

## PENERAPAN YOGA UNTUK MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSI PESERTA DIDIK HINDU DI SMK N 1 KETAPANG

Nyoman Siti  
SMKN 1 Ketapang  
Email: [Putubob05@gmail.com](mailto:Putubob05@gmail.com)

### ABSTRAK

Penerapan yoga sebagai metode untuk mengembangkan kecerdasan emosi peserta didik Hindu di SMK N 1 Ketapang. Peserta didik hindu di SMKN 1 Ketapang yang menunjukkan dampak negative dari ketidakstabilan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas yoga dalam meningkatkan kecerdasan emosi, serta bagaimana praktik yoga dapat membantu peserta didik dalam mengelola emosi, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi stres. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan kecerdasan emosi peserta didik sebelum dan sesudah program yoga. Hasil penelitian ini menunjukkan perubahan peserta didik setelah mengikuti praktik yoga dibuktikan dari hasil observasi yang dilakukan rata-rata peserta didik melakukan perubahan sangat baik dalam skala *Likert*. Kesimpulan penelitian ini adalah 1. Pelatihan pengelolaan kecerdasan emosional melalui kegiatan yoga dapat meningkatkan kemampuan guru dan peserta didik dalam mengenal bentuk bentuk emosi diri sendiri. 2. Pelatihan pengelolaan kecerdasan emosional melalui kegiatan yoga dapat meningkatkan kemampuan guru dan peserta didik dalam mengelola emosi dalam diri. 3. Pelatihan pengelolaan kecerdasan emosional melalui kegiatan yoga dapat meningkatkan kemampuan guru dan peserta didik dalam membina hubungan dan berkomunikasi dengan orang lain.

**Kata Kunci:** Yoga, Kecerdasan Emosi, Peserta didik Hindu, SMK N 1 Ketapang

### ABSTRACT

*Application of yoga as a method to develop emotional intelligence of Hindu students at SMK N 1 Ketapang. Hindu students at SMKN 1 Ketapang who show the negative impact of emotional instability. This research aims to analyze the effectiveness of yoga in increasing emotional intelligence, as well as how yoga practice can help students manage emotions, increase concentration and reduce stress. The method used is an experiment with a pre-test and post-test to measure changes in students' emotional intelligence before and after the yoga program. The results of this study show changes in students after participating in yoga practice as evidenced by the results of observations made, on average students made very good changes on a Likert scale. The conclusions of this study are 1. Training in managing emotional intelligence through yoga activities can improve the ability of teachers and students to recognize forms of their own emotions. 2. Training in managing emotional intelligence through yoga activities can improve the ability of teachers and students to manage emotions in themselves. 3. Training in managing emotional intelligence through yoga activities can improve the ability of teachers and students to build relationships and communicate with others.*

**Keywords:** Yoga, Emotional Intelligence, Hindu Students, SMK N 1 Ketapang

### PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan, namun tidak semua kemudahan tersebut berdampak positif. Seiring dengan semakin pesatnya perkembangan teknologi, tantangan bagi guru dan orang tua dalam mendidik peserta didik juga semakin kompleks. Peserta didik, khususnya remaja, cenderung mudah terpengaruh

oleh lingkungan sekitar karena mereka berada dalam fase perkembangan yang labil, mengalami pergolakan emosi yang tinggi, serta memiliki kecenderungan untuk mengikuti tren baru. Hal ini berpotensi membawa dampak negatif jika tidak diimbangi dengan pendidikan yang tepat, terutama dalam aspek etika.

Etika memegang peranan penting dalam membentuk serta mengendalikan perilaku manusia. Menurut Titib & Sapariani (2006), fungsi utama etika adalah membimbing manusia agar dapat berperilaku baik. Dalam konteks pendidikan, etika berperan sebagai pedoman bagi peserta didik dalam bertindak, membantu mereka memahami perbedaan antara benar dan salah, serta mengarahkan mereka untuk selalu berbuat baik (Madja, 2018). Dengan mempelajari etika, peserta didik diharapkan dapat mencapai ketenangan batin, memiliki kepekaan emosional yang baik, serta mengembangkan sikap rendah hati yang mencerminkan kecerdasan emosional (Subagia, 2016). Dalam ajaran Hindu, terdapat tiga kerangka dasar yang menjadi landasan utama dalam memahami dan mengamalkan nilai-nilai agama, yaitu *Tattwa* (filsafat), *Susila* (etika), dan *Acara* (ritual) (Adnyani & Sudarsana, 2017). *Susila* atau etika memiliki peranan yang sangat penting, karena menjadi dasar bagi individu dalam menjalankan kehidupan yang harmonis, baik dalam keluarga maupun masyarakat. Ketiga unsur tersebut harus dipahami secara seimbang agar kehidupan sosial tetap terjaga dengan baik (Suadnyana, 2018).

Di era globalisasi dan pesatnya perkembangan teknologi, perubahan perilaku peserta didik menjadi tantangan tersendiri bagi dunia pendidikan. Berdasarkan pengamatan di SMKN 1 Ketapang, masih ditemukan peserta didik yang kurang menerapkan nilai-nilai etika dalam kehidupan sehari-hari, seperti kurangnya rasa hormat kepada guru, tidak memperhatikan saat pembelajaran berlangsung, bahkan ada yang tidak hadir di kelas tanpa alasan yang jelas. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan strategi yang efektif dalam pembelajaran, sehingga nilai-nilai etika dapat tertanam dengan baik dalam diri peserta didik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan belajar peserta didik adalah kondisi fisik, mental, dan emosional mereka. Emosi memainkan peran penting dalam proses belajar, karena memiliki keterkaitan dengan aspek kognitif, psikologis, dan perilaku. Emosi yang tidak terkontrol dapat menghambat proses pembelajaran, sementara pengelolaan emosi yang baik dapat meningkatkan motivasi dan konsentrasi peserta didik. Oleh karena itu, dibutuhkan metode pembelajaran yang dapat membantu peserta didik dalam mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

Salah satu metode yang dapat diterapkan dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik adalah melalui praktik yoga. Yoga merupakan sistem kesehatan holistik yang telah berkembang sejak 3000 SM dalam kebudayaan India (Sindhu, 2013). Yoga tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga membantu dalam meningkatkan daya ingat, konsentrasi, serta menyeimbangkan emosi. Dengan rutin berlatih yoga, peserta didik dapat mengurangi stres, meningkatkan ketenangan batin, serta membangun rasa percaya diri yang lebih kuat. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran yoga dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik Hindu di SMKN 1 Ketapang. Diharapkan dengan adanya penelitian ini, penerapan yoga dapat menjadi salah satu solusi dalam mendukung perkembangan karakter peserta didik, sehingga mereka dapat memiliki kendali emosi yang lebih baik serta mampu menghadapi tantangan di era globalisasi dengan lebih bijak.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasi untuk mengkaji pelaksanaan kegiatan pelatihan yoga, dengan fokus pada tingkat keseriusan peserta didik dalam mengikuti setiap sesi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi yang menilai aspek sikap serta aktivitas peserta didik yang mencerminkan perilaku dan kemampuan mereka dalam pelatihan. Penilaian dilakukan dengan menggunakan skala penilaian yang memiliki rentang skor 1 hingga 5 untuk setiap indikator yang telah ditetapkan. Sebelum pelatihan yoga dimulai, dilakukan pre-test guna mengukur pemahaman awal peserta didik mengenai cara mengelola kecerdasan emosional. Setelah pelatihan selesai, dilakukan post-test untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi dalam kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi mereka. Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test dikumpulkan melalui tes yang dirancang untuk mengungkap pemahaman peserta didik tentang strategi pengelolaan kecerdasan emosional. Selain itu, data mengenai partisipasi peserta selama kegiatan yoga juga dikumpulkan. Seluruh data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif guna memberikan gambaran mengenai efektivitas pelatihan yoga dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk pelatihan yang melibatkan peserta didik dari SMKN 1 Ketapang. Pelaksanaan pelatihan berlangsung di salah satu ruang kelas, yaitu Laboratorium Kimia SMKN 1 Ketapang, pada tanggal 24 Maret 2024. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta didik mengenai konsep serta pengelolaan kecerdasan emosional sebelum mereka mengikuti pelatihan yoga. Pre-test untuk guru dilakukan secara verbal dengan mengajukan beberapa pertanyaan terkait pemahaman mereka terhadap kecerdasan emosional dan strategi pengelolaannya.

NO	PERTANYAAN	HASIL
1.	Apakah anda pernah Emosi, menurut anda apakah emosi itu?	85% peserta mengatakan emosi adalah ungkapan rasa marah 15% peserta mengatakan emosi adalah ungkapan perasaan sedih.
2.	Apakah anda mampu mengenali emosi yang timbul dari diri anda?	90 % yang mengatakan sering tidak menyadari emosi yang timbul dari diri mereka 10% peserta tidak menyadari emosi yang timbul dari diri anda.
3.	Apakah anda pernah marah?	100 % peserta mengatakan pernah merasakan marah.
4.	Apakah anda pernah sedih ?	100 % peserta mengatakan pernah merasakan sedih
5.	Apakah anda pernah kecewa?	100 % peserta mengatakan pernah merasakan kecewa
6.	Apakah ketika anda marah memberikan dampak yang negative?	80% peserta mengatakan pernah merasakan dampak negatif
7.	Apakah ketika anda sedih memberikan dampak yang negative?	100% peserta mengatakan pernah merasakan dampak negatif
8.	Apakah ketika anda kecewa memberikan dampak yang negative?	100% peserta mengatakan pernah merasakan dampak negatif
9.	Apakah anda pernah Yoga?	100% mengatakan belum pernah
10.	Apakah anda pernah melakukan meditasi?	100% mengatakan belum pernah

Dari hasil pre test yang diberikan 505 hampir 85 % peserta yaitu peserta didik menghadapi keadaan dimana emosi tidak dapat dikelola atau dikendalikan, ini akibat kurangnya kemampuan dalam mengenali emosi diri sendiri. Kegiatan selanjutnya adalah pelaksanaan pelatihan dengan kegiatan yoga dengan menggunakan tahapan sebagai berikut :

FASE	AKTIVITAS	
	Guru (trainer)	PESERTA PELATIHAN (peserta didik)
1. Pemberian informasi	Memberikan informasi tentang yoga Yoga asana dan meditasi	Mendengarkan penjelasan dengan seksama
2. Praktek yoga , Relaksasi dan meditasi	Memberikan contoh 506gerakan yoga Memberikan dan membimbing peserta untuk melakukan meditasi dan relaksasi	Mempraktekkan contoh 506gerakan yang diberikan dan melakukan meditasi 506gerakan dan tenang
3. Evaluasi	Menanyakan tentang pengalaman peserta didik saat melakukan yoga. Melakukan test untuk mengetahui apakah kecerdasan emosi dapat meningkat.	Mengemukakan pendapat tentang apa yang dirasakan saat mengikuti yoga. Mengikuti post test untuk digunakan sebagai hasil pengamatan.

Dalam melaksanakan kegiatan, dilakukan pula observasi. Observasi terhadap pelaksanaan kegiatan pelatihan mencakup ketekunan serta keseriusan peserta didik dalam mengikuti pelaksanaan pelatihan yoga. Instrument yang dipergunakan yaitu lembar observasi. Observasi adalah proses memperhatikan seorang anak dalam melakukan suatu kegiatan atau melakukan permainan, tanpa mencampuri kegiatan anak tersebut (Ali Nugraha dan Yeni Rachmawati, 2011). Observasi juga dilakukan terhadap aktivitas guru saat mengikuti pelatihan. Penilaian dilakukan terhadap aspek aspek sikap dan aktivitas peserta didik selama mengikuti pelatihan yoga. Teknik pemberian skor pada masing masing indicator menggunakan skala lickert dengan rentang 1-5. Hasil Penilaian terhadap ketekunan dapat dilihat dari hasil di bawah ini :

No.	Aspek yang diobservasi	Hasil Penilaian
1.	Ketekunan Peserta didik mendengarkan informasi yang disampaikan	5
2.	Keseriusan Peserta didik dalam melakukan g506gerakan dalam mengikuti pelatihan yoga	5
3.	Keseriusan Peserta didik dalam melakukan meditasi	5
4.	Peserta didik Pengendalian diri dan interaksi	4
5.	Peserta didik Menghormati orang lain dan diri sendiri	5
6.	Kemampuan Peserta didik dalam mengungkapkan perasaan setelah melakukan yoga	5
7.	Peserta didik Menunjukkan kemandirian	4
8.	Peserta didik Memotivasi diri sendiri dan orang lain untuk mengikuti yoga dengan baik	4
9.	Peserta didik lebih santun setelah mengikuti yoga	5
10.	Peserta didik lebih aktif saat belajar	4

Keterangan : (1) = sangat kurang; (2) = kurang; (3) = cukup; (4) = baik; (5) = sangat baik

Post test diberikan untuk mengetahui peningkatan pengelolaan kecerdasan emosi melalui yoga. Post test untuk peserta didik dalam bentuk pertanyaan dan dijawab secara lisan.

#### 4.2 Pembahasan

Pemahaman dan pengembangan kecerdasan emosional menjadi semakin penting di era modern, mengingat kehidupan yang semakin kompleks dan berpotensi memberikan dampak

negatif terhadap perkembangan emosi peserta didik. Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap orang tua dan guru, terdapat kecenderungan global yang menunjukkan bahwa generasi saat ini lebih banyak mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dibandingkan generasi sebelumnya. Anak-anak masa kini cenderung lebih mudah merasa kesepian, murung, bertindak impulsif tanpa berpikir panjang, kurang memiliki sopan santun, serta lebih mudah cemas dan gugup (Djawad Dahlan, 2000).

Berbagai metode telah diterapkan untuk meningkatkan kecerdasan emosional, termasuk ceramah dan pelatihan tentang kesadaran serta pengendalian emosi, di mana peserta didik dan guru diberikan wawasan mengenai konsep emosi dan cara mengelolanya. Namun, metode ini belum memberikan hasil yang signifikan, terutama dalam meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosinya. Padahal, kecerdasan emosional memiliki peran penting, baik bagi guru maupun peserta didik, dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih baik dan mendukung keberhasilan mereka di masa depan.

Hasil pre-test yang dilakukan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa 85% peserta didik mengasosiasikan emosi hanya dengan rasa marah atau sedih, sementara 90% dari mereka sering tidak menyadari munculnya emosi dalam diri mereka. Seluruh peserta didik (100%) pernah mengalami ledakan emosi negatif, dan mereka menyadari bahwa emosi negatif dapat menyebabkan dampak yang serius, seperti stres. Sebanyak 20% peserta mengakui bahwa emosi negatif dapat diredam, tetapi membutuhkan usaha dan waktu yang cukup lama. Selain itu, 100% peserta belum pernah mencoba yoga sebagai metode untuk mengelola emosi, dan mereka juga belum pernah melakukan meditasi sebagai bagian dari pengendalian diri.

Untuk mengatasi permasalahan ini, dilakukan pelatihan peningkatan kecerdasan emosional melalui praktik yoga. Meditasi yang menjadi bagian dari yoga dapat membantu seseorang untuk menyadari serta mengekspresikan emosi yang terpendam, sehingga menciptakan perasaan tenang dan nyaman serta meningkatkan produktivitas dalam pembelajaran di kelas. Rachmawati (1998) menyatakan bahwa proses relaksasi melalui yoga dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu anak-anak mengenali emosi mereka sendiri dan mengembangkan keterampilan kesadaran emosional (*emotional awareness*). Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik yoga memberikan manfaat besar bagi guru dan peserta didik dalam mengenali serta mengelola emosi mereka, di mana kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang di masa depan.

Mengacu pada temuan utama dari penelitian ini, rendahnya kemampuan peserta didik dalam mengenali berbagai bentuk emosi dalam diri mereka menjadi alasan utama perlunya pelatihan yoga sebagai solusi. Hasil observasi selama pelatihan menunjukkan bahwa peserta didik memiliki tingkat keseriusan yang sangat baik dalam mengikuti setiap sesi. Ketekunan mereka dalam mendengarkan materi memperoleh skor 5 (sangat baik). Kesungguhan dalam melakukan gerakan yoga dan meditasi juga mendapat skor 5 (sangat baik), yang ditunjukkan melalui konsentrasi penuh dan keseriusan saat berlatih.

Selain itu, pengendalian diri dan kemampuan mengekspresikan perasaan juga dinilai sangat baik, dengan skor 5. Peserta didik mampu memusatkan perhatian selama sesi yoga berlangsung, serta menunjukkan kemauan yang kuat dalam memotivasi diri sendiri dan mendukung teman-teman mereka, yang memperoleh skor 4 (baik). Sikap santun peserta didik setelah mengikuti yoga meningkat secara signifikan dengan skor 5 (sangat baik), sementara tingkat partisipasi aktif dalam pembelajaran mengalami peningkatan dengan skor 4 (baik). Dalam pelatihan ini, peserta didik diberikan pemahaman tentang bagaimana merasakan emosi yang muncul dalam diri mereka serta cara mengelolanya secara efektif. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menjawab apakah kecerdasan emosional dapat dikembangkan melalui praktik

yoga, yang terbukti memberikan dampak positif terhadap keseimbangan emosi dan perilaku peserta didik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: Pelatihan pengelolaan kecerdasan emosional melalui praktik yoga mampu meningkatkan pemahaman guru dan peserta didik dalam mengenali berbagai bentuk emosi dalam diri mereka. Pelatihan ini juga efektif dalam meningkatkan kemampuan guru dan peserta didik dalam mengelola emosi secara lebih baik. Selain itu, kegiatan yoga turut berkontribusi dalam mengembangkan keterampilan guru dan peserta didik dalam membangun hubungan sosial serta berkomunikasi dengan orang lain.

Sebagai tindak lanjut dari pelatihan ini, beberapa saran yang dapat dipertimbangkan adalah: Guru disarankan untuk lebih aktif dan bersemangat dalam mengembangkan kecerdasan emosionalnya, mengingat hal ini tidak hanya bermanfaat bagi kesuksesan pribadi, tetapi juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kecerdasan emosional peserta didik melalui praktik yoga. Peserta didik diharapkan lebih aktif dan kreatif dalam mengikuti kegiatan yoga, mengingat manfaat yang luas dari praktik ini, tidak hanya dalam meningkatkan kecerdasan emosional, tetapi juga dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan spiritual mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Adnyani, N. K. S., & Sudarsana, I. K. (2017). *Pendidikan Agama Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Aisyah, Siti. 2015. *Perkembangan Peserta Didik dan Bimbingan Belajar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Bradberry, T., & Greaves, J. (2012). *Emotional intelligence 2.0*. TalentSmart.
- Dahlan, Djawad. 2000. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, Penerbit Rosda Karya.
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligent*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel 1999. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayani, Rini, Dkk. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mariyana, Rita; Ali Nugraha; Yeni Rachmawati. 2010. *Pengelolaan Lingkungan Belajar*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Maswinara, I Wayan, 1999. *Sistem Filsafat Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Nugraha, Ali dan Rahmawati. 1998. *Terapi Musik Sebagai Bimbingan Konseling dalam Mereduksi Stress Anak Sekolah Dasar*. Skripsi. Bandung: IKIP Bandung.
- Sindhu, Pujiatuti. 2013. *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung. PT. Mizan Pustaka.
- Somvir. 2008. *Mari BerYoga (Yoga untuk Badan, Pikiran dan Jiwa)*. Denpasar: Bali-India Pondation.
- Suadnyana, I. B. P. (2018). *Etika Hindu*. Denpasar: Widya Dharma.
- Titib, I. M., & Sapariani, N. K. (2006). *Etika Hindu: Perspektif Pendidikan*. Paramita Surabaya.

### Jurnal

- Madja, I Ketut. 2008. "Konsep Yoga Patanjali dan Yoga Wrhaspati Tattwa (sebuah studi 188 JURNAL PENJAMINAN MUTU komparatif)". Tesis(tidak diterbitkan). Denpasar: Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar
- Gunarta, I Ketut. (2017) *Implementasi Pembelajaran Yoga Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Di Sekolah Dasar Negeri 1 Sumerta*. Jurnal Penjaminan Mutu Vol. 2 edisi agustus 2017
- <https://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JPM/article/view/1315/726> (diunduh tanggal 10 Desember 2024)