

PERAN YOGA DALAM MENGONTROL KECEMASAN ANAK – ANAK DI DESA SANGKET

Oleh

I Gede Bayu Ananta

Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja

Email : gedebayu942@gmail.com

Abstrak

Fobia merupakan penyebab anak mudah mengalami kecemasan. Dimana kondisi ini terjadi pada anak usia sekolah ataupun remaja disaat dirinya mulai merasakan ketakutan akan sesuatu hal seperti serangga, ketinggian, darah, kegelapan, atau bahkan penilaian orang kepada dirinya. Orang tua juga harus seringkali memperhatikan anaknya hal apa yang dia takuti hingga merasakan perasaan yang tidak tenang atau cemas dalam dirinya. Kemudian hal inilah yang melatar belakangi diadakanya kegiatan pelatihan yoga pada anak – anak dalam mengatasi kecemasan. Adapun tujuan penulisan artikel ini yakni untuk medeskripsikan kegiatan pengabdian melalui pelatihan Yoga. Dengan pelaksanaan pengabdian ini diharapkan para anak – anak khususnya anak – anak yang ada di Desa Sangket dapat mengontrol kecemasan serta menjaga kesehatan baik sejara rohani dan jasmani..

Kata Kunci : Yoga, Anak – Anak, Kecemasan

Abstract

Phobias is the reason why the childrens get anxiety easily. Where this condition can be occurs in the children when their was in Elementary School or teenager when they feels scared of things such as insects, heights, blood, darkness, or even people's judgments about them. Parents should also often pay attention to their children what they are afraid of so that they feel uneasy or anxious within themselves. Then this is the background for holding yoga training activities for children in dealing with anxiety. The purpose of writing this article is to describe community service activities through Yoga training. With the implementation of this service, it is hoped that the children, especially children in Sangket Village, can control anxiety and maintain good health both spiritually and physically.

Keywords: Yoga, Children, Anxiety

I. PENDAHULUAN

Kehidupan adalah perjalanan dari lahir hingga mati. Dalam Agama Hindu mengajarkan bahwa manusia yang menilai mana yang baik dan buruk. Namun, di dunia ini banyak kesulitan, hambatan, dan penderitaan yang harus dihadapi. Hal ini disebabkan oleh tindakan manusia sendiri. Akan tetapi mereka yang mengalami kecemasan, menjalani hidup adalah seperti berjalan di jalan yang berkabut, tidak tahu dimana akan pergi dan apa yang akan dihadapi. Untuk mereka, hidup bukanlah petualangan yang menyenangkan, melainkan perjuangan yang menimbulkan rasa takut, sedih, marah, dan juga khawatir.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang dirasakan seseorang yang dipenuhi dengan rasa takut dan khawatir, yang dimana perasaan tersebut berasal dari ketidak pastian akan sesuatu hal yang akan terjadi. Kemudian kata kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*), yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif serta rangsangan psikologis (Muyasaroh et. al 2020). Kecemasan adalah sesuatu keadaan dimana seseorang yang mengalami stress, yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat seseorang merasa khawatir, dan respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, nafas yang tidak stabil, dan lain sebagainya). Jika seseorang membiarkan rasa kecemasan dan suasana hati yang berlarut-larut, maka gangguan kecemasan bisa menimbulkan komplikasi yang berdampak pada kondisi fisik seseorang, seperti masalah pencernaan atau usus, sakit kepala, gangguan tidur atau jam tidur tidak teratur, gangguan pada kesehatan jantung, serta penyakit kronis lainnya.

Salah satu pelatihan yang dianggap mampu untuk menurunkan kecemasan dan suasana hati yaitu Yoga. Aktivitas menyehatkan ini ditujukan bagi segala usia, mulai dari anak-anak, orang dewasa, hingga lansia. Manfaat yoga bisa dirasakan baik secara fisik maupun mental, seperti menjaga kesehatan jantung, dan paru-paru, mengatasi stress, depresi, serta gangguan kecemasan. Berdasarkan pengertian tersebut, yoga merupakan sebuah aktivitas mental atau pikiran untuk mengendalikan benih-benih pikiran dari pengambilan berbagai wujud atau perubahan yang timbul dari pikiran akibat dari kontak dengan panca indra. Asanas berasal dari bahasa Sanskerta yakni sikap badan atau gerakan. Selain itu, Asanas juga dapat diartikan sebagai sesuatu keadaan tubuh yang tetap mantap, tenang, santai. Dengan demikian yoga adalah

pelatihan yang dianggap mampu untuk menurunkan kecemasan dan suasana hati, yang dapat memberikan manfaat baik secara fisik maupun mental, serta memungkinkan seseorang untuk mencapai sesuatu keadaan tubuh yang tetap mantap, tenang, dan santai.

Anak-anak sering kali mengalami rasa cemas, apalagi anak-anak yang masih kecil biasanya khawatir terhadap hal-hal yang ada disekitarnya. Contohnya seperti binatang, hantu, serangga, atau bahkan sesuatu yang dikawatirkan terjadi kepada kedua orang tuanya. Sedangkan ketika mereka memasuki masa remaja, kecemasan yang mereka rasakan biasanya adalah pada diri mereka sendiri, seperti nilai disekolah, penilaian orang terhadap dirinya, atau perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya di masa remajanya. Hal itulah yang menjadikan saya Mahasiswa PKL Brahma Widya yang melakukan latihan Yoga untuk anak-anak di Desa Sangket. Oleh karena itu, penulis mempunyai ketertarikan yang besar untuk mengangkat topik ini sebagai karya tulis ilmiah yang diberi judul “Peran Yoga Dalam Mengontrol Kecemasan Anak – Anak Di Desa Sangket”.

II. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Wantilan Desa Sangket, Kecamatan Sukasada. Untuk peserta terdiri dari anak – anak Sekolah Dasar. Sedangkan sistem pelaksanaannya yaitu dilakukan oleh Mahasiswa PKL yang berjumlah 6 orang. Adapun tujuan dari Pelatihan Yoga ini, diantaranya :

1. Menjaga kesehatan tubuh baik sejahat rohani dan jasmani
2. Melatih konsentrasi pada anak
3. Meningkatkan keseimbangan dan kordinasi
4. Membantu anak mengatasi kecemasan dan menjadi lebih tenang

Kegiatan ini dilakukan dengan metode yoga relaksi yaitu bagaimana cara mengatur pernafasan serta konsentrasi pada anak. Dengan metode ini anak – anak mampu memfokuskan konsentrasi serta mengatur pernafasan dengan baik dan benar.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Letak Geografis Desa Sangket

Secara geografis Desa Sangket terletak di Kecamatan Sukasada Kabupaten Buleleng. Desa ini terletak di daerah pegunungan dengan topografi berbukit dan curah hujan sangat tinggi pada musim hujan. Daerah ini merupakan daerah yang sangat subur sehingga sangat memungkinkan untuk tumbuh segala jenis tanaman di lingkungan ini. Sejarah awal terbentuknya lingkungan Sangket, prasasti dan sumber sastra belum ditemukan, namun berdasarkan sisa-sisa bangunan berupa candi dan informasi pendukung lainnya seperti tidak adanya bangunan Pelinggih “Padmasana”. Pura lingkungan atau pura Kahyangan Tiga lainnya (Pura Bukit, Pura Dalem, Pura mengening). Hal ini membuktikan bahwa lingkungan Sangket berdiri atau menggunakan konsep Ida Mpu Kuturan dengan Kahyangan Tiganya, artinya lingkungan pakraman Desa Sangket sudah ada jauh sebelum kedatangan Dang Hyang Nirarta. Dalam buku “I Gusti Angurah Panji Sakti” Buleleng 1599-1780 oleh Dr. Soegianto Sastrodiwiryono, bahwa Panji Sakti mengadakan perjanjian dengan seseorang pendeta Brahmana. Arti dari “Sangket” sebenarnya sama dengan “Cangcang” dalam bahasa Kawi, yaitu tempat menghubungkan atau mengulang sesuatu. Menurut I Gusti Made Kencana, nama asli Sukasada adalah “Kawat Carngcang” yang berasal dari kata “Cangcang Kabuat” yang berarti tempat mengikat atau meletakkan bungkusan. Dari sudut pandang ini, kata Sangket identik dengan kawat “Kawat Cangcang” yang berasal dari kata “Cangcang Kabuat”. Berdasarkan pemahaman konsep di atas, krama lingkungan sepakat dan menyimpulkan bahwa nama lingkungannya Sangket diambil dari “Taru Wali atau Taru Sliper”, yang dalam bahasa kerakyatan disebut Sangket. Karena kata “Kayu Slipet” mempunyai arti dan makna: Kata Kayu berarti Pakayuan (Pikiran) dan kata slip berarti penutup belakang.

3.2 Pengertian Yoga

Yoga adalah latihan fisik, mental dan spiritual yang berasal dari India kuno. Kata yoga berasal dari kata Sansekerta, yang berarti bersatuan atau penggabungan. Saat anda berlatih yoga tujuannya adalah keseimbangan dan keselarasan antara tubuh, pikiran dan jiwa. Yoga mencakup berbagai latihan yang meningkatkan kualitas hidup, teknik pernafasan, meditasi, dan filosofi. Ada banyak jenis yoga yang berfokus pada berbagai aspek seperti kebugaran fisik, keseimbangan emosional, fokus mental, dan pencapaian pencerahan spiritual. Pada

tingkat spiritual, yoga melibatkan meditasi dan latihan konsentrasi yang dirancang untuk menenangkan kesadaran diri. Ini dapat membantu mengembangkan kejernihan mental, fokus dan ketenangan, serta mengatur pernapasan. Sesuatu keadaan psikologis seseorang yang penuh dengan kekuatan dan kecemasan, dimana anak sering kali merasakan ketakutan dan kecemasan terhadap suatu hal yang tidak pasti terjadi atau disebut dengan kecemasan. Dengan demikian yoga dapat membantu mengurangi stress dan kecemasan dengan menghubungkan pikiran, tubuh, dan lingkungan. Selain itu, yoga adalah aktivitas kontemplatif atau meditatif dimana anda mencari tempat yang jauh dari kebisingan sehingga anda dapat berfokus dengan tenang. Menurut Maha Rsi Patanjali yaitu dalam Yoga Sutra, konsep yoga terangkum dalam sebuah sutra atau kalimat pendek yaitu sebagai berikut: Yoga Citta Vrtti Nirodhah (Yoga Sutra 1.2) artinya; Yoga memelihara benih-benih pikiran (citta) dari berbagai bentuk (perubahan : wrtti) (Sarasvati, 2005: 279). Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat diartikan bahwa yoga adalah suatu aktivitas mental, atau mengarahkan benih-benih pikiran untuk mengambil berbagai bentuk yang muncul dalam pikiran ketika bersentuhan dengan panca indria. Dalam mencapai keadaan ini, Maha Rsi Patanjali menawarkan rumusan sebagai bentuk disiplin untuk mencapai hakikat yoga. Rumusan yang dimaksud yakni :

yama niyamāsana prānāyāma pratyāhāra
dhāranā dhyāna samādha yo stāw angāni (Yoga Sutra II.29).

Artinya : Pengendalian diri (yama), ketaatan yang mantap (niyama), postur tubuh (asana), pengendalian nafas (pranayama), penyaluran (dhyana), penyerapan (samadhi) ini merupakan disiplin diri yoga (Sarasvati, 2005 : 209). Menurut penjelasan sloka tersebut, yoga adalah aktivitas mental atau pikiran yang dengannya pikiran atau benih-benih mental diarahkan untuk mengambil berbagai bentuk atau perubahan yang timbul dalam pikiran sebagai akibat kontak dengan panca indera.

3.3 Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu keadaan psikologis pada diri seseorang yang dipenuhi rasa takut dan khawatir sehingga menimbulkan perasaan takut dan khawatir terhadap hal-hal yang pasti tidak akan terjadi. Kata ketakutan berasal dari dua bahasa, Latin (anxius) dan Jerman (anst), dan digunakan untuk menggambarkan pengaruh negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et. al 2020). Kecemasan merupakan respons emosional berupa ketidak nyamanan,

ketakutan, atau kekhawatiran terhadap situasi atau peristiwa tertentu. Ini adalah emosi alami dan intensitasnya dapat bervariasi. Ketakutan biasanya muncul sebagai respon terhadap potensi ancaman atau bahaya, baik nyata maupun dirasakan. Ini merupakan bagian dari respons tubuh dan pikiran manusia terhadap situasi yang menimbulkan stress dan kecemasan.

Menurut Kholil Lur Rochman (2010:104) dalam (Sari 2020), kecemasan adalah emosi subjektif yang berhubungan dengan ketegangan psikologis, kesusahan, dan ketidakmampuan individu untuk mengatasi suatu masalah atau kurangnya rasa aman. Kecemasan yang tidak menyenangkan dan menyebabkan atau menyertai perubahan psikologis dan fisiologis selanjutnya. Ketakutan dan kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, menakutkan, mengkhawatirkan akan bahaya yang muncul atau akan yang terjadi, dan seringkali menimbulkan gejala dan reaksi fisik tertentu sebagai akibat dari peningkatan aktivitas otonom (Swanto 2015).

Lebih lanjut menurut (Hawari, 2002), gangguan kecemasan adalah suatu gangguan afektif yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan terus menerus, namun tanpa gangguan dalam penilaian realitas, kepribadian tetap utuh, dan perilaku tergantung, namun masih dalam batas normal (Candra dkk. 2017). Dari beberapa pengertian di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut dan khawatir yang berkepanjangan terhadap sesuatu yang belum jelas atau akan terjadi, serta berkaitan dengan perasaan tidak aman dan tidak berdaya.

3.4 Peran Yoga Dalam Mengontrol Kecemasan

Yoga dapat menjadi alat yang efektif dalam mengurangi dan mengontrol kecemasan melalui kombinasi gerakan fisik, pernapasan, dan meditasi. Beberapa asana (posisi yoga) memiliki potensi untuk meredakan stres, meningkatkan relaksasi, dan mengembangkan kesadaran diri. Berikut adalah beberapa asana yoga yang dapat membantu mengontrol kecemasan:

1. Tadasana (Mountain Pose): Berdiri tegak dengan kaki rapat, kepala dan lengan terentang ke bawah. Fokus pada pernapasan dalam dan keluar sambil merasakan kaki menyentuh tanah. Ini membantu meningkatkan keseimbangan dan kesadaran.
2. Vrikshasana (Tree Pose): Berdiri dengan satu kaki menempel pada bagian dalam paha kaki yang lain, seperti pohon yang berakar. Ini membantu meningkatkan konsentrasi dan keseimbangan, serta menenangkan pikiran.
3. Balasana (Child's Pose): Dengan duduk di atas tumit, tekuk tubuh ke depan sehingga dahi menyentuh lantai. Lengan dapat mengarah ke depan atau di sisi badan. Ini adalah posisi relaksasi yang membantu meredakan ketegangan dan merasa aman.
4. Uttanasana (Standing Forward Bend): Dalam posisi berdiri, tekuk tubuh ke depan dengan lengan menggantung bebas. Peregangan ini merilekskan punggung dan membantu meredakan stres.
5. Adho Mukha Svanasana (Downward-Facing Dog Pose): Dalam posisi merangkak dengan tangan dan kaki, dorong pinggul ke atas sehingga tubuh membentuk segitiga terbalik. Posisi ini merenggangkan tubuh bagian atas dan membantu merilekskan otot.
6. Savasana (Corpse Pose): Berbaring telentang dengan lengan dan kaki terentang. Fokus pada pernapasan dan biarkan tubuh bersantai sepenuhnya. Ini adalah asana akhir yang mendalam dan membantu relaksasi total.
7. Anulom Vilom (Alternate Nostril Breathing): Latihan pernapasan ini melibatkan penggunaan dua lubang hidung secara bergantian saat menarik napas dan menghembuskan napas. Ini membantu menenangkan sistem saraf dan meredakan kecemasan.
8. Bhramari Pranayama (Bee Breath): Ini melibatkan pernapasan dalam dengan suara hum yang lembut. Praktik ini membantu menenangkan pikiran dan meredakan stres.

Gambar 3.3 Memberikan ajaran Yoga



Sumber Gambar : Dokumentasi Penulis,2023

Penting untuk diingat bahwa konsistensi dan kesabaran diperlukan dalam praktik yoga untuk melihat manfaat yang signifikan dalam mengelola kecemasan. Jika kecemasan seseorang berat atau berkelanjutan, konsultasikan dengan profesional kesehatan mental untuk dukungan tambahan.

IV. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Memberikan pelatihan Yoga kepada anak – anak khususnya pada anak - anak di Desa Sangket dalam mengontrol kecemasan melalui metode pelatihan relaksasi, dengan ini anak – anak yang mengalami gangguan kecemasan dapat mengontrolnya dengan baik serta manfaat dari pelatihan yoga ini sangat banyak yakni bagaimana cara mengatur pernafasan, konsentrasi, menjaga kesehatan tubuh, melatih keseimbangan, serta membuat pikiran menjadi lebih tenang. Besar harapan semoga pembinaan atau pelatihan semacam ini terus dilakukan agar anak – anak dapat menjaga pola pikir dan juga kesehatan baik secara rohani dan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. P. E. (2020). *Yoga Asana Untuk Anak Usia Sekolah Dasar*. Nilacakra.
- Dwitayasa, I. M. (2018). Hidup sehat bersama yoga. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 83-91.
- Fikri, A. A. Pengertian Anxiety (Kecemasan) 1.1. Pendahuluan.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Mujiono, A., Sobirin, M. A., & Ropyanto, C. B. (2020). Peran Yoga dalam Menurunkan Kecemasan pada Pasien Jantung. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 5(1).
- Putra, I. K. M. A. (2022). PURI ANYAR SUKASADA: SEJARAH DAN TRANSISI KEKUASAAN PARA ELIT. *Jurnal Widya Citra*, 3(1), 8-15.
- Putri, V. T. (2013). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan. *Yogyakarta: Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Sena, I. G. M. W. (2018). Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci kebahagiaan tubuh, pikiran dan jiwa). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 15-21.
- Sindhu, P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga: untuk hidup sehat dan seimbang*. Mizan Qanita.