



**CATUR PARAMITA SEBAGAI PENDEKATAN LATIHAN YOGA ASANA DI STAHN
GDE PUDJA MATARAM**

Oleh

I Wayan Rudiarta

STAHN Gde Pudja Mataram, Jalan. Pramuka No. 7B Mataram

Email: iwayanrudiarta92@gmail.com

Abstract

Education is a process to improve the quality of Human Resources. Education is carried out with various approaches, one of which is a humanistic approach. Hinduism has the concept of Catur Paramita, which consists of Maitri, Karuna, Mudita, and Upeksha. This concept can be applied as a humanistic approach in an effort to help students recognize their potential. At STAHN Gde Pudja Mataram, the practice of yoga asanas that carried out by UKM Yoga will be examined from the perspective of the Catur Paramita concept. This research focuses on the correlation between the humanistic approach with the concept of the Catur Paramita and also the application of the Catur Paramita concept in the practice of yoga asanas at STAHN Gde Pudja Mataram. The type of this research is qualitative. The data in this study were obtained through structured interviews, direct observation, documentation, and also literature study. The data that has been obtained is then analyzed descriptively qualitatively. The results of the study found that there was a correlation between the humanistic approach of motivational theory from Abraham Maslow and the concept of the Catur Paramita, which were presented in five basic needs with their fulfillment supported by aspects of Maitri, Karuna, Mudita, and Upeksha. In addition, the practice of yoga asanas at STAHN Gde Pudja Mataram also practically applies the concept of the Catur Paramita to generations, which ultimately helps students discover the unique potential that exists in themselves.

Keywords: Humanistic, Catur Paramita & Yoga Asana

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana yang dilakukan oleh instansi pendidikan. Sadar artinya, bahwa pendidikan dilakukan dengan tujuan yang jelas guna meningkatkan Sumber Daya Manusia menjadi lebih berdaya saing. Terencana dalam artian bahwa pendidikan diselenggarakan mengacu pada ideologi, budaya, kehidupan sosial, dan perkembangan peradaban. Hal ini menyebabkan pendidikan bersifat dinamis sesuai dengan aspek-aspek yang menjadi acuannya tersebut. Kedinamisan pendidikan juga berpengaruh pada proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah, terutama dalam pemilihan pendekatan oleh para guru.

Budaya gotong royong-royong merupakan budaya luhur yang menjadi ciri khas Indonesia. Hubungan antar individu terjalin dengan sangat baik sehingga satu sama lain

merasa saling dihargai. Demikian halnya dengan pendekatan dalam pendidikan, pendekatan humanistik kerap kali menjadi pilihan dalam upaya memperlakukan siswa di Indonesia sebagaimana manusia seutuhnya. Memanusiakan manusia adalah konsep yang ditekankan dalam pendekatan ini dengan memusatkan pembelajaran kepada para siswa. Pembelajaran muatan akademis maupun non-akademis dipandang sesuai dengan penerapan pendekatan humanistik, baik itu pada tingkat pendidikan dasar, pendidikan menengah atau bahkan pada jenjang pendidikan tinggi.

Usi Sanusi dalam penelitiannya yang berjudul "Pembelajaran Dengan Pendekatan Humanistik (Penelitian pada MTs Negeri Model Cigugur Kuningan)" mengemukakan bahwa Pembelajaran humanistik di MTsN Model Cigugur berjalan cukup baik dengan perlakuan guru terhadap siswa sesuai dengan posisinya



.....

sebagai manusia yang dapat dikembangkan. Upaya pengembangan pembelajaran humanistik yang dilakukan oleh MTs Negeri Model Cigugur Kuningan di antaranya adalah: a) Memperlakukan dan melayani siswa seperti anak kandung sendiri; b) Pemberian *reward* pada siswa yang berprestasi; c) Pemberian santunan pada siswa yang berlatar belakang ekonomi lemah; d) Pengembangan budaya madrasah yang Islami; e) Pengembangan *lesson study* di antara guru mata pelajaran; f) Pengembangan program ekstrakurikuler; dan g) Pemberlakuan peraturan akademik bagi guru dan siswa. Sementara permasalahan yang muncul pada pembelajaran humanistik di MTs Negeri Model Cigugur Kuningan, di antaranya adalah: a) masih ada sebagian siswa yang sulit memahami materi pelajaran; b) pertimbangan naik atau tunda kelas pada siswa yang sulit memahami materi pelajaran sementara tuntutan Wajib Belajar Pendidikan Dasar Sembilan Tahun menghendaki mereka untuk selalu tuntas dalam pembelajaran; c) sebagian siswa masih kurang antusias dalam belajar; d) pengaruh eksternal dalam perilaku siswa; e) kejenuhan dalam belajar; f) masih ada siswa tidak menganggap guru seperti orang tua di rumah; dan g) masih ada guru yang tidak mau dijadikan model dalam *lesson study* (Sanusi, 2013: 123)

Penelitian yang dilakukan oleh Sanusi menunjukkan pendekatan humanistik yang dilakukan pada keseluruhan aktivitas belajar yang berlangsung di sekolah. Semua guru pada semua mata pelajaran dicoba untuk menerapkan pendekatan humanistik. Pada penelitian yang akan peneliti lakukan, pendekatan humanistik akan dikonsepsikan dalam ajaran *Catur Paramita* yang merupakan salah satu ajaran etika/susila dalam Agama Hindu. Dalam penelitian Sanusi, penelitian dilakukan berupa eksperimen yang menginginkan hasil dari penerapan pendekatan yang ada, sementara penelitian yang peneliti laksanakan bersifat mengidentifikasi penerapan pendekatan humanistik berbalut ajaran *Catur Paramita* dalam latihan *yoga asana* yang dilaksanakan oleh UKM Yoga STAHN Gde Pudja Mataram.

Vol.14 No.11 Juni 2020

Identifikasi konsep ajaran *Catur Paramita* mengacu pada teori motivasi yang dikemukakan oleh Abraham Maslow dengan hierarki kebutuhannya. Latihan *yoga asana* yang dilaksanakan di STAHN Gde Pudja Mataram, memiliki pertemuan yang terbatas, yaitu seminggu sekali. Namun melihat eksistensi dan kekompakan yang ada pada UKM Yoga menjadikan daya tarik tersendiri bagi peneliti untuk meneliti lebih dalam. Adapun substansi yang akan peneliti bahas pada penelitian ini adalah berkaitan dengan korelasi ajaran *Catur Paramita* dan pendekatan humanistik dalam latihan *yoga asana* dan juga penerapan konsep *Catur Paramita* pada latihan *yoga asana* oleh UKM Yoga di STAHN Gde Pudja Mataram. Adapun Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menunjukkan korelasi penerapan *Catur Paramita* dengan Pendekatan humanistik pada latihan *yoga asana* di STAHN Gde Pudja Mataram mengacu pada nilai-nilai agama Hindu yang termuat dalam susastra suci.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan humanistik. Untuk memperoleh data yang diolah dalam penelitian, digunakan teknik observasi (pengamatan) partisipan. Kemudian untuk mendapatkan informasi dari para narasumber digunakan teknik wawancara terstruktur, teknik kepustakaan dan teknik dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif, dan disajikan secara deskriptif-naratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. *Catur Paramita* Sebagai Pendekatan Humanistik Dalam Latihan *Yoga Asana*

Pendekatan Humanistik sudah banyak digunakan dalam system pendidikan sekarang ini. Pendekatan ini terutama telah digunakan oleh kalangan pendidik atau instansi pendidikan yang tidak setuju dengan pendekatan behavioristik yang seakan menjadikan siswa sebagai mesin. Input-proses-output merupakan hal prinsip yang kerap kali didengungkan dalam dunia pendidikan. Inputnya adalah para siswa, guru,

<http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/MBI>

Open Journal Systems



kurikulum, sarana-prasarana dan lainnya, dengan proses berupa pendekatan serta metode dalam pembelajaran, sementara output adalah lulusan. Dalam pendekatan behavioristik, proses input-proses-output ini dilakukan dengan mengesampingkan nilai-nilai kemanusiaan hakiki dari siswa. Tercapainya tujuan dari pembelajaran adalah hal mutlak, tanpa memandang potensi dan keunikan yang dimiliki oleh siswa.

Pendidikan dengan pendekatan humanistik merupakan model pendidikan yang berorientasi dan memandang manusia sebagai manusia (humanisasi), yakni makhluk ciptaan Tuhan dengan fitrahnya. Maka manusia sebagai makhluk hidup, harus mampu melangsungkan, mempertahankan, dan mengembangkan hidupnya. Maka posisi pendidikan dapat membangun proses-proses humanisasi, artinya menghargai hak-hak asasi manusia, seperti hak untuk berlaku dan diperlakukan dengan adil, hak untuk menyuarakan kebenaran, hak untuk berbuat kasih sayang dan lain sebagainya (Suprihatin, 2017: 91).

Teori belajar Humanisme, sebagaimana dasar pendekatan humanistik ini dikemukakan oleh banyak ahli, dan salah satunya adalah Abraham Maslow dengan teori motivasinya. Motivasi yang dimaksud adalah suatu dorongan kebutuhan dan keinginan individu yang diarahkan pada tujuan untuk memperoleh kepuasan dari sesuatu yang dibutuhkan. Dalam konteksnya, teori motivasi yang banyak dianut dewasa ini adalah teori kebutuhan. Ada lima kebutuhan pokok manusia yang harus dipenuhi dalam upaya memahami pengertian kunci motivasi manusia. Kelima kebutuhan pokok itu kebutuhan fisiologis, kebutuhan atas rasa aman, kebutuhan akan cinta dan kasih sayang, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri (Anwar, 2017: 255-260)

Pada aspek terakhir, yaitu aktualisasi diri menunjukkan bahwa setiap insan manusia (siswa) memiliki hasrat untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki dalam dirinya. Aktualisasi diri ini akan memunculkan hasrat untuk belajar bagi para siswa, sesuai

dengan minat dan bakatnya tanpa ada paksaan. Sekali lagi, manusia bukan mesin yang bisa dipaksa untuk belajar sesuatu yang tidak disukai. Ketika belajar itu dipaksa, siswa akan kesulitan mengaktualisasi diri, sehingga tidak akan bisa mengenali dirinya, siswa tidak mampu mengenali bakatnya, yang pada akhirnya menimbulkan kesan kegagalan dalam proses belajar. Hal ini pula akan menyulitkan terwujudnya aktivitas belajar yang berpusat pada siswa. Pembelajaran berpusat pada siswa maksudnya, menempatkan siswa sebagai individu yang memiliki bibit ilmu di dalam dirinya yang memerlukan berbagai aktivitas/ kegiatan untuk mengembangkannya menjadi pemahaman yang bermakna terhadap sesuatu hal (Andriati, 2013)

Agama Hindu memiliki konsep ajaran *Catur Paramita* yang berkorelasi erat dengan penerapan pendekatan humanistik. *Catur Paramita* berarti empat landasan dan pedoman untuk mewujudkan budi pekerti yang luhur. Hal ini disimpulkan dari kata *Catur* yang berarti empat dan *Paramita* berarti perwujudan budi pekerti yang luhur. Pengertian ini dikaitkan dengan tiga kerangka dasar Agama Hindu berupa *Tattwa*, *Susila*, dan *Upacara*, dimana *Susila* atau Etika itu lebih banyak diberikan tekanan daripada yang lain. Sebab hanya dengan *Susila* atau Etika yang tinggi itulah umat Hindu akan dapat mencapai kesempurnaan hidup baik lahir maupun batin (Suhardana, 2009: 20).

Adapun bagian-bagian *Catur Paramita* adalah: a) *Maitri* artinya persahabatan atau persaudaraan, b) *Karuna* artinya welas asih atau kasih sayang, c) *Mudita* artinya simpatik atau bersimpati, dan d) *Upeksa* artinya tenggang rasa atau toleran. Keempat aspek ini bisa dapat diterapkan sebagai pendekatan humanistik dalam proses pembelajaran. Keempat bagian *Catur Paramita* ini menunjukkan tidak ada memposisikan manusia sebagai mesin, semuanya mengarah pada memanusiakan manusia. Pendekatan dengan mengedepankan budi pekerti luhur ini tentunya memberikan kemerdekaan dan demokratisasi bagi para siswa dalam belajar. Tidak pemaksaan, yang ada adalah harapan menjadi lebih baik secara bersama-sama.



Penanaman konsep ajaran *Catur Paramita* kepada siswa juga akan mampu mempermudah penanaman delapan belas nilai karakter bangsa (Wijaya, 2018).

Sanusi menyebutkan bahwa, “dalam pembelajaran humanistik, guru dituntut untuk merespons perasaan siswa. Ranah afektif siswa, sebagai manusia, disentuh oleh guru supaya siswa merasa bahwa dirinya dihargai oleh pihak lain. Pembelajaran seperti ini memberikan penekanan bahwa siswa tidak hanya dikembangkan aspek intelektualnya semata, ia berhak untuk mendapatkan respons positif pada afektifnya sehingga ia dapat berkembang dengan baik” (Sanusi, 2013: 137). Apabila ajaran *Catur Paramita* diterapkan dalam pembelajaran, maka penekanan pada ranah afektif juga akan mampu diberikan. Keleluasaan mencapai kemampuan secara kognitif dan psikomotorik, tetapi tetap dibangun dengan budi yang baik.

Sebagai upaya mewujudkan pembelajaran dengan pendekatan yang humanis, harus selalu didahului dengan menunjukkan sikap bersahabat diantara seluruh komponen (*stakeholder*). Sikap bersahabat bisa menjadi unsur vital dalam memenuhi kebutuhan rasa aman kepada para siswa di sekolah. Kebutuhan akan cinta dan kasih sayang, juga bisa diwujudkan dalam bentuk hubungan yang harmonis dan bersahabat dari seluruh *stakeholder* pendidikan. Kebutuhan inilah yang bisa ditemukan/diperoleh dari penerapan ajaran *Maitri*. Sikap bersahabat dalam konsep *Maitri* secara lebih mendalam dimaksudkan bahwa manusia harus mempunyai sifat-sifat yang bersahabat terhadap sesamanya, dalam hal ini adalah *stakeholder* pendidikan. Manusia adalah ciptaan Tuhan, mempunyai *Atman* yang merupakan percikan kecil dari *Brahman* (Tuhan). Jadi manusia berasal dari sumber yang satu, olehnya bersahabat dan hidup rukun adalah suatu keharusan. Manusia harus menjauhkan diri dari perselisihan, percekocokan, kebencian, perasaan iri hati atau dengki (Suhardana, 2009: 21).

Penerapan sikap penuh bersahabat dalam dunia pendidikan akan memberikan kenyamanan bagi siswa, siswa akan merasa aman dan dicintai.

Hal ini akan mendukung siswa dalam menemukan potensi-potensi unik yang ada pada dirinya, sehingga bersekolah dilakukan bukan semata-mata karena takut dihukum guru, atau takut tidak mendapatkan nilai bagus melainkan karena dorongan hati. Belajar atas motivasi internal yang besar akan mengarahkan siswa menjadi pribadi berbudi dengan potensi besar yang terus dikembangkan. Interaksi atau hubungan timbal balik antara guru dan siswa adalah persyaratan utama untuk proses pembelajaran. Interaksi dan peristiwa pembelajaran memiliki makna yang lebih luas, tidak hanya hubungan antara guru dan siswa, tetapi dalam bentuk interaksi edukatif (Suyeni et al., 2020).

Selain sikap bersahabat, sikap welas asih (*Karuna*) sangat penting diterapkan guna melangsungkan pendidikan dengan pendekatan humanistik. Pembelajaran yang dilandasi konsep *Karuna* ini paling tidak dapat memberikan pemahaman serta pembelajaran tanpa mengenal kekerasan, baik kekerasan fisik maupun verbal. Tanpa ada kekerasan dan penuh welas asih, hubungan antara guru dan siswa akan semakin harmonis dan menunjang kesuksesan dalam pembelajaran. Keutamaan sikap kasih sayang dalam kehidupan dipertegas dalam Kitab *Sarasamuccaya* berikut.

“*Apan tan hana lwiha sangkeng prāṇa ngaranya, nghing hurip mūlya ring triloka, matangnyan māsiha juga ngwang, sāsihning ngwang māwak, mangkana asihaningwang ring len*”.
(Sarasamuccaya 146)

Artinya:

Oleh karena tidak ada lebih mulia daripada jiwa, hanya jiwalah yang harus dimuliakan di dunia, maka orang hendaklah mengasihi makhluk lain sebagai ia mengasihi dirinya sendiri. Demikianlah hendaknya kasih sayang kita pada orang lain (Sudharta, 2009: 66).

Petikan sloka di atas menyiratkan betapa pentingnya kasih sayang diantara semua makhluk. Terlebih dalam praktek pendidikan di era disrupsi ini, peran guru bukanlah sebagai bos



atau tuan dalam pendidikan. Guru adalah fasilitator, motivator dan partner dalam berlangsungnya pembelajaran. Tanpa sikap penuh kasih sayang, tentunya semua itu tinggal cerita dan akan menimbulkan adanya sikap acuh dari siswa. Melalui sikap belas kasih atau kasih sayang diantara *stakeholder* pendidikan, terutama dari guru kepada siswa dan sebaliknya, maka kebutuhan harga diri sebagai kebutuhan dasar dalam teorinya Maslow akan dapat dipenuhi. Siswa akan sadar betapa berharganya diri mereka, seberapa unik dan potensialnya mereka, sehingga sekolah benar-benar mampu melahirkan para siswa yang kenal akan potensi dirinya.

Seluruh aktivitas akademis dalam lingkungan pendidikan yang sudah didasari sikap bersahabat "*Maitri*" dan belas kasih atau kasih sayang "*Karuna*" tentunya akan memberikan kesempatan yang sangat besar kepada para siswa untuk dapat mengaktualisasikan dirinya. Sebagaimana kebutuhan akan aktualisasi diri adalah kebutuhan dasar tertinggi dalam teori Maslow. Adanya hasrat untuk mengaktualisasikan diri pada siswa menunjukkan keberhasilan pendidikan, siswa tahu potensinya dan hal ini perlu didukung dengan sikap simpati "*Mudita*" dan toleran "*Upeksha*" dari para guru.

Sikap simpati yang dimaksud adalah sikap selalu senang dan gembira yang ditunjukkan dengan keceriaan. Hal ini tentu sangat perlu dimiliki oleh para siswa, sehingga ketika satu sama lain saling berupaya mengaktualisasikan diri sesuai dengan potensinya akan dilandasi rasa saling mendukung, bukan saling iri dan menjatuhkan. Sementara melalui sikap toleran "*Upeksha*", orang akan mempunyai jiwa yang dipenuhi rasa setia kawan dan simpati dengan sesamanya, bahkan tidak menaruh rasa dendam terhadap orang yang bermaksud jahat kepadanya. Orang dengan sikap *Upeksha* ini sangat menghormati hak orang lain, selalu menjaga keharmonisan hubungan dengan siapapun juga, selalu menghargai orang lain dan karena itu selalu menghindarkan adanya perselisihan. Sikap ini akan menjadi modal besar dalam membentuk siswa yang berjiwa besar.

<http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/MBI>

Open Journal Systems

Akan ada sikap saling menyemangati dan saling memotivasi guna mengaktualisasikan potensi yang telah dimiliki. Tidak akan ada siswa yang merasa paling pintar atau sebaliknya, semua saling mendukung dalam berupaya mengaktualisasikan potensi yang dimiliki.

Pendekatan humanistik dengan konsep *Catur Paramita* telah diterapkan dalam latihan *yoga asana*. *Yoga asana* yang menekankan pada disiplin olah tubuh memerlukan adanya motivasi dari para praktisi. Latihan *yoga asana* secara bersama-sama menghadirkan pelatih (pengajar) yang akan memberikan pemahaman dan tuntunan kepada peserta (siswa). Kemampuan pelatih dalam melakukan pendekatan secara humanistik akan memberikan kenyamanan bagi para peserta untuk mengikuti latihan secara rutin. Hal ini pula menjadi modal tumbuhnya motivasi bagi siswa untuk terus mengikuti latihan hingga mampu menemukan hasil akhir sebagai pengisian diri (*self fulfilment*) dari latihan yang dilakukan.

Hasil observasi yang penulis lakukan berkaitan dengan latihan *yoga asana* di STAHN Gde Pudja Mataram, menunjukkan bahwa pendekatan humanistik sangat kental penerapannya dalam latihan *yoga*. Penanaman konsep "*sthira-sukham-āsanam*", *asana* adalah postur yang tegak, mantap, sekaligus nyaman dan mudah mengisyaratkan tidak ada pemaksaan bagi para peserta untuk mengikuti semua gerakan yang disajikan oleh pelatih. Melakukan *asana* sebisanya dengan maksimal adalah arahan yang selalu ditekankan. Tidak ada target khusus yang harus dicapai oleh setiap peserta, yang ada adalah pemberian keleluasaan bagi peserta untuk mengembangkan setiap *asana* yang telah diajarkan sesuai dengan potensinya.

2. Penerapan Ajaran *Catur Paramita* Dalam Latihan *Yoga Asana* Di STAHN Gde Pudja Mataram

Pelaksanaan latihan *yoga asana* di STAHN Gde Pudja Mataram secara rutin digerakkan oleh Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Yoga STAHN Gde Pudja Mataram. Sedari awal dibentuknya, yaitu tahun 2016 UKM Yoga selalu melaksanakan latihan rutin setiap hari minggu yang melibatkan seluruh anggota



UKM. Latihan *yoga asana* dipilih sebagai jalan memperkenalkan disiplin *yoga* yang diperkenalkan Maharsi Patanjali kepada seluruh anggota. *Yoga asana* yang menonjolkan latihan fisik diyakini tidak saja memberikan efek pada fisik belaka tetapi juga pada mental mahasiswa (anggota).

Latihan *yoga asana* yang dilaksanakan UKM Yoga STAHN Gde Pudja Mataram menonjolkan sisi humanis dengan mengagungkan konsep “*Vasudaiwa Kutumbakam*”, kita semua adalah bersaudara. Tidak ada istilah senior-junior di UKM Yoga, yang ada adalah semua saudara yang saling mengisi dan membantu satu sama lain. Pendekatan humanis menjadi pilihan dalam latihan, yang pada akhirnya memberikan kesadaran kepada para anggota betapa penting dan besarnya manfaat yang diperoleh dengan mengikuti latihan secara rutin.

Dalam konteks ajaran Agama Hindu, pendekatan humanistik yang dipilih oleh UKM Yoga tersaji dalam realisasi ajaran *Catur Paramita*. Konsep ajaran ini sangat kental penerapannya, sehingga UKM Yoga masih mampu mempertahankan eksistensinya di tengah keberadaan UKM-UKM baru yang sifatnya lebih modern. Konsep ajaran yoga, terkhusus *yoga asana* yang dipraktekkan oleh UKM Yoga adalah mengambil aliran *Hatha Yoga*, dengan penekanan pada *Asana*, *Pranayama*, *Bhanda*, dan *Mudra*. Berawal dari *asana*, akhirnya semuanya akan terpelajari secara perlahan dan memberikan manfaat bagi kesehatan para praktisi, baik secara fisik, mental maupun spiritual.

Penerapan konsep *Catur Paramita* pada UKM Yoga STAHN Gde Pudja Mataram dibenarkan oleh Virgi sebagai berikut.

“Kegiatan di UKM Yoga saya kira dilandasi konsep *Catur Paramita*, dan itu diterapkan dalam latihan. Setiap instruktur maupun peserta saling terbuka dan ramah ketika melakukan latihan (*Maitri*). Kemudian diantara pelatih, pengurus UKM maupun peserta saling membantu dan memberikan informasi seputar *yoga* dengan lembut (*Karuna*).

Dalam latihan Instruktur juga tidak memaksakan peserta melakukan gerakan yang tidak bisa dilakukan (*Mudita*) dan peserta maupun instruktur menghargai umat lain yang ikut turut dalam latihan *yoga asana*, karena saya melihat ada beberapa peserta umum yang bukan kita mengikuti latihan (*Upeksha*) (Wawancara tanggal 24 Maret 2020).

Pernyataan yang disampaikan oleh Virgi menunjukkan bahwa penerapan konsep *Catur Paramita*, yaitu *Maitri*, *Karuna*, *Mudita*, dan *Upeksha* menjiwai setiap kegiatan UKM Yoga termasuk latihan rutin. Hal ini menjadi nilai lebih yang ditawarkan UKM kepada para anggota. Para anggota yang notabene adalah mahasiswa STAHN Gde Pudja Mataram, juga diberikan keleluasaan dalam mengaktualisasikan diri dalam bidang *yoga* maupun bidang keahlian lain yang dimiliki. Pada hakekatnya, latihan *yoga asana* bukan semata-mata menjadikan praktisinya sebagai ahli *yoga*, tetapi dibantu untuk mengatasi *block mental* yang sebelumnya menghambat para peserta untuk mengenali potensi yang dimiliki.

1. Ajaran *Maitri* sebagai Realisasi Konsep Memanusiakan Manusia

Peserta latihan *yoga asana* yang dilaksanakan UKM Yoga STAHN Gde Pudja Mataram adalah mahasiswa ataupun masyarakat luar yang ingin mendapatkan manfaat berupa kesehatan. *Maitri* yang dimaknai sebagai sikap berteman, bersahabat selalu ditunjukkan oleh pelatih maupun pengurus UKM Yoga. Siapapun yang datang untuk ikut latihan selalu disambut dengan tangan terbuka. Komunikasi dan saling menghargai selalu menjadi warna, sehingga peserta baru juga akhirnya merasa mendapat perlakuan yang sama dengan peserta yang lain.

Konsep pendekatan humanistik Maslow menekankan bahwa, motivasi belajar akan tumbuh ketika kebutuhan pokok sudah terpenuhi. Melalui sikap bersahabat (*Maitri*), tentunya kebutuhan akan rasa aman sudah mampu dipenuhi. Para peserta merasa aman, bergabung ikut latihan bersama UKM Yoga. Pelatih (instruktur) juga mengondisikan gerakan (*asana*) yang diberikan kepada para peserta. Pelatih



mengupayakan gerakan yang bisa diikuti oleh sebagian besar peserta. Ego untuk menunjukkan kemampuan dari peserta yang sudah lama dikesampingkan, sehingga latihan berlangsung dengan penuh khidmat.

Berkaitan dengan sikap bersahabat yang ditonjolkan dalam kegiatan UKM Yoga, Budiarsana mengungkapkan sebagai berikut.

“Ketika saya mengikuti latihan *yoga*, suasana kehangatan sangat terasa. Semua peserta bisa berbaur satu sama lain, tidak ada yang diem-dieman, pasti mereka saling sapa. Dan juga selesai latihan, kita tidak langsung pulang, biasanya sering cerita-cerita dulu berbagi pengalaman, sehingga rasanya menjadi lebih akrab” (Wawancara Tanggal 4 April 2020).

Pernyataan yang disampaikan oleh Budiarsana mengisyaratkan bahwa sikap bersahabat akan menjadi modal bagi UKM Yoga untuk terus melangsungkan kegiatan latihan rutin. *Yoga* bukanlah hanya tentang latihan fisik, tetapi menumbuhkan kehalusan budi menjadi orientasi yang hendak dicapai. Latihan *Yoga asana* yang diterapkan UKM Yoga adalah pemicu untuk penekanaan konsep *Astanga Yoga* sebagai ajaran yang disampaikan Maharsi Pantajali. Ajaran *Yama*, *Nyama* sebagai latihan mental akan mampu lebih diperdalam setelah mendapatkan hasil dari latihan *yoga asana*. Aspek tertinggi dari ajaran *Astanga Yoga* adalah aspek spiritual (*Samadhi*), dan puncak spiritualitas Hindu, justru berupaya membangun spirit kemanusiaan dengan prinsip jiwa semua makhluk adalah tunggal, yaitu bersumber dari Brahman (Dayuh, 2016: 80). Adapun hasil dari asana disampaikan dalam teks sutra patanjalis sebagai berikut.

Prayatna-śaithilya-ananta-samāpatti-bhyām

Terjemahannya:

Demikian (dari asana yang mantap, namun nyaman tersebut) muncullah relaksasi dengan mudah tanpa upaya berlebihan, dan kemanunggalan dengan *Ananta Hyang Kekal Abadi*. (Krishna, 2015: 290-291).

Kemanunggalan dengan Hyang Kekal Abadi/ Tuhan Yang Maha Esa semakin menyadari hakikat manusia akan dirinya. Manusia dijiwai oleh *Atman* yang merupakan percikan kecil dari *Brahman* (Tuhan). Munculnya kesadaran ini akan memberikan tuntunan pada manusia, termasuk anggota UKM Yoga untuk menerapkan konsep *Yama* (*Ahimsa, Brahmachari, Satya, Aparigraha*, dan *Asteya*) dan *Nyama* (*Sauca, Santosa, Tapah, Svadhyaya*, dan *Isvara Pranidhana*). Penerapan konsep ini, akan semakin mempertebal rasa persaudaraan atau rasa bersahabat di antara pelatih, pengurus dan peserta latihan Yoga oleh UKM Yoga STAHN Gde Pudja Mataram. Hal ini memberikan makna bahwa latihan *yoga asana* mampu menyadari manusia bahwa ia memiliki hakikat kebaikan dalam dirinya yang memperlakukan manusia selayaknya manusia. Manusia memiliki keunikan dan keunikan itu perlu mendapat penghargaan dari orang di sekitarnya.

2. Ajaran *Karuna* sebagai bentuk Cinta Kasih yang Murni

Cinta kasih adalah kebutuhan dari semua makhluk terlebih keberadaan manusia sebagai makhluk sosial. Dalam konsep *Catur Paramita*, ajaran *Karuna* mengajarkan cinta kasih yang terealisasi dalam bentuk welas asih. Bukan hanya dalam ucapan, melainkan melalui ekspresi, perkataan, tingkah laku dan tentunya dari dasar hati. Tanpa didasari keteguhan dan ketulusan hati, cinta kasih yang terpancar tidak akan mampu memberikan dampak (pengaruh) dalam suatu kegiatan, termasuk halnya dalam latihan *yoga asana* oleh UKM Yoga STAHN Gde Pudja Mataram.

Bentuk cinta kasih yang ditemukan dalam praktek latihan *yoga asana* oleh UKM Yoga, bukanlah cinta kasih dalam konotasi “asmara”, tetapi berkaitan dengan berpadu rasa sevisi dari pengurus, instruktur dan peserta latihan. Tanpa pilih orang kaya atau miskin, orang tua atau muda, dan peserta lama atau baru, pelatih (instruktur) dan pengurus UKM memberikan perlakuan yang sama. Ketika latihan berlangsung, ketika ada peserta yang melakukan pose *asana* secara tidak tepat, maka instruktur



akan membantu memperbaiki disesuaikan dengan kemampuannya. Hal ini dibernarkan adanya oleh Virgi, sebagai berikut.

“Ketika latihan berlangsung bisanya instruktur, entah siapapun itu selalu mau memperbaiki gerakan *yoga* tanpa memilih. Instruktur juga mau berbagi informasi penting mengenai setiap gerakan *yoga* dan memberikan candaan ringan yang berkaitan dengan gerakan *yoga* yang tepat”.

Pendekatan humanistik menekankan pada bagaimana menjalin komunikasi dan relasi personal antara pribadi maupun antar pribadi dan kelompok di suatu komunitas. Terbangunnya komunikasi yang aktif, bahkan melahirkan rasa saling menghargai dalam latihan *yoga asana* menunjukkan secara jelas, bahwa pendekatan humanistik telah mampu diterapkan. Cinta kasih membuat semuanya menjadi lebih mudah, latihan menjadi menyenangkan dan tanpa ada ketegangan.

Ajaran *Karuna* dalam latihan *yoga asana* oleh UKM Yoga di STAHN Gde Pudja Mataram mengupayakan tumbuhnya cinta kasih melalui ucapan, perbuatan atau pikiran yang tidak menyakitkan hati orang lain. Sebagaimana dalam pendekatan humanistik dalam dunia pendidikan, termasuk *transfer of knowledge* berkaitan dengan *yoga asana* selalu berpusat pada peserta (siswa). Jadi dengan cinta kasih atau welas asih memberikan gambaran bahwa kebutuhan akan kasih sayang dalam teori Maslow mampu terpenuhi. Sikap yang ditunjukkan oleh keluarga besar UKM Yoga membawa dampak yang baik untuk keberlangsungan latihan yang dilakukan secara rutin.

3. Ajaran *Mudita* sebagai Landasan Membangun Motivasi Diri

Latihan *yoga asana* yang diterapkan oleh UKM Yoga STAHN Gde Pudja Mataram selalu menggunakan cara dengan pendekatan humanis. Sesuai latihan bersama, ada sesi cerita atau *sharing* yang dilakukan oleh para pengurus dan peserta latihan sebagai penerapan konsep ajaran *Mudita*. Pada sesi *sharing* ini, diawali oleh ketua UKM yang memberikan arahan ataupun sekedar

berbagi, nantinya akan dilanjutkan oleh para anggota yang lain. Termasuk instruktur kerap kali ikut serta dalam *sharing* yang dilakukan ini. Instruktur sebagai guru dalam latihan *yoga asana* harus mampu tetap menjaga motivasi para peserta, karena kunci untuk mengkondisikan siswa/mahasiswa dalam pembelajaran/latihan adalah guru (Abidin, 2003).

Bermodal sikap bersahabat dan cinta kasih, ketika ada yang bercerita tidak akan ada yang menertawakan, melainkan akan mencoba dicarikan solusi secara bersama-sama. Hal ini mampu menjaga motivasi para peserta untuk tetap berupaya mengembangkan potensi unik yang dimiliki. Berbagi dan saling memberi solusi memberikan makna yang dalam bagi psikis, sehingga membangun rasa diri yang penuh harga sebagaimana dalam teorinya Maslow, dijelaskan pentingnya memenuhi kebutuhan akan harga diri. Dengan tetap memberikan semangat di antara peserta, akhirnya tumbuhnya motivasi dari dalam diri perlahan-lahan bisa ditemukan. Hal ini dipertegas oleh pernyataan Surni sebagai berikut.

“Saya yang pada periode sebelumnya menjabat sebagai Ketua UKM merasa UKM Yoga melakukan cara pendekatan yang tepat kepada para mahasiswa baru. Terbukti dengan cara yang saya lakukan, yang pastinya sosialisasi dan sering ngajak *sharing* tentang *yoga*, tahun ini penambahan anggota baru UKM menjadi lumayan banyak, ada sekitar 90 orang” (Wawancara Tanggal 23 Maret 2020).

Petikan wawancara dengan Surni memperjelas bahwa membangun rasa simpati, saling memahami dan saling mensupport menjadi poin penting dalam belangsungnya kegiatan di UKM Yoga termasuk latihan *yoga* Rutin. Pentingnya support diantara peserta akan mampu menjaga terpeliharanya motivasi untuk melakukan aktualisasi diri. Support atau dukungan dari teman, sahabat dalam upaya mengatasi berbagai permasalahan akan membantu bangkit dari keterpurukan sebagaimana yang tersurat dalam kitab Bhagavad Gita berikut.

“*laibyam mā sma gamah pārtha*

<http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/MBI>



*naitat tvayy upapadyate
kṣudram hṛdaya-daurbalyam
tyaktvottiṣṭha parantapa”* (Bhagavad

Gita II.3)

Artinya

Wahai Putera Prtha, jangan menyerah kepada kelemahan yang hina ini. Itu tidak pantas bagimu. Tinggalkanlah kelemahan hati yang remeh itu dan bangunlah, wahai yang menghukum musuh.

Sloka di atas menunjukkan bahwa begitu penting untuk mendapatkan masukan dan semangat dari orang sekitar guna bangkit kembali. Bangkit dengan penuh semangat menjaga motivasi atau bahkan membangun motivasi diri, sebagaimana yang dilangsungkan dalam kegiatan UKM Yoga STAHN Gde Pudja Mataram. Saling bersimpati, melakukan pendekatan secara humanis untuk tetap berupaya saling menjaga motivasi dalam memahami sang diri yang memiliki potensi unik.

4. Ajaran *Upekṣa* sebagai Perwujudan Aktualisasi Diri

Tujuan dari pendidikan dalam perspektif humanis adalah aktualisasi diri individual. Akhir dari segala proses pembelajaran yang dilangsungkan oleh manusia adalah untuk aktualisasi diri. Sebagaimana telah peneliti uraikan sebelumnya, bahwa semua manusia, dalam hal ini siswa memiliki potensi unik yang hendak dikembangkan. Untuk mengembangkan potensinya itu, tentu diperlukan kesadaran akan potensi apa yang dimiliki. Sikap toleran (*Upekṣa*) menjadi *guideline* yang cukup vital dalam upaya aktualisasi diri. Karena tentunya, perbedaan potensi biasanya akan menimbulkan egoisme yang muncul pada setiap individu. Akan tetapi dengan meningkatkan rasa toleran dalam kegiatan pembelajaran, ataupun kegiatan di masyarakat, maka sikap ego tersebut akan mampu diturunkan.

Demikian halnya dengan yang dilaksanakan oleh UKM Yoga STAHN Gde Pudja Mataram, UKM Yoga memberikan izin dengan mudah kepada para anggotanya untuk tidak ikut kegiatan apabila dengan alasan yang dapat diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa

<http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/MBI>

Open Journal Systems

UKM Yoga tidak mengekang setiap anggota yang ada, melainkan dibiarkan berekspresi sedemian rupa guna menemukan potensi yang dimiliki. Anggota UKM Yoga tidak diharapkan semuanya memiliki potensi di bidang *yoga*, tetapi UKM Yoga akan membantu para anggota untuk menemukan potensinya melalui latihan pengenalan diri secara rutin.

Latihan *yoga* terkhusus *yoga asana*, sebagaimana yang telah dijelaskan diatas, pada mulanya diikuti oleh para peserta untuk mendapatkan kesehatan. Dan UKM Yoga memang menawarkan kesehatan yang menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental dan spiritual. Sehat secara fisik bisa dilakukan tidak hanya melalui latihan *yoga asana*, bisa juga melalui senam, lari, atau kegiatan olahraga lainnya. Namun sehat secara mental dan spiritual menjadi nilai lebih yang ditawarkan dari latihan *yoga asana*. Sehat mental dan spiritual akan dirasakan secara perlahan, dan setiap peserta *yoga* akan memiliki pengalaman yang berbeda-beda. Sehat secara spiritual mahasiswa akan lebih sadar terhadap potensi diri sendiri (*embodiment*), hidup adalah berkah, mudah bersyukur (merasa cukup, puas), menghargai lingkungan sekitar, mengalami kepuasan hidup dan kebermaknaan hidup karena dapat melakukan aktivitas dengan bahagia (Kinasih, 2016). Kemampuan menyadari potensi pada diri mahasiswa inilah yang berupaya ditekankan melalui kegiatan latihan rutin. Setiap anggota UKM Yoga bisa saling mendukung satu sama lain untuk mengembangkan potensi tanpa rasa ego dan ingin menjatuhkan. Sikap toleran mampu ditunjukkan. Hal ini dijelaskan oleh Grand sebagai berikut.

“Saya sudah ikut di UKM Yoga selama 2 tahun, dan selama itu saya telah bertemu dengan banyak kakak-kakak alumni UKM Yoga yang tetap mendukung kegiatan UKM, dan sering menjadi instruktur. Saya tidak terlalu sering ikut latihan rutin, karena saya juga menyadari punya potensi di tari. Jadi, saya ikut di UKM yoga untuk lebih mengenal diri saya dan agar mampu mengontrol emosi saya. Dan selama ini, walaupun saya



jarang datang, setiap kali saya datang semua teman selalu ramah dengan saya, tetap saling toleransi” (Wawancara tanggal 23 Maret 2020)

Dari hasil wawancara dengan Grand menunjukkan bahwa UKM Yoga tidak memaksakan anggotanya untuk selalu hadir dalam latihan. UKM Yoga hanya menekankan betapa pentingnya memahami potensi yang ada dalam diri. Toleransi seakan menjadi hal yang sudah sangat akrab dalam keseharian kegiatan UKM. Adanya sikap Toleransi ini, memudahkan para anggota UKM untuk mengaktualisasikan potensi diri mereka guna menjadi pribadi seperti yang mereka harapkan. Karena pada intinya, mahasiswa yang menjadi anggota UKM Yoga sama-sama masih dalam proses mencari jati diri, sehingga upaya menyehatkan mahasiswa secara fisik, mental, dan spiritual menjadi hal utama yang dilaksanakan. Dalam pendekatan humanistik, cara-cara belajar berupa pencekokan informasi akan mendorong suatu sistem belajar yang pasif. Proses belajar-mengajar adalah sebuah transaksi manusiawi, para peserta didik dibiasakan belajar dalam kondisi yang menyenangkan tanpa merasakan beban (*working under pressure*)(Amalia, n.d., 2019: 29-30). Melatih pengontrolan emosi juga merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan karena pada dasarnya emosi merupakan faktor penting sebagai penentu kesuksesan dimasa depan, dan latihan yoga termasuk *yoga asana* akan membantu melatih hal tersebut (Purniasih et al., 2019).

Pendekatan *Catur Paramita* diterapkan dalam latihan *yoga asana* oleh UKM Yoga STAHN Gde Pudja Mataram tanpa konsep yang tertulis. Pendekatan ini, berlangsung secara turun-temurun dari awal UKM Yoga terbentuk. *Catur Paramita* yang dikorelasikan dengan pendekatan humanistik Maslow memberikan warna berbeda dalam latihan *yoga asana* yang berlangsung di STAHN Gde Pudja Mataram. Disiplin yang diterapkan juga berbeda, terlebih dalam setiap program studi yang ada di STAHN Gde Pudja Mataram menyertakan *yoga* sebagai mata kuliah wajib yang harus ditempuh, sehingga

Vol.14 No.11 Juni 2020

pertalian antara pengetahuan yang diperoleh di UKM dan pengetahuan yang di dapat dalam mata kuliah bisa dikombinasikan dengan apik. Hal ini diharapkan akan mampu memberikan tuntunan moral bagi mahasiswa dalam upaya mengetahui dan menggali potensi diri. Potensi diri tersebut kemudian akan diaktualisasikan sebagaimana pemenuhan kebutuhan tertingggi dalam hierarki kebutuhan Maslow.

PENUTUP

Kesimpulan

Pendekatan dengan menerapkan konsep *Catur Paramita* memiliki korelasi dengan pendekatan humanistik dalam pembelajaran. Teori motivasi Abraham Maslow yang memaparkan lima kebutuhan pokok yang harus dipenuhi untuk meningkatkan motivasi siswa, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan atas rasa aman, kebutuhan akan cinta dan kasih sayang, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri dapat dipenuhi dengan menerapkan ajaran *Catur Paramita*. Konsep ajaran *Catur Paramita* terdiri dari *Maitri*, *Karuna*, *Mudita* dan *Upeksha* ini diterapkan dalam latihan *yoga asana* oleh UKM Yoga di STAHN Gde Pudja Mataram. Pendekatan dengan Konsep *Catur Paramita* ini diterapkan dalam latihan *yoga asana* melalui pendekatan berikut: 1) bersikap penuh rasa bersahabat dengan seluruh peserta dalam melaksanakan latihan sebagai wujud aplikasi konsep *Maitri*; 2) selalu saling membantu dan menghargai antar instruktur, pengurus dan peserta latihan sebagai wujud konsep *Karuna*; 3) saling bersimpati satu sama lain di antara instruktur, pengurus, maupun peserta sebagai wujud konsep *Mudita*; dan 4) bersikap toleran kepada seluruh pihak yang terlibat dalam latihan rutin, terutama kepada mahasiswa STAHN Gde Pudja Mataram, sehingga mahasiswa bisa mengembangkan potensi unik pada dirinya tanpa pengekangan atau paksaan.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Z. (2003). *Motivasi Dalam Strategi Pembelajaran Dengan Pendekatan ' ARCS*

<http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/MBI>

Open Journal Systems



- . ' 143–155.
- Amalia, A. (n.d.). *Aplikasi Teori Kebutuhan Maslow dalam Pembelajaran Bahasa Arab Majalah Ilmiah Laboratorium Pendidikan, Vol. 4, No. 2*, 25–42.
- Andrianti, S (2013). *Pendekatan pembelajaran berpusat pada siswa dalam pendidikan agama kristen sebagai implementasi kurikulum 2013*.
- Anwar, Chairul. 2017. *Teori-teori Pendidikan Klasik Hingga Kontemporer*. Yogyakarta: IRCiSod
- Dayuh, I. N. (2016). Pengetahuan Spiritual Yoga. *Jurnal Penjaminan Mutu, 1(2)*, 79. <https://doi.org/10.25078/jpm.v1i2.53>
- Kinasih, A. S. (2016). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup, 18(1)*, 1–12. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11531>
- Krishna, Anand. 2015. *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Prabhupada, Sri Srimad A.C. Bhaktivedanta Svami. 2006. *Bhagavad Gita Menurut Aslinya*. Banten: Hanuman Sakti.
- Purniasih, I A K W et al. (2019). *Penerapan Belajar Yoga Sebagai Peningkatan Kecerdasan Emosi Guru dan Murid*. Pratama Widya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Volume 4, No. 1.
- Sanusi, U. (2013). Pembelajaran Dengan Pendekatan Humanistik (*Penelitian pada MTs Negeri Model Cigugur Kuningan*) *Jurnal Pendidikan Agama Islam -Ta'lim Vol. 11 No. 2 - 11(2)*, 123–142.
- Sudharta, Tjok Rai. 2009. *Saramuccaya Smerti Nusantara*. Surabaya: Paramita.
- Suhardana, K.M. 2009. *Catur & Sad Paramita Jalan Menuju Keluhuran Budi*. Surabaya: Paramita
- Suprihatin, S. (2017). Pendekatan Humanistik Dalam Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam. *POTENSIA: Jurnal Kependidikan Islam, 3(1)*, 82. <https://doi.org/10.24014/potensia.v3i1.3477>
- Suyeni, N. M., Perbowosari, H., Hindu, U., Gusti, N. I., & Sugriwa, B. (2020). *Increasing The Quality Of Teacher ' S Pedagogic*. 6, 39–47.
- Wijaya, I K W B (2018). *Menanamkan Konsep Catur Paramita Pada Anak Usia Dini di Lingkungan Keluarga Dan Sekolah*. Pratama Widya, Vol. 3, No. 2. 41–46.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN