istilahnya orang Hindu. Kalau kita di hindu, kalau normal lah ya, cita-citanya sudah terpegang, tapi seorang yogi cita-citanya Moksa, bebas tidak terikat pada apapun lagi, jadi tidak terlahir kembali, itulah yang kami cita-citakan. Dimanapun seorang guru yoga dan apa.. aa..seorang yang pengikut yoga pasti akan di beritahu itu. Saya yakin itu</p>	<p>Cita-cita bagi seorang yogi adalah moksa, dimana ia sudah mencapai dari puncak, tidak terikat dengan karma, dan tidak akan terlahir kembali.</p>	<p>Moksa adalah tingkat paling tinggi dalam Hindu.</p>

<p><i>apa maksudnya tidak terikat lagi itu pak?</i></p>		
<p>S : artinya kita tidak tertarik lagi pada duniawi, tidak tertarik pada akan hal ini akan hal itu, karna apa kita sudah menyatu kepada kebahagiaan itu sendiri. Orang biasanya ingin bahagiakan? Orang ingin nikmat, ingin cinta kasih, yah yang indah. Semuanya sudah ada di Tuhan itu. Orang ingin bahagia, caranya mungkin jadi pejabat, ketika saya jadi pejabat, baru saya bahagia, atau ketika saya kaya, baru saya bahagia, setelah saya memiliki wanita cantik baru saya bahagia. Kan itu baru kebahagiaan yang terikat, nah sedangkan ketika kita menemukan sumber kebahagiaan itu yang di terapkan Tuhan itu sendiri, kita tidak perlu lagi yang lain, karena kita sudah bahagia, wujud kita yang lain, tidak terikat mengurus istri,</p>	<p>Subjek menjelaskan bahwa ketika jalan yoga yang diambil dan Moksa menjadi tujuan utama, maka kebahagiaan yang bersifat dunia tidaklah di butuhkan lagi. Karena dalam Moksa sudah menemukan sumber kebahagiaan yaitu Tuhan.</p>	<p>Sumber kebahagiaan adalah Tuhan</p>

<p>mengurus anak, mengurus bisnis, dan sebagainya. Itukan keterikatan yang membuat pikiran berguguran, berpikir terus. Nah disini tidak butuh lagi, bebas aku hanya freekan merdeka, tapi kita tingkatan terus, itulah keinginan kita, semoga tercapai saja.</p>		
<p><i>tapi pak, dalam hidup kita bersosialisasi ya pak, dan kita juga kalau di agama saya itu manusia hidup berpasang-pasangan gitu pak, ketika bapak menjelaskan apa tidak terikat, bapak mengatakan bahwa kita tidak mengurus istri, anak, karena kita telah bebas. Apakah bapak mengabaikan hal tersebut?</i></p>		
<p>S : begini ya, ini berbeda dengan pola pikir dan mental, coba nanti suatu saat, ketika kita tidur terlelap tanpa mimpi, kita tidak ingat apa-apa, tapi kita bangun rasa bahagia muncul. Apakah</p>	<p>Spiritual dan Agama adalah sesuatu yang berbeda, dan hal-hal tersebut tidak dapat disatukan. Karena pandangan Spiritual dan pandangan</p>	<p>Pendalaman spiritualitas</p>

<p>saat baru bangun kita ingat sama pacar? Sama ibu? Sama pekerjaan? dan ini itu? Tidak bukan, tapi kita bahagia. Apakah kita, oh baru bangun merasa bahagia, paling nggak kita menikmati bahagia itu. Seperti itulah mirip. Nah kalau yang dijelaskan itu kan dari versi agama, nah sudah saya katakan spiritual berbeda dengan agama, kalau kita berpatokan pada versi agama begitulah jadinya, kita memiliki pandangan yang berbeda. Karena apa? Kalau mungkin di Islam, anda Islam kan?</p>	<p>Agama sangat jelas berbeda.</p>	
<p><i>iya</i></p>		
<p>S : maaf ya, itu mungkin kalau di Hindu sebatas Svarga loka namanya, kalau alam di Hindu sebatas Svarga svar-loka, kalau di Hindu ada 7 loka. Bhur, Bhuvar, Svar, Mahar-loka, Jana-loka, Tapa-loka, Satya-loka. Nah seorang yogi</p>	<p>Subjek menjelaskan tentang nama dan tingkatan Surga (Loka), dan seorang Yogi menginginkan Satya-loka sebagai tempat kebenaran yang mutlak.</p>	<p>Tingkat Satya-loka adalah tempat kebenaran mutlak</p>

<p>ingin di Satya-loka, kebenaran yang mutlak. Sedangkan Svarga-loka mendapat kenikmatan, kebahagiaan, mungkin diakhir bidadari, itu hanya kenikmatan, kami tidak ingin itu, itu sementara juga sifatnya.</p>		
<p><i>dan itu bukan kebenaran?</i></p>		
<p>S : bukan yang sejati juga, [...] kami ingin yang mutlak, itulah bedanya mungkin ya. Jadi saya tidak mengulas itu, karena mungkin hanya perdebatan nggak habis-habis nanti, semuanya pembenaran kesana, inilah bedanya, karena disini topiknya yoga sepertinya harus masuk yoga dulu, karena yoga tujuannya itu tadi, mencapai Tuhan yang tidak bersubstansikan tanpa nama, tanpa rupa, tidak terpikirkan itulah. Bagaimana melakukannya.</p>		
<p><i>saya tertarik sama pengalaman hidup bapak, itu</i></p>		

<p><i>waktu remaja bapak sudah berniat untuk mengikuti yoga, apa ada keluarga atau sebelumnya telah merenung terus melihat yoga, atau coba-coba dulu lah atau gimana itu?</i></p>		
<p>S : kembali sebenarnya perjalanan hidup itu ya, hingga saya percaya saya menemukan perjalanan. Namanya anak muda ya, saya dulu boleh dibilang saya berambisi untuk berjuara, ambisi untuk berjuara, kemudian yang saya butuhkan apa, saya butuhkan bakat, dari konsentrasi ini lah saya kembangkan belajar hipnotis, berbagai macam hipnotis, hipnoterapi jaman sekarang, berbagai macam saya pelajari disana, saya ingin mengembangkan ini supaya saya cerdas, bagaimana saya mempelajari otak kiri-otak kanan. Tempo dulu waktu SMP itu tahun 82 kalau nggak salah itu 82 81 itu, waktu SMP kelas 1 atau kelas 2. dengan itu, saya</p>	<p>Subjek menceritakan bagaimana ia mengenal yoga, dari mencoba untuk menyukai elektronik, melukis, hingga mengembangkan hipnotis dan hipnoterapi.</p> <p>Subjek mengawali yoga dari menemukan buku berjudul Kundalini yoga, dan mulailah mendalami yoga karena subjek merasa diarahkan ke arah yang lebih baik.</p>	<p>Perjalanan hidup menemukan yoga.</p> <p>Yoga mengarahkan menjadi lebih baik.</p>



mulailah berpikir disana, kenapa saya berkuat pada pikiran saja? Sedangkan saya ini terus dituntut oleh keinginan, oleh perasaan-perasaan yang tidak menentu, saya bosan jadinya disana, saya ingin lebih, namanya kita manusia kan? Saya ingin lebih gitu aja. Saya menjadi anak elektronik disana sampai-sampai saya waktu itu disebut wayang robot, karena saya suka sekali elektronik. Elektronik menggabungkan sebagainya, suatu sisi saya disebut wayang robot itu SMP, suatu sisi saya disebut pelukis, karena saya suka melukis juga. Tapi apa? Untuk apa ini semua, waktu itu saya diberi pujian saya wayang robot saya senang saya bangga. Sampai di rumah apa artinya ini? Saya tetap sedih, saya tetap tidak menangis, kok di rumah saya kok ada masalah, kenapa orang tua saya begini di desa. Saya terus terang karena kan ada rasa iri, sebenarnya hidup saya itu sederhana, melihat

Subjek menceritakan kehidupannya semasa kecilnya, dimana ia berkaca dengan melihat kakeknya yang sebagai Mangku sekaligus Baliah di Bali yang selalu berbuat baik kepada setiap orang

tetangga yang bagus yang kaya. Dari sana pola pikir itu kan, apa sih yang membedakan? Artinya kita itu, jadi kakek saya Mangku, sekaligus Baliyah lah di Bali dukun ya di Bali itu jadinya terkenal, dia boleh dibilang dalam kacamata saya dulu berbuat baik, tapi kok kehidupannya begini-begini saja, jadi banyak orang datang berobat sembuh, tidak diingat. Tidak ada artinya sekarang kan tidak ada uang yang dikasih kan, tapi jadinya kok biasa-biasa begini ada apa? Inilah pertanyaan di awal sebenarnya, baru mulai entah bagaimana pada zaman itu karena sedikit sekali buku yoga, hanya dapat sumbernya satu saja saya baca bolak balik itu nggak ada berguru yoga, meditasi nggak ada, hanya paling-paling guru agama penjelasannya sebatas itu saja. Ketika tahun 86 kelas 1 SMA, udah gitu saya ke pantai Kuta entah bagaimana saya duduk di sana sore jam 6

tapi memiliki nasib yang tidak baik dalam ekonomi.

belum ada hotel, 1 ada buku hitam saya ingat hitam judulnya Kundalini yoga, saya ambil saya pelajari, banyak hipnotis saya tinggalkan buku hipnotis ini, nggak ada gunanya ini. disana malah berteriak jangan, saya baca di buku itu, jangan sekali-sekali menghipnotis diri, itu seperti kalau kamu menghipnotis diri boleh dibilang menekan pikiran-pikiran buruk membalikkan keadaan saya orang baik itu misalkan, sebenarnya di satu sisi saya menekan hal yang buruk, sedangkan yoga supaya dikeluarkan tuntas dengan jalan yoga, boleh dibilang membakar karma-karma di sana yang lebih tertarik jadinya, intinya kita tidak perlu menekan sesuatu yang buruk disana, kita belokkan kita arahkan ke arah jadi lebih baik lagi karena saya tertarik yoga, mulailah dari sana saya mencari buku-buku yoga, jadi lebih sedikit saya pelajari tentang agama jadinya,

Subjek tertarik dalam jalan Yoga, subjek merasa bahwa Yoga membakar karma-karma yang ada dalam diri subjek, dimana subjek belajar untuk menjadi lebih baik dan di arahkan menuju yang lebih baik.

<p>walaupun saya tau bahwa yoga itu ada dalam agama Hindu, tapi saya lebih tertarik sama yoga, sedangkan kata meditasi baru-baru ini, tapi itu istilahnya bukan itu yang yoga, dan juga meditasi baru-baru saja mungkin tahun,,tahun,,tahun 99 baru berkembang, tenarlah kata meditasi itu sendiri.</p>		
<p><i> mungkin pernah dari masa muda sampai sekarang kan panjang pak, dari tahun 80an sampai 2000, mungkin ada masa-masa kritis bapak?</i></p>		
<p>S ada, saya sampai ini operasi usus buntu, karena waktu itu tidak punya guru, hanya berdasarkan buku kan, mau nyari guru sulit harus ke India, bagaimana masih muda mau ditinggal saya masih sekolah, saya memastikan kundalini-kundalini, begitu kundalini saya</p>	<p>Pentingnya guru bagi subjek pada saat itu untuk membimbing.</p> <p>Subjek menceritakan, bahwa pentingnya dalam mengendalikan kundalini-kundalini agar tidak sampai mencelakai diri sendiri.</p>	<p>Peran seorang guru.</p>

<p>sampai di seksual, saya sampai usus buntu, karena saya tidak tau cara mengendalikan, karena operasi begitu saya kelas 3 mau kelas 3 STM, kelas 2 kan baru dikasih naik kelas, langsung saya masuk rumah sakit 3 bulan, saya di rumah sakit, saya tau tidak berani bilang sama orang tua, bahwa kesalahan saya melakukan yoga. Saya 3 bulan dirumah sakit, yaitu begitu datang dari rumah sakit, ujian langsung sekolah, saya sudah pasrah mau lulus atau nggak, nggak kepikiran lagi, setelah ujian ke rumah sakit lagi, ada gunting tertinggal diperut, amat menyakitkan itu, gunting lagi operasi, selesai itu saya berpikir saya tinggalkan sebentar saja itu sampai tahun 91</p>		
<p><i>itu sekitar 5 tahunan?</i></p>		
<p>berapa tahun itu? Ya kurang lebih saya</p>		

<p>tinggalkan sementara saya sampai punya anak pertama sampai umur..sampai kelas 4 saya mulai lagi.</p>		
<p><i>mulai lagi karena kesadaran diri?</i></p>		
<p>S : iya mulai lagi, itulah perjalanan hidup ini, jadi adapun banyak saya tidak ingat lagi, saya sudah membuang itu, karena menurut saya itu pikiran saya itu membuat saya males, tidak ingin berusaha untuk mencari nafkah dan sebagainya kan, hanya mengandalkan keyakinan bahwa ini akan datang itu akan datang. Makanya saya tinggalkan tapi entah bagaimana ada orang yang datang, entah bagaimana pembicaraan bisa kesana. Saya nggak tahu</p>		
<p><i>pak yang buat saya bertanya lagi maksud dari kundalini itu apa ya pak?</i></p>		

<p>S : Kundalini itu ajaran daripada boleh dibilang pengembangan dari raja yoga, pengembangan raja yoga terutama yang sangat erat dengan cakra-cakra. Jadi raja yoga karena raja yoga ini boleh dibilang emm.. Shiva dari ajaran Tantranya ini menurunkan ajaran raja yoga, disana Shiva mengatakan untuk mencapai pencerahan, untuk mencapai kepadaku harus kamu membangkitkan kekuatan sakti, saktiku sendiri, istrinya. Karena dalam dewa-dewa hindu ya istrinya itu adalah saktinya kekuatannya, kita itu bangkitkan itu. Durga, jadi durga itu mungkin dalam artian orang Indonesia ya di Indonesia kesannya serem, tapi inti durga disana itu ibu semesta, ibu kekuatan. Jadi mungkin disinilah beda persepsinya Indonesianya sedikit ya, disana sebenarnya saya baru terbuka waktu itu, oh arti ibu durga ini</p>		
--	--	--

<p>adalah kekuatan yang tersimpan di dalam tubuh yang apa namanya yang melingkar, yang melingkar 3 ½ lingkaran, itulah kekuatan laten setiap orang dalam tubuh, yang bisa dibilang kalau saya katakan di dalam buku saya itu seperti apa namanya itu, bom nuklir, yang tersimpan dalam diri, suatu kekuatan yang maha dasyat, Cuma kundalini ini dibangkitkan tujuan utamanya untuk membakar karma. Nah itu kundalini, mungkin sekarang kalau di spiritual banyak sekali bangkitkan kundalini-bangkitkan kundalini, itu mungkin nggak tau mendalami apa kundalini, yang jelas kundalini energi yang besar dalam tubuh, itu aja, energi yang bisa menolong kita untuk apa saja, yang jelas setiap kita melakukan apa saja kan butuh energi, tapi itu lebih cenderung kalau saya disini, energi untuk menolong kita mencapai Tuhan, boleh dibilang kitalah bergerak menuju Tuhan kalau</p>		
--	--	--



<p>saya katakan, walaupun Tuhan dikatakan ada dalam diri, kita bergerak ke dalam kita butuh power, bergerak kedalam walaupun mungkin hati yang ada di dalam ini, anggaplah dada saya mungkin berapa jengkal kebelakang kan, tapi begitu kita inginnya kita ke dalam, boleh bilang saya katakan anggaplah matahari dalam sini ya, sama jauhnya dengan matahari disana kalau dalam yoga itu, walaupun secara fisik dekat sekali, disanalah kita butuh power, power untuk mental kita, untuk keteguhan hati kita, itulah pentingnya energi kundalini. Jadi kadang-kadang orang belajar spiritual di awal semangat..entah bagaimana down, di sinilah dia kurang energi sebenarnya, sehingga dia punya berbagai macam alasan pembenaran, karena kurangnya power, itu aja. Di sana butuh sekali energi itu, energi spiritual.</p>		
---	--	--

<p><i>berarti yoga itu juga cara untuk meningkatkan kualitas diri dan menemukan makna hidup bagi bapak sendiri gitu?</i></p>		
<p>iya, itu pasti bagi saya. Jadi bagi saya, katakan spiritual, atau agama, atau ilmu yang mendekati ketuhanan, yang membicarakan tentang ketuhanan ya, bagi saya itu jelas suatu ilmu yang membawa kita menuju kebajikan, itu sederhana saya, jadi saya putuskan ke yoga karena saya anggap ilmu ini di jalur ketuhanan, saya tidak memilih ilmu yang lebih banyak teknik ilmiah, walaupun saya setuju itu bagus ya, tapi nggak memilih itu, karena saya ingin membenahi kualitas kepribadian yang selama ini kepribadian saya anggaplah karakter saya bagaimana, pola pikir saya yang tekanan dari kecil bagaimana yang ditanamkan orang tua oleh lingkungan, ini</p>	<p>Subjek menjelaskan bahwa yoga ada di jalur ketuhanan, dan menggunakannya untuk memperbaiki diri.</p>	<p>Jalan yoga untuk memperbaiki diri.</p>

<p>harus kita perbaiki dengan yoga, udah gitu bagaimana energi saya, saya tidak cukup mengatakan meditasi diri, saya harus ulas semakin dalam, diri itu apa saja? lapisan-lapisannya apa saja? tools-toolsnya yang kita miliki apa saja? Semua sudah tercemari dari dulu, ini kalau kita perbaiki, inilah jalannya prosesnya yoga, proses perbaiki diri jalannya yoga, proses perbaiki diri.</p>		
--	--	--

Komentar Dekriptif : Teks normal.

Komentar Linguistik : Teks *miring*.

Komentar Konseptual : Teks garis bawah.

P : Peneliti

S : Subjek

**Transkrip 2 : Drupadi**

TRANSKRIP WAWANCARA	KOMENTAR EKSPLORATIF	TEMA YANG MUNCUL
<p><i>P : ini bu, saya akan menanyakan beberapa pertanyaan yang meliputi yoga dan makna hidup pelatih yoga. Menurut ibu sendiri apa Makna Yoga bagi ibu?</i></p>		
<p><b>S : bagi saya, yoga adalah makanan buat saya, karena membuat saya sehat, pikiran saya juga menjadi sehat, batin saya menjadi kuat, itu makna yoga didalam hidup saya.</b></p>	<p>Subjek menganalogikan Yoga sebagai makanan, karena membuat dirinya sehat secara fisik dan batin.</p>	<p>Yoga sebuah kebutuhan diri.</p>
<p><i>P : seperti itu ya ibu ya? Sehat disini itu sehat yang seperti apa ibu, kalau bisa di ceritakan?</i></p>		
<p><b>S : untuk tubuh, karena ini. Kalau yoga itu kan olah tubuh, disitu latihan untuk seluruh tubuh, dari..dari kepala sampai kaki itu dilatih tubuh kita, untuk apa namanya, tidak menjadi lentur. Jadi tubuh kita di sehatkan, karena</b></p>	<p>Subjek mengutarakan bahwa gerakan yoga membuat kelenjar-kelenjar saraf dalam tubuh menjadi hidup dan membuat tubuh menjadi sehat.</p>	<p>Yoga sebagai terapi tubuh</p>

<p>setiap gerakan yoga itu adalah terapi bagi tubuh tertentu, jadi sesederhana apapun gerakan yoga itu terapi bagi tubuh tertentu, karena setiap kita bergerak yoga yang disentuh oleh gerakan yoga itu adalah kelenjar kita yang ada di dalam tubuh kita. Disehatkan seluruh kelenjar tubuh kita oleh gerakan itu, dari kelenjar itu di seimbangkan seluruh hormon yang ada di dalam tubuh, setelah itu seluruh saraf yang ada didalam tubuh kita itu di sehatkan, seandainya ada sel-sel kecil yang mati itu di hidupkan kembali oleh gerakan yoga. Itulah yoga. Itu membuat tubuh kita sehat. Yang kedua, sehat secara pikiran, apa itu namanya untuk batin kita, karena yoga itu secara tidak langsung dia melatih kita untuk kesabaran, melatih kita untuk berpikir positif lebih banyak. Membuat kita berhati-hati mengambil tindakan apapun,</p>		
---	--	--

itu manfaat dari yoga secara lahir dan batin.	Subjek menjelaskan bahwa Yoga dapat berfungsi untuk melatih diri untuk lebih sabar, berpikir positif, dan berhati-hati dalam mengambil tindakan.	Melatih kesabaran dengan yoga
<i>P : aa, dapatkah ibu menceritakan tentang yoga?</i>		
S : yoga, yoga itu memang asli dari india, dari india yoga itu. Memang di dalam yoga sendiri itu ada tujuan spiritualnya, kalau itu bisa ditingkatkan. Sebenarnya yoga itu universal, tidak milik satu umat, jadi satu umat tertentu. Tidak. Yoga itu bisa dipelajari oleh siapapun karena dia tidak mengenal agama, sebenarnya seperti itu. Karena apa yoga itu akan berhubungan dengan tubuh kita,	Subjek menjelaskan tentang asal usul Yoga darimana berasal.  Subjek mencoba memberitahu bahwa Yoga adalah laku spritual yang berasal dari India, yang dapat di lakukan oleh semua orang. Karena yoga bukan lah milik umat tertentu.	Sejarah dari Yoga  Yoga memiliki sifat Universal

<p>tubuh kita sendiri, kita sendiri yang akan menyaring baik fisik, atau itu secara pikiran. Jadi, aaa gimana ya? Yoga, bisa anda tanyakan lebih spesifik tentang yoga itu?</p>		
<p><i>P : ee.. maksudnya apa. Ini buk maksudnya, ceritakan tentang yoga itu, yoga itu seperti apa?</i></p>		
<p><b>S : Yoga ya seperti senam</b></p>	<p>Subjek menyebut gerakan Yoga sebagai senam karena secara umum orang lebih mengenal senam.</p>	
<p><i>P : Seperti senam ya ibu? Tapi ada yang?</i></p>		



<p>S : seperti senam tapi, tapi yang berkembang kita disini yang mendunia itu senam yoga, tetapi bagi kaum tertentu di india, yoga juga bisa dipakai untuk tujuan spiritual. Biar bisa sebagai jalan mendekati diri dengan Tuhan, itu secara hindu, karena ada gerakan khusus di gerakan yoga itu bisa menggunakan mantra dan berkonsentrasi pada cakra tertentu. Itu bagi tujuan spiritual, tetapi kalau umum kita adalah senam yoga, yoga sebagai senam, untuk kesehatan tubuh sama pikiran.</p>	<p>Yoga sebagai jalan untuk tujuan spiritual dengan gerakan-gerakan khusus, dan menggunakan mantra dalam melakukannya.</p> <p><u>Apakah mantra yang di ucapkan berasal dari agama sang pemeluk agama pelaku yoga?</u></p> <p>Yoga secara umum berarti yoga yang dilakukan untuk kepentingan kesehatan tubuh dan pikiran.</p>	<p>Yoga sebagai jalan spiritual.</p> <p>Yoga untuk kesehatan tubuh dan pikiran</p>
<p><i>P : apa yang melatar belakangi ibu memilih jalan yoga?</i></p>		
<p>S : dasar pertamanya memang saya sakit, satu</p>	<p>Subjek menderita lemah jantung, dan yoga</p>	<p>Kekuatan Yoga sebagai penyembuhan diri</p>

<p>saya dulu sakit, saya punya lemah jantung. Obat satu-satunya yang bisa mengobati saya hanya yoga. Ternyata benar, yoga itu bisa menyembuhkan saya, terus berikutnya setelah yoga, saya merasa lebih tenang secara batin, ada peningkatan di dalam batin itu, secara fisik saya sehat saya keluar dari penyakit, yang kedua secara batin, untuk pikiran saya lebih tenang, ya bisa mengendalikan diri. Itu yang melatarbelakangi kenapa saya, mungkin bahkan sampai.. sampai saya tua saya akan bergelut di bidang yoga.. ya..</p>	<p>adalah obat satu-satunya yang dapat menyembuhkannya. Selain fisik, batin subjek juga merasa lebih tenang karena melakukan yoga.</p>	
<p><i>P : karena hal-hal itu tadi ya ibu ya?</i></p>		
<p>S : karena saya merasakan manfaat secara pribadi, sehat saya secara fisik, sehat juga saya secara batin. Nah itu yang dicari, semua orang hidup, pasti saya kira seperti itu.</p>	<p>Subjek menjelaskan manfaat yoga bagi fisik dan batin untuk diri pribadinya.</p>	<p>Manfaat yoga pada diri pribadi.</p>

<p><i>P : bagaimana perjalanan ibu untuk menjadi pelatih yoga ibu?</i></p>		
<p>S : itu dia, pertamakan karena sakit, terus saya belajar yoga, terus saya tekuni terus yoga itu. Setelah saya bisa, saya berpikir, karena yoga ini bermanfaat kenapa nggak saya, apa namanya saya sebarkan ke orang lain, ya untuk orang lain, untuk kebaikan kan? Menolong orang yang sakit, makanya saya kenapa, saya spesialisasi di sini yoga terapi,</p>	<p>Subjek yang sakit-sakitan mulai merasakan dampak yang positif saat menjalani Yoga, oleh dari itu subjek ingin menolong orang lain.</p>	<p>Keinginan untuk bermanfaat bagi lingkungan</p>
<p><i>P : oh yoga terapi ibu?</i></p>		
<p>S : iya, saya lebih banyak membuka yoga terapi, saya menangani orang-orang yang sakit. Jadi saya buka privat di sini, banyak saya membantu orang yang sakit, nah itu..itu yang saya lakukan sekarang. Kenapa saya</p>	<p>Subjek berusaha untuk mendalami dan menekuni tentang yoga terapi untuk membantu orang sakit.</p>	<p>Yoga terapi untuk menyembuhkan orang sakit.</p>

terus dibidang yoga yaitu juga salah satunya.		
<i>P : bisa ibu ceritakan terapi tentang terapi apa saja yang ibu berikan?</i>		
<b>S : oo ya terapi gerakan, yang jelas itu gerakan. Jadi kita, saya bergelut di Hata yoga, Hata yoga itu gerakan, kalau di yoga namanya asana. Tapi saya mengambil yoga itu ada asana yoga. Saya mengambil dari asana, pranayama, meditasi. Karena itu sudah saya anggap inti dari pelajaran yoga yang paling sederhana tapi mengena sekali. Saya terapinya, terapi gerakan. Jadi yoga itu ada beberapa ribu sekali asana, banyak sekali.</b>	Gerakan-gerakan dalam pelajaran yoga terapi meliputi asana, pranayama, dan meditasi, karena ketiga pelajaran tersebut merupakan inti dari yoga yang paling sederhana.	Mengajarkan tata cara gerakan yoga
<i>P : banyak sekali ya ibu?</i>		
<b>S : banyak sekali, jadi gerakan tertentu. Makanya saya bilang, gerakan sederhana</b>	Subjek menjelaskan tentang gerakan dalam yoga adalah terapi bagi tubuh tertentu, seperti	Setiap gerakan Yoga adalah terapi

<p>apapun itu terapi bagi tubuh tertentu. Meskipun kita, misalnya hanya menggerakkan kepala tapi kita menggunakan nafas. Karena yoga itu harus bersinergi antara tubuh, pikiran. Itu harus bersinergi dengan emosi kita, baru kita menyatu didalam gerakan itu, itu untuk menyembuhkan tubuh kita, jadi setiap penyakit punya rangkaian gerakan sendiri, itu intinya. Nah kenapa saya buka di terapi itu.</p>	<p>dengan menggerakkan kepala, mengatur pernapasan, dan bersinergi dengan emosi. Untuk menyatu dalam gerakan.</p>	
<p><i>P : terus, pengalaman apa saja yang ibu dapatkan secara pribadi ketika menjadi pelatih yoga ibu?</i></p>		
<p>S : ya banyak, saya banyak menyembuhkan orang, saya banyak membantu orang yang apa namanya, yang biasanya banyak sih orang yang depresi, terutama orang yang depresi</p>	<p>Subjek menggunakan Yoga untuk melayani orang lain dengan membantu mereka dalam menyembuhkan penyakit fisik dan mental.</p>	<p>Melayani orang lain dengan jalan Yoga</p>

<p>banyak yang disembuhkan dengan cara yoga. Selain penyakit secara fisik, saya juga banyak membantu ibu-ibu yang hamil yang mau melahirkan, orang yang mau melahirkan itu punya tingkat stress tinggi, orang hamil itu.</p>		
<p><i>P : orang hamil ibu?</i></p>		
<p>S : ya, saya disini juga buka terapi, tapi saya secara privat buka terapi, jadi untuk yoga, untuk orang ibu hamil. Jadi pengalaman itu menyenangkan buat saya, bisa membantu orang, iya begitu.</p>	<p>Memberikan yoga terapi secara privat untuk orang hamil adalah pengalaman yang berkesan bagi subjek.</p>	<p>Pengalaman berkesan (ketika membantu ibu hamil)</p>
<p><i>P : bagaimana ibu mengaplikasikan yoga dalam kehidupan sehari-hari?</i></p>		
<p>S : ya saya akan, gimana ya. Aaa dengan orang itu saya lebih bisa berempati, ya ngerti maksudnya ya? Kita berempati dengan orang</p>	<p>Subjek memposisikan dirinya sebagai orang lain, agar dapat merasakan lebih berempati dan tidak menyakiti orang lain.</p>	<p>Kemampuan untuk berempati</p>

<p>lain, kita bisa mengumpamakan diri kita dengan orang lain, jadi pada akhirnya kita tidak menyakiti siapapun. Karena pengendalian, jadi yoga itu intinya ada pengendalian diri, berlatih kesabaran, secara tidak langsung saya berlatih bersabar menghadapi situasi apapun. Jadi misalnya ada cerita tentang begini begini begini, mungkin orang yang tidak berlatih yoga, berlatih yoga secara intens ya. Akan menanggapi setiap masalah dengan reaksi yang berbeda-beda kan. Ada yang panik ada yang gimana, nah bagi orang yoga seperti saya, akan punya cadangan positif thinking yang lebih banyak, ya positif thinking yang lebih banyak, jadi kita lebih banyak bersabar menghadapi orang. Ya terutama kalau saya ini, ya menghadapi anak-anak saya sendiri, saya lebih bisa sabar.</p>	<p>Orang yang melakukan dan mendalami yoga, akan dapat mengendalikan diri dan melatih kesabarannya secara tidak langsung. Karena yoga juga melatih energi positif yang ada dalam diri.</p>	<p>Senantiasa berpikir positif</p>
--	--	------------------------------------

<p><i>P : dalam kehidupan sehari-hari ibu ya?</i></p>		
<p><b>S : ya, urusan rumah tangga itu ruwet, saya kan ibu rumah tangga. Ya menghadapi siapa saja, kan di dunia ini kan tidak hanya orang baik kan, orang jahat kan banyak. Kita lebih bisa bersabar, kita positif thinking, itu kan sudah aplikasi, jadi kita di pakai bermasyarakat. Makanya kadang ada tadi, ya dasar emang orang yoga, dia menjadi penyabar. Itu juga umum disini, kalau orang yoga pasti dia penyabar. Nah di dalam belajar yoga itu, secara tidak langsung kita belajar kesabaran, ya secara tidak langsung.</b></p>	<p>Dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam rumah tangga maupun lingkungannya, subjek sebagai ibu rumah tangga menjadi seorang penyabar, dan hal tersebut di dapat dari belajar yoga.</p>	<p>Kesabaran merupakan buah dari yoga</p>
<p><i>P : apakah ada tahapan-tahapan yang harus ibu lalui, sehingga ibu mencapai posisi sebagai pelatih yoga?</i></p>		



<p>S : ada dong, ada. Kita kan belajar dari dasar, tahapannya pasti ada. Kita sebagai murid dulu, habis itu kita mendalami lebih tinggi lagi, jadi tidak langsung menjadi guru. Kalau hanya menjadi instruktur atau pelatih itu berbeda ya, guru sama sekedar menjadi pelatih, sekedar menjadi pelatih atau pemimpin di depan siapa saja bisa. Kalau menjadi guru yoga dan instruktur yoga yang benar-benar mendalami tentang yoga, dia tidak hanya mengajari gerak, secara tidak langsung dia bisa mengajari muridnya banyak hal, tentang kesabaran, tentang hidup ini seperti apa, tanpa kita berbicara, tanpa kita berbicara mereka akan melihat kita, ya itu..</p>	<p>Ada tahapan-tahapan yang dilalui sebelum menjadi guru yoga. Setelah dapat mendalami yoga ketika menjadi murid, ia akan naik tingkat untuk menjadi guru yoga. Ketika menjadi guru yoga, seorang guru yoga tidak hanya mengajarkan tentang yoga, namun akan mengajar tentang kesabaran dan tentang kehidupan.</p>	<p>Tahapan-tahapan menjadi guru yoga</p>
<p><i>P : apakah ada hambatan-hambatan ketika ibu menjadi pelatih yoga?</i></p>		

<p>S : hambatan itu saya nggak ada, selama ini saya nggak ada hambatan, paling juga hanya menakhlukan tubuh itu yang paling menghambat, kalau dari awal ya. Dari awalkan kalau belum terbiasa berlatih yoga badan pasti kaku, sedangkan yoga kan butuh kelenturan, tetapi dalam yoga itu tidak memaksa kita untuk bergerak sempurna sebelum kita mampu, gerakan itu sesuai dengan tubuh kita, itu lah yoga, jadi kita menggunakan kekuatan tubuh sendiri, jadi seberapa kita bisa bergerak, segitu berhenti, nanti mungkin bulan depan di tingkatkan lagi begitu, jadi yoga ada tahapannya, untuk pemula, tingkat lanjut, ada tingkat mahir. Mahir itu sudah ahli dia, sudah ahli. Cuma kalau zaman sekarang yoga sudah banyak namanya, ada hot yoga, ada yoga ini, yoga</p>	<p>Bagi subjek hambatan dalam melakukan yoga adalah tubuh diri sendiri, dimana tubuh masih merasa kaku ketika pertama kali mencoba melakukan yoga. Melakukan yoga dengan rutin setiap hari akan membuat tubuh mampu melakukan gerakan-gerakan yoga tanpa merasa kaku.</p>	<p>Hambatan adalah tubuh yang tidak terbiasa</p>
--	---	--

<p>ini. Padahal pada dasarnya, yoga hanya itu saja.</p>		
<p><i>P : sama ibu ya?</i></p>		
<p>S : yoga tingkat dasar, tingkat menengah, tingkat mahir. Karena yoga sekarang kan sudah mendunia, nah orang-orang bule inilah yang merubah yoga ini menjadi semakin semarak. Kalau yoga di India sudah dari zaman dulu ada.</p>		
<p><i>P : dan itu yang terbaik intinya itu-itu saja ibu ya?</i></p>		
<p>S : iya, intinya itu-itu saja, tidak ada yang baru, saya tidak menciptakan gerakan baru, yoga itu memang sudah ada, gerakan yoga itu sudah ada dari india dari dulu. Guru saya belajar di India, ya guru saya belajar langsung</p>	<p>Subjek mengajarkan yoga sesuai dengan apa yang di pelajari dan di dapatkan ketika belajar dengan Guru Yoganya.</p>	<p>Penerapan ajaran yoga yang sesuai pedoman.</p>

dari india, dan saya belajar langsung dari guru saya yang ada di sini. Nah itu yang saya dapatkan. Jadi, memang kita sertifikasinya disini memang dari internasional nada yoga , pusatnya di rishikesh di himalaya. Ya yoga itu, itu aja. Yoga kan artinya dari india, Cuma dari orang-orang bule inilah dibuat bermacam-macam yoga, sampai yoga dance ada. Makanya kenapa saya heran, kenapa orang-orang muslim di jawa itu menyebut kita haram, darimana haram? Orang yoga itu, yoga karena yang memerankan yoga orang bule, mereka terbiasa dengan baju-baju begitu. Tapi bagi saya disini, saya dan murid-murid saya, saya dan pelatih saya disini, tidak pernah memakai baju begini, kita pakai kaos begini dan pakai training seperti ini. Guru saya melarang itu, dalam aturan yoga, kita punya aturan yoga yang baku, pakaian yoga

<p>itu harus longgar, harus nyaman ditubuh kita, karena kita akan bergerak, apa namanya? Sesuai kelenturan tubuh kita, kalau..kalau baju yoga itu ketat, akan menghalangi organ kita yang paling halus, ya orang india mana ada pakai baju yoga kayak orang bule, tidak ada. Mungkin orang yang menyebut yoga itu haram karena dia melihat yoga itu yang orang bule pakai baju hanya pakai BH saja.</p>	<p>Dalam melakukan yoga subjek menggunakan pakaian yang sopan berupa celana training dan baju kaos yang longgar, karena pakaian yang ketat akan menghalangi organ-organ halus pada tubuh.</p>	<p>Fungsi pakaian pada yoga</p>
<p><i>P : mungkin itu adat istiadat orang bule yang dianggap itu sebagai yoga, ibu ya?</i></p>		
<p>S : bagai orang bule itu kan biasa, coba yang pakai bikini orang bule, kita tidak menganggap itu vulgar.</p>		
<p><i>P : iya, karena adatnya mereka seperti itu.</i></p>		
<p>S : kalau di india tidak ada, orang india pakai</p>	<p>Subjek menceritakan bahwa di India sendiri</p>	

<p>yoga, kan pakai baju punjab mereka seperti baju muslim, celana panjang, baju panjang. Kan mereka pakai begitu.</p>	<p>orang-orang memakai baju punjab sebagai pakaian untuk melakukan yoga.</p>	
<p><i>P : terus ibu, apakah ada tantangan-tantangan yang ibu rasakan ketika ibu menjadi pelatih yoga?</i></p>		
<p><i>S : nggak, nggak ada, nggak ada, fine-fine aja.</i></p>		
<p><i>P : apakah ibu merasa lebih baik ketika ibu menjalani yoga?</i></p>		
<p>S : oh iya, jelas. Pasti itu merasa lebih baik. Secara fisik ya untuk kesehatan, yoga itu akan menyaring seluruh makanan yang akan kita makan, karena tubuh kita itu alarm hidup di dalam tubuh kita. Kalau makanan itu membuat tubuh kita sakit, itu akan di tolak, otomatis akan muntah, itu. Yoga itu membuat</p>	<p>Ada perubahan positif pada fisik subjek saat menjalani dan mendalami Yoga.</p> <p>Subjek merasa bahwa Yoga membuat tubuh</p>	<p>Kesehatan fisik kearah yang lebih baik.</p> <p>Makanan sehat sebagai penunjang kesehatan.</p>

tubuh kita ideal, bukan kata orang, yoga itu membuat orang langsing, bisa..bisa. tetapi yang tepat, saya harus meluruskan. Yoga itu membuat tubuh kita ideal, seberapa tinggi badan kita akan di sesuaikan berat badan kita, itulah yoga. Itulah yoga. Kalau kita sudah aktif dalam yoga, tubuh kita akan di buat ideal, tinggi kita segini, berat kita segini. Dan makanan yang masuk dalam tubuh kita itu akan di saring tubuh kita sendiri. Jadi makanan apa yang membuat kita sehat, kita akan lebih berselera makan. Tetapi kalau makanan itu tidak sehat bagi tubuh kita, kita lihat saja kita tidak berselera untuk makan, itulah yoga. Dia menjadi sensitif tubuh kita itu, saya salah makan sedikit saja akan sakit, ya saya harus memilih, bukan memilih dalam artian yang susah, tidak. Saya akan lebih suka makanan sehat, lebih suka makan sayur, lebih

menjadi ideal dimana makanan yang dikonsumsi akan disaring sesuai dengan kebutuhan tubuh.. Sayuran dan buah-buahan dapat membantu metabolisme dalam tubuh, dan itu baik untuk kesehatan.

suka makan buah. Karena itu bagus untuk tubuh kita.		
<i>P : seperti vegetarian gitu ibu?</i>		
<p>S : bisa jadi, orang yoga itu, peyoga tingkat tinggi, bahkan para yogi yang ada di india itu, itu pasti vegetarian, itu dengan sendirinya, dengan sendirinya, karena tubuh itu menolak, tubuh itu menolak. Tetapi untuk sebenarnya, untuk awal yoga itu tidak harus untuk syarat orang harus vegetarian, tidak perlu kita membuat apa namanya, peraturan yang saklek akan itu, karena semua orang kalau dia aktif yoga dan dia melakukan secara terus menerus, dia akan mengatur dirinya sendiri, tanpa kita harus berpuasa makanan tertentu.</p>	<p>Subjek menjelaskan bahwa tubuh para yogi akan dengan sendirinya mengatur untuk menjadi vegetarian.</p>	<p>mengontrol kebutuhan biologis sebagai penyeimbang spiritual.</p>
<i>P : jadi secara otomatis ibu ya?</i>		



<p>S : secara otomatis, dia akan memilih makanannya sendiri, dan rata-rata murid-murid saya yang sudah lama-lama itu akan meninggalkan daging, itu sudah otomatis dengan sendirinya “saya tidak menginginkan daging, bu” gitu. Seleranya memang sudah tidak ada, bukan karena dilarang.</p>	<p>Subjek menceritakan kondisi murid-muridnya yang telah meninggalkan untuk mengkonsumsi daging karena tidak menginginkan lagi.</p>	
<p><i>P : ibu seperti itu juga berarti?</i></p>		
<p>S : iya, lebih suka seperti itu , tapi bukan berarti saya menolak makan daging, tidak. Kalau ada resepsi, kalau kepingin masih kita makan, masih, tapi dalam porsi tertentu.</p>	<p>Subjek masih mengkonsumsi daging kalau sedang ingin makan daging, tapi dalam porsi tertentu.</p>	
<p><i>P : porsi tertentu ibu ya?</i></p>		
<p>S : iya porsi tertentu, ukuran tubuh kita tidak masuk dalam porsi besar, misalnya harus satu ekor ayam, tidak bisa kita masuk, paling</p>		

<p>hanya sedikit-sedikit sepotong, itu saja, jadi tubuh hanya memerlukan seperti itu.</p>		
<p><i>P : apa ada penilaian terhadap ibu yang berprofesi pelatih yoga, mungkin seperti murid-murid ibu apa pendapat mereka tentang ibu sebagai pelatih yoga?</i></p>		
<p>S : yang jelas sih pendapatnya kebanyakan positif, kalau di bali, saya rasa di seluruh indonesia setiap orang mendengar “oh anda yoga ya?” pasti mereka mengacungi jempol bukan ini (kelingking), yang selama ini saya temui, siapapun, saya barusan saja mengajar orang-orang korea, semua orang yang saya temui “oh ibu yang mengajar yoga ya? Aduh saya pengen sekali yoga” semua orang selalu seperti itu, katanya “mungkin orang sehat ya ibu” iya memang, kalau anda ingin yoga</p>	<p>Subjek mencoba menjelaskan dari pandangan orang lain, bahwa orang yang melakukan yoga akan banyak mendapat penilaian positif, dan bukan penilaian negatif. Karena orang-orang yang melakukan yoga atau orang yang mengajarkan yoga di nilai sebagai orang yang sehat secara fisik dan mental.</p> <p><i>Maksud dari mengacungkan jari jempol dan jari kelingking adalah untuk perbedaan, dimana jari jempol adalah ungkapan bahwa menjadi pelatih yoga adalah sesuatu hal yang</i></p>	<p>Pandangan positif orang lain.</p>

<p>silahkan, saya dengan senang hati mengajarnya, yang jelas selama saya yoga selama saya jadi guru yoga, tidak pernah orang menganggap saya begini (kelingking) orang selalu bilang begini (jempol).</p>	<p><i>positif bukan hal negatif (jari kelingking).</i></p>	
<p><i>P : jempol ibu ya, bukan kelingking?</i></p>		
<p>S : karena positif yang di dapat dari yoga, makanya jangan di bilang yoga itu haram. [...]</p>		
<p><i>P : apakah ibu juga mengaplikasi, bukan mengaplikasikan tapi lebih ke menerapkan itu kekeluarga ibu, atau itu kesadaran diri?</i></p>		
<p>S : iya, saya pasti akan menerapkan di keluarga, terutama anak-anak saya. Itu pasti, di keluarga-keluarga dekat saya, karena saya tahu manfaat yoga, bagi anak-anak saya itu sudah biasa. Jadi saya punya waktu tertentu</p>	<p>Sebagai pelatih yoga, subjek juga menerapkan yoga pada keluarganya. Karena manfaat yoga akan baik jika diterapkan dalam keluarganya juga.</p> <p><u>Apakah setiap pelatih yoga menerapkan yoga</u></p>	<p>Manfaat yoga bagi keluarga.</p>

<p>untuk keluarga saya, jadi saya tidak buka kelas untuk umum, saya mengajari orang-orang terdekat saya, ya kakak saya, siapa ya sepupu, silahkan yang mau datang kesini, ayo saya ajarin.</p>	<p><u>pada keluarganya?</u></p>	
<p><i>P : berarti anak-anak dan keluarga-keluarga ibu juga yoga?</i></p>		
<p>S : yoga dong, harus, harus yoga, karena itu sehat. Untuk anak-anak yoga itu bagus, dia melatih konsentrasi belajar. Iya karena ada yoga kid, itu beda. Yoga kid itu beda, anak saya dulu yang nomer satu itu, dulu waktu sd kelas 4 dia sudah menjadi instruktur yoga di bali tv, bali tv ulang tahun, dia yang memimpin yoga masal, anak saya bisa. Itu dia dulu sering searching yoga kid jadi instruktur, dia melatih konsentrasi belajar, iya anak saya,</p>	<p>Jenis-jenis yoga sangat banyak, salah satunya adalah Yoga Kid. Subjek memberikan Yoga Kid bagi anak-anaknya untuk melatih konsentrasi belajar dan melancarkan cara berpikir otak pada anak.</p> <p><u>Apakah yoga kid tidak sama dengan yoga bagi orang dewasa?</u></p>	<p>Peran orangtua sebagai pelatih yoga.</p>

<p>ya saya melancarkan otak itu untuk anak saya juga.</p>		
<p><i>P : bagaimana usaha ibu untuk meningkatkan kualitas diri dan menemukan makna hidup melalui yoga ibu?</i></p>		
<p>S : ya terus saya tetap meningkatkan ilmu yoga saya, meningkatkan ilmu yoga, terus mengamalkan untuk orang lain, itu bagi saya sudah meningkatkan kualitas hidup. Saya bisa membantu orang, jadi, ya saya memang yoga ini sebagai guru saya mendapat imbalan dari segi materi, tapi segi yang lain selain materi, saya mendapatkan itu, saya merasa lebih meningkat kualitas hidup saya dari saya sebelum yoga sampai setelah menjadi guru yoga, saya lebih meningkat, jadi hidup saya lebih nyaman.</p>	<p>Bagi subjek meningkatkan ilmu yoga dan mengamalkan untuk orang lain adalah bagian dari meningkatkan kualitas hidup.</p> <p>Meskipun mendapatkan materi sebagai imbalan, namun dapat mengamalkan dan membantu untuk orang lain adalah sesuatu yang lebih berharga dari pada materi yang di dapatkan, dan membuat hidup menjadi nyaman.</p>	<p>Bentuk pengamalan dari ilmu yoga.</p> <p>Proses menemukan kenyamanan.</p>

<p><i>P : untuk usaha menemukan makna hidup sendiri ibu?</i></p>		
<p>S : apa ya? saya soalnya tidak punya impian yang terlalu muluk-muluk, saya hanya mencari kedamaian, di yoga saya mendapatkan kedamaian, kalau untuk mencari apa ya? tujuan hidup yang lebih ini</p>	<p>Mencari kedamaian dalam hidup, dan mendapatkannya dari melakukan yoga dan mengajarkan yoga dalam keseharian.</p>	<p>Kedamaian sebagai tujuan hidup.</p>
<p><i>P : makna hidup?</i></p>		
<p>S : he'eh makna hidup itu yang dari yoga, ya begini, saya melatih yoga untuk mengajarkan orang lain, ya lebih meningkat itu, jadi ilmu yoga saya tidak untuk pribadi, untuk orang lain, itu lebih meningkat, bagi saya itulah tingkatan hidup, dan saya mencapai kedamaian disitu.</p>	<p>Subjek memberi pelatihan yoga sebagai bagian dari upaya mencapai kedamaian hidup.</p>	<p>Peningkatan kualitas diri melalui pelatihan yoga.</p>
<p><i>P : kedamaian ya ibu?</i></p>		

<p>S : iya, karena itu yang saya cari, saya mendapatkan kedamaian, benar-benar saya mendapatkan kedamaian, saya tidak terlepas dari masalah, saya manusia, tidak terlepas dari masalah. Tetapi, saya bisa dengan hati-hati tanpa harus saya depresi saya bisa menyelesaikan masalah.</p>	<p>Subjek menceritakan, meskipun ia mendalami Yoga, tetap saja ia seorang manusia biasa yang tidak pernah lepas dari masalah. Tetapi ia semakin mampu menyelesaikan suatu masalah tanpa merasa tertekan dan depresi</p>	<p>Bersikap tenang dalam menyikapi masalah.</p>
<p><i>P : lebih ke kedamaian untuk menyelesaikan masalah? Untuk menjalani hidup ya ibu?</i></p>		
<p>S : itu kan real itu, real masalah hidup itu. iya</p>		

# LAMPIRAN E

## **Rangkuman** *Emergent Themes*



No.	Tema yang Muncul pada Drupada
1.	Yoga jalan pembenahan diri
2.	Keinginan menjadi Yogi
3.	Pendekatan diri kepada Tuhan
4.	Motivasi untuk merubah diri
5.	Proses perenungan
6.	Evaluasi pengalaman hidup
7.	Kepercayaan terhadap hukum karma
8.	Yoga sebagai jalan spiritual
9.	Pengalaman menjadi pelatih Yoga
10.	Tanggung jawab sebagai guru
11.	Pengalaman buruk sebagai pacuan diri
12.	Manfaat yoga sebagai kesehatan
13.	Penyembuhan berupa transfer energi
14.	Rasa simpati
15.	Kesulitan untuk menggambarkan perasaan
16.	Menghindari kompetisi
17.	Upaya pengendalian diri
18.	Tahapan menjadi pelatih Yoga
19.	Pancaran aura sebagai parameter kesadaran
20.	Menjaga hubungan bathin dengan murid
21.	Proses selektif menjadi pelatih Yoga
22.	Perbedaan proses pelatihan Yoga
23.	Kendala minimnya pengetahuan spiritual
24.	Ragam kepribadian murid sebagai penghambat
25.	Peran sebagai guru pembimbing
26.	Pemahaman tentang spiritualitas
27.	Perbedaan spiritualitas dengan agama
28.	Pengetahuan spiritualitas klien sebagai tolak-ukur
29.	Kesatuan pikiran, ucapan, dan tindakan

30. Aturan pengajaran yang tidak ketat
31. Internalisasi nilai kebaikan
32. Aura sebagai detektor
33. Metode pengajaran bersifat arahan
34. Pemeberian saran secara familiar
35. Tidak menganut vegetarisme
36. Pembebeasan terhadap kriteria makanan
37. Pandangan tentang makanan sehat
38. Fokus terhadap olah pikiran
39. Kriteria makanan sebagai penghambat konsentrasi
40. Kerja keras pikiran
41. Pengaruh sifat makanan terhadap kerja pikiran
42. Bergantung pada kekuatan pikiran
43. Penilaian merupakan bagian dari egoisme
44. Pujian adalah hal lumrah
45. Tahapan dalam meningkatkan kualitas diri
46. Pengenalan diri untuk peningkatan kualitas hidup
47. Berorientasi pada kebenaran
48. Agama sebagai acuan hidup
49. Pandangan terhadap pemelintiran kebenaran
50. Memperdalam pengetahuan dari kitab-kitab kuno
51. Kitab suci sebagai media perbaikan pola pikir
52. Perubahan yang progresif
53. Pemaparan dalam meningkatkan kualitas diri
54. Pembagian jenis pikiran
55. Kesadaran cinta-kasih sebagai kualitas tertinggi
56. Makna hidup adalah menemukan diri
57. Alam memberikan arah
58. Meditasi salah satu cara untuk menemukan jati diri
59. Yoga sebagai jalan utama

- |     |   |
|-----|---|
| 60. | Yoga proses tertua dalam Hindu                    |
| 61. | Moksa sebagai bentuk penyatuan dengan Tuhan       |
| 62. | Moksa adalah momok menakutkan                     |
| 63. | Moksa adalah tingkat paling tinggi dalam Hindu    |
| 64. | Sumber kebahagiaan adalah Tuhan                   |
| 65. | Pendalaman spiritualitas                          |
| 66. | Tingkat Satya-loka adalah tempat kebenaran mutlak |
| 67. | Perjalanan hidup menemukan Yoga                   |
| 68. | Yoga mengarahkan menjadi lebih baik               |
| 69. | Peran seorang guru                                |
| 70. | Jalan Yoga untuk memperbaiki diri                 |

No.	Tema yang Muncul pada Drupadi
1.	Yoga sebuah kebutuhan diri
2.	Yoga sebagai terapi tubuh
3.	Melatih kesabaran dengan Yoga
4.	Sejarah dari Yoga
5.	Yoga memiliki sifat Universal
6.	Yoga sebagai jalan spiritual
7.	Yoga untuk kesehatan tubuh dan pikiran
8.	Kekuatan Yoga sebagai penyembuhan diri
9.	Manfaat Yoga pada diri pribadi
10.	Keinginan untuk bermanfaat bagi lingkungan
11.	Yoga terapi untuk menyembuhkan orang sakit
12.	Mengajarkan tata cara gerakan Yoga
13.	Setiap gerakan Yoga adalah terapi
14.	Melayani orang lain dengan jalan Yoga
15.	Pengalaman berkesan (ketika membantu ibu hamil)
16.	Kemampuan untuk berempati
17.	Senantiasa berpikir positif
18.	Kesabaran merupakan buah dari Yoga
19.	Tahapan-tahapan menjadi guru Yoga
20.	Hambatan adalah tubuh yang tidak terbiasa
21.	Penerapan ajaran Yoga yang sesuai pedoman
22.	Fungsi pakaian pada Yoga
23.	Kesehatan fisik kearah yang lebih baik
24.	Makanan sehat sebagai penunjang kesehatan
25.	Mengontrol kebutuhan biologis sebagai penyeimbang spiritual
26.	Pandangan positif orang lain
27.	Manfaat Yoga bagi keluarga
28.	Peran orangtua sebagai pelatih Yoga
29.	Bentuk pengamalan dari ilmu Yoga

- |     |  |
|-----|--|
| 30. | Proses menemukan kenyamanan                      |
| 31. | Kedamaian sebagai tujuan hidup                   |
| 32. | Peningkatan kualitas diri melalui pelatihan Yoga |
| 33. | Bersikap tenang dalam menyikapi masalah          |

# LAMPIRAN F

## **Super-ordinat Keseluruhan**

**Subjek 1: Drupada**

No.	Tema Super-ordinat	Tema yang Muncul ( <i>Emergent Themes</i> )
1.	<i>Pembenahan diri</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga jalan pembenahan diri</li> <li>• Keinginan menjadi Yogi</li> <li>• Pendekatan diri kepada Tuhan</li> <li>• Motivasi untuk merubah diri</li> </ul>
2.	<i>Jalan Yoga</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proses perenungan</li> <li>• Evaluasi pengalaman hidup</li> <li>• Kepercayaan terhadap hukum karma</li> <li>• Yoga sebagai jalan spiritual</li> <li>• Pengalaman menjadi pelatih Yoga</li> <li>• Tanggung jawab sebagai guru</li> <li>• Pengalaman buruk sebagai pacuan diri</li> <li>• Manfaat Yoga sebagai kesehatan</li> </ul>
3.	<i>Spiritualitas dan Agama</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kendala minimnya pengetahuan spiritual</li> <li>• Pemahaman tentang spiritualitas</li> <li>• Perbedaan spiritualitas dan Agama</li> <li>• Pengetahuan spiritualitas klien sebagai tolak ukur</li> </ul>
4.	<i>Aplikasi Yoga</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesatuan pikiran, ucapan, dan tindakan</li> <li>• Internalisasi nilai kebaikan</li> </ul>
5.	<i>Vegetarisme</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak menganut vegetarisme</li> <li>• Pembebasan terhadap kriteria makanan</li> <li>• Pandangan tentang makanan sehat</li> <li>• Fokus terhadap olah pikiran</li> <li>• Kriteria makanan sebagai penghambat konsentrasi</li> </ul>

6. <i>Kerja pikiran</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja keras pikiran</li> <li>• Pengaruh sifat makanan terhadap kerja pikiran</li> <li>• Bergantung pada kekuatan pikiran</li> </ul>
7. <i>Menemukan diri</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tahapan dalam meningkatkan kualitas diri</li> <li>• Pengenalan diri untuk meningkatkan kualitas hidup</li> <li>• Berorientasi pada kebenaran</li> <li>• Agama sebagai acuan hidup</li> <li>• Perubahan yang progresif</li> <li>• Meditasi salah satu cara untuk menemukan jati diri</li> </ul>
8. <i>Kesadaran cinta kasih</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesadaran cinta kasih sebagai kualitas tertinggi</li> <li>• Menjaga hubungan bathin dengan murid</li> </ul>
9. <i>Menemukan kedamaian</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga sebagai jalan utama</li> <li>• Moksa sebagai bentuk penyatuan dengan Tuhan</li> <li>• Sumber kebahagiaan adalah Tuhan</li> <li>• Perjalanan hidup menemukan Yoga</li> <li>• Yoga mengarahkan menjadi lebih baik</li> <li>• Jalan Yoga untuk memperbaiki diri</li> </ul>



**Subjek 2: Drupadi**

No.	Tema Super-ordinat	Tema yang Muncul ( <i>Emergent Themes</i> )
1.	<i>Kebutuhan diri</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga sebagai kebutuhan diri</li> <li>• Yoga sebagai terapi tubuh</li> <li>• Melatih kesabaran dengan Yoga</li> <li>• Kekuatan Yoga sebagai penyembuhan diri</li> <li>• Manfaat Yoga pada diri pribadi</li> </ul>
2.	<i>Kematangan spiritualitas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga sebagai jalan spiritual</li> <li>• Kemampuan untuk berempati</li> <li>• Senantiasa berpikir positif</li> </ul>
3.	<i>Aplikasi Yoga</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manfaat Yoga bagi keluarga</li> <li>• Pengalaman berkesan (membantu ibu hamil)</li> <li>• Yoga untuk kesehatan tubuh dan pikiran</li> </ul>
4.	<i>Metode pengajaran</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajarkan tata cara gerakan Yoga</li> <li>• Setiap gerakan Yoga adalah terapi</li> <li>• Penerapan ajaran Yoga sesuai pedoman</li> <li>• Fungsi pakaian pada Yoga</li> <li>• Tahapan-tahapan menjadi guru Yoga</li> <li>• Hambatan adalah tubuh yang tidak terbiasa</li> </ul>
5.	<i>Vegetarisme</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesehatan fisik kearah yang lebih baik</li> <li>• Makanan sehat sebagai penunjang kesehatan</li> <li>• Mengontrol kebutuhan biologis sebagai penyeimbang spiritual</li> </ul>
6.	<i>Kesadaran cinta kasih</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pandangan positif orang lain</li> <li>• Peran orangtua sebagai pelatih Yoga</li> <li>• Bentuk pengamalan dari ilmu Yoga</li> </ul>
7.	<i>Dedikasi di jalan pengobatan</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga terapi untuk menyembuhkan orang sakit</li> <li>• Keinginan bermanfaat bagi lingkungan</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melayani orang lain dengan jalan Yoga</li></ul>
8. <i>Menemukan kedamaian</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proses menemukan kenyamanan</li><li>• Kedamaian sebagai tujuan hidup</li><li>• Peningkatan kualitas diri melalui pelatihan Yoga</li><li>• Bersikap tenang dalam menyikapi masalah</li></ul>

# LAMPIRAN G

## **Tema Induk dan Tema Super-ordinat Terkait**

Tema Induk	Tema Super-ordinat
<i>Ketertarikan Pada Yoga</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembenahan diri</li> <li>• Kebutuhan diri</li> </ul>
<i>Proses Peningkatan Kualitas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kematangan spiritual</li> <li>• Aplikasi yoga</li> <li>• Vegetarisme</li> <li>• Kerja pikiran</li> </ul>
<i>Buah Mendalami Yoga</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan diri</li> <li>• Dedikasi di jalan pengobatan</li> <li>• Kesadaran cinta kasih</li> <li>• Menemukan kedamaian</li> </ul>

# LAMPIRAN H

## **Tema Induk & Ucapan Subjek**

Tabel Tema Induk Antarsubjek	Baris
<p><b>A. Ketertarikan Pada Yoga</b></p> <p><i>Pembenahan diri</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupada: “Kalau dari saya, yoga bagi saya itu maknanya itu suatu proses, suatu proses untuk membenahi hidup kita. Untuk membenahi perjalanan hidup kita. Tentunya di sini, kita mengenal kata “yoga” konotasinya lebih ke rohani, spiritual.”</li> <li>• Drupada: “Terkadang kita menjalani kehidupan boleh dibilanglah lebih banyak tidak baiknya, karena itu.. ya lebih banyak jatuhnya, dan sekian kita merasa kok tidak beruntung, kok begini terus, ada kah masalah banyak datang? Ada apa? Ketika mulai itulah banyak merenung, ada apa yang kurang pada diri saya? dan mulai ada perenungan itu mulailah kita ingin mencari solusi yang lain kita berusaha mengejar, mungkin meniru orang lain akhirnya mungkin tidak cocok atau bagaimana, entah bagaimana dibilang bagi saya namanya kerja alam, bagi sini juga ada pengaruhnya dari faktor karma.”</li> </ul> <p><i>Kebutuhan diri</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupadi: “bagi saya, yoga adalah makanan buat saya, karena membuat saya sehat, pikiran saya juga menjadi sehat, batin saya menjadi kuat, itu makna yoga didalam hidup saya.”</li> <li>• Drupadi: “untuk tubuh, karena ini. Kalau yoga itu kan olah tubuh, disitu latihan untuk seluruh tubuh, dari..dari kepala sampai kaki itu dilatih tubuh kita, untuk apa namanya, tidak menjadi lentur. Jadi tubuh kita di sehatkan, karena setiap gerakan yoga itu adalah terapi bagi tubuh tertentu, jadi sederhana apapun gerakan yoga itu terapi bagi tubuh tertentu, karena setiap kita bergerak yoga yang disentuh oleh gerakan yoga itu adalah kelenjar kita yang ada di dalam tubuh kita. Disehatkan seluruh kelenjar tubuh kita oleh gerakan itu, dari kelenjar itu di seimbangkan seluruh hormon yang ada di dalam tubuh, setelah itu seluruh saraf yang ada</li> </ul>	<p>11-14</p> <p>36-43</p> <p>3-4</p> <p>5-18</p>

<p>didalam tubuh kita itu di sehatkan, seandainya ada sel-sel kecil yang mati itu di hidupkan kembali oleh gerakan yoga. Itulah yoga. Itu membuat tubuh kita sehat. Yang kedua, sehat secara pikiran, apa itu namanya untuk batin kita, karena yoga itu secara tidak langsung dia melatih kita untuk kesabaran, melatih kita untuk berpikir positif lebih banyak. Membuat kita berhati-hati mengambil tindakan apapun, itu manfaat dari yoga secara lahir dan batin.”</p>	
<p><b>B. Proses Peningkatan Kualitas</b></p> <p><i>Kematangan Spiritual</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupada: “gini, spiritual ya. Bedakan spiritual dengan religi dengan agama dulu. Jadi Agama dia kan lebih berpatokan kepada aturan-aturan yang tertulis dalam kitab agama. Yang saya maksudkan spiritual itu aturan-aturan yang bersifat kosmik yang bersifat universal, misalnya bagaimana kalau di meditasi umpunya kesadarannya, pengetahuan tentang kesadaran bagaimana dia? Apakah dia kesadaran tentang spiritualnya sudah dia ketahui? Misalnya, apakah dia ada keinginan untuk mengetahui jati dirinya? Sejauh mana pengetahuan kesadaran akan dirinya sendiri akan jiwanya? Sejauh mana dia menuju pengetahuannya tentang pikiran? Saya rasa begitu, dan itu bagaimana dia mengetahui tentang energi, tentang pengetahuan kehidupan yang baik, bagaimana norma-norma. Hal ini spiritual adalah cara, dan itu yang mungkin tertinggi apakah, bagaimana menurut dia pandangan dia tentang Tuhan? Jadi sejak pertama mungkin aturannya berbeda kan, tapi kita sesuaikan bagaimana menurut dia, nah ini yang biasanya kita perlu tanyakan di awal biasanya, nah itu seperti acuannya biasanya. Karena kebanyakan orang menganggap Tuhan.. oh begini seperti yang dia acu aja.”</li> <li>• Drupadi: “yoga juga bisa dipakai untuk tujuan spiritual. Biar bisa sebagai jalan mendekatkan diri dengan Tuhan, itu secara hindu, karena ada gerakan khusus di gerakan yoga itu bisa menggunakan</li> </ul>	<p>124-139</p> <p>30-35</p>

<p>mantra dan berkonsentrasi pada cakra tertentu. Itu bagi tujuan spiritual, tetapi kalau umum kita adalah senam yoga, yoga sebagai senam, untuk kesehatan tubuh sama pikiran.”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupada: “nah kalau saya di spiritual di yoga, adalah saya lebih banyak mengambil Jnana namanya pengetahuan spiritual. Itulah keinginan saya untuk maju untuk mendekati diri kepada Pencipta, itukan keinginan juga. Keinginan suatu motivasi diri itu saja bagi saya,”</li> </ul>	28-32
<p><i>Aplikasi Yoga</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupada: “itu saya hanya simple, saya tidak mau banyak aturan, saya hanya menanamkan kepada yang datang berbuatlah yang baik, tujuan saya tidak mau membuat aturan ini dan itu, apa yang baik lakukan itu. Saya hanya berkata pikirkan apa yang baik setiap yang kamu pikirkan, setiap yang kamu katakan, setiap yang kamu lakukan.”</li> </ul>	145-149
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupadi: “dengan orang itu saya lebih bisa berempati, ya ngerti maksudnya ya? Kita berempati dengan orang lain, kita bisa mengumpamakan diri kita dengan orang lain, jadi pada akhirnya kita tidak menyakiti siapapun. Karena pengendalian, jadi yoga itu intinya ada pengendalian diri, berlatih kesabaran, secara tidak langsung saya berlatih bersabar menghadapi situasi apapun. Jadi misalnya ada cerita tentang begini begini begini, mungkin orang yang tidak berlatih yoga, berlatih yoga secara intens ya. Akan menanggapi setiap masalah dengan reaksi yang berbeda-beda kan. Ada yang panik ada yang gimana, nah bagi orang yoga seperti saya, akan punya cadangan positif thinking yang lebih banyak, ya positif thinking yang lebih banyak, jadi kita lebih banyak bersabar menghadapi orang. Ya terutama kalau saya ini, ya menghadapi anak-anak saya sendiri, saya lebih bisa sabar.”</li> </ul>	77-88
<p><i>Vegetarisme</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	



<p>rupada: “Cuma saya tidak terfokus pada makanan, jadi saya menganggap, boleh dibilang ekstrim sedikit ya, saya berpikir bahwa tubuh ini adalah energi, tubuh terbentuk dari energi, tubuh terbentuk dari pikiran, tubuh yang juga di bentuk dari pengetahuan, tubuh di bentuk oleh jiwa. Saya mengambil Raja Yoga, tentunya saya melampaui dari kebutuhan dari tubuh ini, saya mengalami pengalaman pikiran, jadi bagi saya apa yang terbaik bagi tubuh, tentunya sesuai dengan yang ilmiah, ya betul lah katakan apa yang sehat, jadi saya tidak, artinya mengharuskan vegetarian, yang mau vegetarian silahkan yang enggak juga enggakpapa. Yang mengharuskan vegetarian punya alasan tersendiri dengan makanan akan membentuk pikiran begini begitu, jadi saya tidak mau disibukkan dengan aturan berbagai macam aturan, saya cenderung langsung menuju membenahi pikiran mungkin sedikit eksteme, itu saja bedanya mungkin.”</p>	181-193
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rupada: “ya itu yang terlihat, saya berpikir, kalau itu yang saya tekankan, karena saya juga baca-baca ya, dia tidak sempat memikirkan mengolah pikirannya, justru dia sibuk mengurus apa yang boleh saya makan apa yang tidak boleh saya makan..”</li> </ul>	195-197
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupadi: “Pasti itu merasa lebih baik. Secara fisik ya untuk kesehatan, yoga itu akan menyaring seluruh makanan yang akan kita makan, karena tubuh kita itu alarm hidup di dalam tubuh kita. Kalau makanan itu membuat tubuh kita sakit, itu akan di tolak, otomatis akan muntah”</li> </ul>	142-145
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupadi: “Kalau kita sudah aktif dalam yoga, tubuh kita akan di buat ideal, tinggi kita segini, berat kita segini. Dan makanan yang masuk dalam tubuh kita itu akan disaring tubuh kita sendiri. Jadi makanan apa yang membuat kita sehat, kita akan lebih berselera makan. Tetapi kalau makanan itu tidak sehat bagi tubuh kita, kita lihat saja kita tidak berselera untuk makan, itulah yoga. Dia menjadi sensitif tubuh kita itu, saya salah makan sedikit saja akan</li> </ul>	149-157

<p>sakit, ya saya harus memilih, bukan memilih dalam artian yang susah, tidak. Saya akan lebih suka makanan sehat, lebih suka makan sayur, lebih suka makan buah. Karena itu bagus untuk tubuh kita.”</p> <p><i>Kerja pikiran</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupada: “saya juga tidak mau menerima ungkapan pujian-pujian itu, jadi saya anggap itu biasa-biasa saja gitu. Dia bilang, oohh berkat saya ikut meditasi disini saya sembuh, berkat ini saya berubah. Itu bagi saya sudah biasa itu, hehehe. Saya nggak mau di hibur oleh kata-kata begitu. Itu bedanya saya, saya nggak mau menanggapi itu. Jadi sulit saya mengatakan itu, jadi saya juga gimana ya, pujian itu bagi saya biasa aja.”</li> </ul>	220-225
<p><b>C. Buah Mendalami Yoga</b></p> <p><i>Menemukan diri</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupada: “usaha saya pertama itu karena keyakinan pertama, saya yakin dengan menemukan kesadaran, menemukan diri saya, saya akan menemukan makna hidup saya, karna itu saya simpel, dengan saya menemukan diri saya..oh saya hanya begini, lah itu sulit saya jelaskan karena ini bukanlah pengetahuan tertulis, inilah saya dapatkan inspirasi, atau wahyu mungkin bahasa.. bahasa kunonya ya, dari dalam akan muncul, ini yang harus kamu lakukan. Itu jadinya dek, apa maksudnya.. tujuan saya hidup adalah saya ingin bahagia juga seperti yang lain.”</li> <li>• Drupada: ” Tapi mungkin yang lain, apa yang buat dia bahagia mungkin lain ininya, ada harta, mungkin ada wanita, mungkin ada jabatan. Kalau saya mungkin beda, dengan ini saya bahagia, jadi makna itu, pertama mencari inti saya sendiri.”</li> <li>• Drupada: “menemukan diri sendiri dulu, dan itu saya yakin akan kita di beri suatu arahan dari dalam, arahnya mungkin.. kalau saya sulit saya katakan, kalau orang lain mungkin berbicara kata hati atau nurani ya..kalau saya enggak sering saya katakan di FB ya,</li> </ul>	279-286  286-289  290-297

<p>alam mencubit saya..gitu aja alam mencubit saya.. gitu saja saya katakan, jadi saya nggak sadar melakukan sesuatu tapi saya diarahkan kesana jadinya tapi saya yakin bahwa inilah mengarahkan, karena saya yakin saya sudah menemukan yang saya cari, dengan itu saya yakin juga akan diarahkan menuju apa yang saya mau.”</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupada: “yayaya.. itulah yoganya, itulah yoganya itu yang di meditasikan, meditasi untuk menemukan diri kita sendiri, itu harus kita lakukan ndak bisa kita jelaskan. Bagaimana saya mengatakan rasa manisnya buah jeruk kalau tidak di cicipi, nggak bisakan? Iya kan? Ini harus di praktekkkan caranya, kalau menemukan harus diam dulu ya diam dulu. Temukanlah yang di cari.”</li> </ul>	298-302
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupada: “bukan sangat membantu ya, bagi saya itulah jalan paling utama, bagi saya sendiri itulah jalan satu-satunya. Jadi bukan sangat membantu, kalau sangat membantu berarti ada yang lain. Bagi saya itulah satu-satunya jalan utama.”</li> </ul>	303-305
<p><i>Dedikasi di jalan pengobatan</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupadi: “Setelah saya bisa, saya berpikir, karena yoga ini bermanfaat kenapa nggak saya, apa namanya saya sebarkan ke orang lain, ya untuk orang lain, untuk kebaikan kan? Menolong orang yang sakit, makanya saya kenapa, saya spesialisasi di sini yoga terapi.”</li> </ul>	47-50
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupadi: “iya, saya lebih banyak membuka yoga terapi, saya menanganani orang-orang yang sakit. Jadi saya buka privat di sini, banyak saya membantu orang yang sakit, nah itu..itu yang saya lakukan sekarang. Kenapa saya terus dibidang yoga yaitu juga salah satunya.”</li> </ul>	51-54

<i>Kesadaran cinta kasih</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupada: “Mungkin lebih tinggi lagi, meningkatkan cinta kasih, kalau kita beri segala kasih pada semua orang, maksud saya bukan status sosial ya tapi kasih universal. Nah disinilah tahapan inilah yang perlu kita praktekan,”</li> </ul>	272-274
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupadi: “ya terus saya tetap meningkatkan ilmu yoga saya, meningkatkan ilmu yoga, terus mengamalkan untuk orang lain, itu bagi saya sudah meningkatkan kualitas hidup.”</li> </ul>	196-198
<i>Menemukan kedamaian</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupada: “he’eh makna hidup itu yang dari yoga, ya begini, saya melatih yoga untuk mengajarkan orang lain, ya lebih meningkat itu, jadi ilmu yoga saya tidak untuk pribadi, untuk orang lain, itu lebih meningkat, bagi saya itulah tingkatan hidup, dan saya mencapai kedamaian disitu.”</li> </ul>	206-209
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupada: “Semua sudah tercemari dari dulu, ini kalau kita perbaiki, inilah jalannya prosesnya yoga, proses perbaiki diri jalannya yoga, proses perbaiki diri.”</li> </ul>	471-473
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupadi: “apa ya? saya soalnya tidak punya impian yang terlalu muluk-muluk, saya hanya mencari kedamaian, di yoga saya mendapatkan kedamaian, kalau untuk mencari apa ya? tujuan hidup yang lebih ini”</li> </ul>	203-205
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupadi: “he’eh makna hidup itu yang dari yoga, ya begini, saya melatih yoga untuk mengajarkan orang lain, ya lebih meningkat itu, jadi ilmu yoga saya tidak untuk pribadi, untuk orang lain, itu lebih meningkat, bagi saya itulah tingkatan hidup, dan saya mencapai kedamaian disitu.”</li> </ul>	206-209
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drupadi: “iya, karena itu yang saya cari, saya mendapatkan kedamaian, benar-benar saya mendapatkan kedamaian, saya tidak terlepas dari masalah, saya manusia, tidak terlepas dari masalah.</li> </ul>	210-213

Tetapi, saya bisa dengan hati-hati tanpa harus saya depresi saya bisa menyelesaikan masalah.”	
---	--

# LAMPIRAN I

## **Tema Berulang** *(Recurrent Themes)*

<b>Tema Super-ordinat</b>	<b>Drupada</b>	<b>Drupadi</b>	<b>Kemunculan Tema di Setiap Subjek</b>
<i>Pembenahan diri</i>	Ya	Tidak	Ya
<i>Kebutuhan diri</i>	Tidak	Ya	Ya
<i>Kematangan spiritual</i>	Ya	Ya	Ya
<i>Vegetarisme</i>	Ya	Ya	Ya
<i>Kerja pikiran</i>	Ya	Tidak	Ya
<i>Aplikasi yoga</i>	Ya	Ya	Ya
<i>Menemukan diri</i>	Ya	Ya	Ya
<i>Dedikasi di jalan pengobatan</i>	Tidak	Ya	Ya
<i>Kesadaran cinta kasih</i>	Ya	Ya	Ya
<i>Menemukan kedamaian</i>	Ya	Ya	Ya