

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Dizaman modern seperti sekarang ini, mempunyai tubuh yang ideal dan sehat, seimbang antara fisik dan batin adalah dambaan setiap insan. Kecepatan tumbuhnya persaingan ekonomi memaksa masyarakat dunia untuk giat bekerja. Dalam aktivitas yang begitu padat biasanya masalah kesehatan terlupa. Ini sering terjadi, khususnya di Indonesia.¹ Dewasa ini, kita banyak melihat orang yang cenderung tidak dapat memenuhi kebutuhan hidup sehingga mereka mengalami ketegangan fisik, batin dan pikiran. Ketegangan inilah yang kemudian dinamakan stress.²

Dari berbagai ketegangan inilah, semua orang mencari ketenangan lahir batin. Satu diantaranya dengan memakai yoga ataupun meditasi. Yoga banyak diaplikasikan oleh berbagai kalangan, baik dari tua-muda, pria-wanita, remaja, anak-anak, tidak terbatas pada keyakinan tertentu saja. Berbagai profesi pun juga menggeluti bidang olahraga ini. Tidak terkecuali para artis dan pejabat yang sedang gencar melakukan olahraga acroyoga, yang merupakan varian dari yoga itu sendiri.³ Yoga merupakan salah satu seni, namun bukanlah seni biasa. Seni spiritual, olah fisik dan juga jiwa. Biasanya yang diinginkan oleh orang-orang yang melakukan yoga adalah

¹ Hasil Riset Kesehatan Dasar (*riskesdas*) Republik Indonesia tahun 2007, Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2007

² Deekshitulu B, *Stres and Yoga* (Bali : *Yoga Phys Ther.* 2012) , 2

³ Penyogastar , *Acroyoga* (Jakarta : Fajar Putra, 2015), 10

kesehatan dan kebugaran tubuh. Namun yoga secara tradisional memiliki tujuan untuk kebahagiaan dan salah satu dari kebahagiaan tersebut adalah memiliki kesehatan yang baik termasuk kesehatan jantung.⁴

Dilihat dari sejarah yoga, ritual ini memang dibawa oleh Agama Hindu. Para ahli dari Barat memandang Hinduisme sebagai peleburan atau sintesis dari berbagai tradisi dan kebudayaan di India, dengan pangkal yang beragam dan tanpa tokoh pendiri. Brahmanisme (agama Weda Kuno), agama-agama masa peradaban lembah Sungai Indus, dan tradisi lokal yang populer. Sintesis tersebut muncul sekitar 500–200 SM, dan tumbuh berdampingan dengan agama Buddha hingga abad ke-8. Dari India Utara, "sintesis Hindu" tersebar ke selatan, hingga sebagian Asia Tenggara. Hal itu didukung oleh proses sinkretisasi.⁵

Sejak abad ke-19 dominansi kolonialisme Barat serta Indologi (saat istilah "Hinduisme" mulai dipakai secara luas)⁶ agama Hindu ditegaskan kembali sebagai tempat berhimpunnya aneka tradisi yang koheren dan independen. Pemahaman populer tentang agama Hindu

⁴ Erikar Lebang, *Tetap sehat dengan Yoga* (Depok : Pustaka Bunda 2016), 08

⁵ Sinkretisme atau dalam bahasa Inggrisnya syncretism berasal daripada perkataan Greek synkretizein yang bermaksud menggabungkan. Dari segi konsepnya, sinkretisme dibincangkan dalam dua konsep yang utama iaitu proses (process) dan perihal (state). Sinkretisme juga boleh terjadi dalam semua agama bergantung kepada kadar yang tertentu. Pada peringkat permulaan, sinkretisme merupakan proses yang menggabungkan elemen-elemen daripada pelbagai agama, budaya dan falsafah pemikiran yang tidak sejajar atau sepadan. Manakala pada peringkat yang lebih jauh, sinkretisme boleh melahirkan satu agama atau aliran pemikiran baru yang dikaitkan dengan konsep perihal (state) dalam sinkretisme. (<https://id.wikipedia.org/wiki/Sinkretisme>), diakses tanggal 05 Maret 2017.

⁶ Bhaktivedanta, A. C., *Bhagavad-Gita As It Is* (Bhaktivedanta Book Trust 1997) ISBN 0-89213-285-X, diakses tanggal 03 Januari 2017.

digiatkan oleh gerakan “modernisme Hindu” menekankan mistisisme dan persatuan tradisi Hindu. Ideologi Hindutva dan politik Hindu muncul pada abad ke-20 sebagai kekuatan politis dan jati diri bangsa India.⁷

Umat Hindu yang saleh melaksanakan ritual sehari-hari seperti sembahyang subuh sehabis mandi (biasanya di kamar suci atau tempat suci keluarga dengan menyalakan pelita [lilin] serta menghaturkan sesajen ke hadapan arca dewa-dewi), membaca kitab suci berulang-ulang, menyanyikan lagu-lagu pemujaan, meditasi atau yoga, merapalkan mantra-mantra, dan lain-lain.⁸

Sejarah India mencatat ajaran yoga digagas oleh Resi Patanjalli⁹, dikenalkan sebagai ajaran yang menerima psikologi dan metafisika yang dipelajari oleh samkhya.¹⁰ Patanjalli mengenalkan yoga sebagai rajayoga, yaitu suatu sistem untuk mengontrol pikiran dalam beribadah guna mendekati diri kepada Tuhan. Ajaran Resi Patanjalli dikenalkan oleh Vivekanda ke dunia Barat bersamaan teori ahimsanya Mahatma Gandhi ditahun 1806 sampai dengan 1902. Vivekanda yang notabene dikenal sebagai

⁷ Putu Suamba, *Dasar- Dasa Filsafat India* (Denpasar : PT. MABHAKTI 2003), 39-40

⁸ Observasi, Pure-Kediri 20 Desember 2016.

⁹ Resi : *Kamus Jawa Kuno - Indonesia* susunan P.J. Zoetmulder (1995:pada entri *ṛṣi*) memberikan arti tambahan dari kata "Resi" ini. Selain pengertian tradisional seperti ditulis di atas ini, Zoetmulder juga memberikan artinya dalam konteks Nusantara. Di Jawa dahulu kala, menurutnya kata "Resi" berarti: orang – orang yang berpengaruh pada religiusitas (biasa berkaitan dengan upacara, ritual, doa, mantra-mantra) ada hubungannya dengan agama Hindu-Budha-Jaina, dibaca dengan *śaiwa boddha*. Namun tidak jelas apakah kata ini harus dibaca lepas atau tidak. (<https://id.wikipedia.org/wiki/Resi>) diakses tanggal, 05Maret 2017.

¹⁰ Samkhya: mazhab filsafat yang—dipercaya secara tradisional—digagas oleh Resi Kapila. Mazhab ini dianggap sebagai salah satu mazhab filsafat tertua di India. (https://id.wikipedia.org/wiki/Agama_Hindu), diakses tanggal, 05 Maret 2017.

pembaharu filsafat India, Merumuskan pandangan bahwa percikan sifat Tuhan berada pada setiap individu, sehingga seluruh umat manusia dapat mencapai persatuan dengan sifat ilahi bawaan tersebut. Pencapaian ini, akan lebih mudah dilakukan dengan jalan bhakti, satu diantaranya dengan bhakti yoga.¹¹

Umat Hindu mengutamakan ajaran kasih sayang kepada semua makhluk dalam salah satu bhaktinya. Tidak terkecuali dalam sembahyang mendekati diri kepada Tuhan. Mereka mempunyai ajaran yang disebut dengan Bhakti Marga Yoga. Kata Bhakti Marga Yoga sebenarnya adalah perpaduan antara kata Bhakti Marga dan Bhakti Yoga. Kata bhakti berarti menyalurkan atau mencurahkan cinta yang tulus dan luhur kepada Tuhan yang Maha Esa, kesetiaan kepada-NYA, pelayanan, perhatian yang sungguh-sungguh untuk memuja-NYA. Bhakti mempunyai pengertian yang jauh lebih luas dibandingkan dengan persembahyangan. Bhakti merupakan landasan filsafat melalui cinta kasih tulus dan pengabdian yang tinggi kepada Tuhan Yang Maha Esa atau sebagai manifestasi-NYA atau *istadevata*-NYA. Kata marga berarti jalan atau usaha, sedang yoga berarti usaha untuk menghubungkan diri dengan Tuhan yang Maha Esa. Bhakti marga berarti melalui jalan bhakti, sedangkan bhakti yoga berarti usaha menghubungkan diri dengan Tuhan yang Maha Esa melalui bhakti, dengan demikian pengertian bhakti marga sesungguhnya identik dengan bhakti yoga. Istilah bhakti marga

¹¹ Kadek Agus Arianto, dkk, *Buku Pendidikan Agama Hindu* (Singamangaraja : Universitas Pendidikan Ghanesa, 2014), 28.

yoga adalah jalan sekaligus juga sarana mempersatukan manusia dengan Tuhan yang Maha Esa.¹²

Kata yoga sendiri berasal dari Bahasa Sanskerta “*yuj*” yang artinya bersatu. Maksud dari persatuan disini adalah jalan menuju kepada-NYA. Umat Hindu mengajarkan yoga sebagai bentuk pengabdian (ibadah) kepada Tuhan. Bentuk syukur yang disalurkan melalui kesadaran penuh dan konsentrasi dalam segala aktivitas. Mengenai hal ini, dasar Umat Hindu diambil dari Bhagavadgita XVIII. 65 yang berbunyi , “*Man-manna bhava mad-bhakto mad-yaji mam namaskuru, mam avaisyasi satyam te pratijane priyo 'si me*”. Artinya “pusatkanlah pikiranmu kepada-KU, bersujudlah kepada Aku, sembahlah Aku, engkau akan tiba pada-Ku, Aku berjanji setulusnya kepadamu, sebab engkau sangat Ku kasihi.”¹³

Pada tataran kehidupan saat ini, kita tahu bahwa fenomena yoga menjadi olahraga atau sebuah ajang festival sudah biasa terjadi. Apalagi di Bali pada tahun 2006 Bulan Maret festival yoga berhasil mendatangkan ribuan peserta dan ratusan praktisi baik dalam maupun luar negeri. Peristiwa itu ikut menggegerkan warga yang tidak terima terhadap adanya festival yoga. *Event* tersebut, disinyalir sebagai upaya praktek keagamaan Hindu dan warga muslim dilarang mengikutinya.¹⁴

¹² I Gusti Made Ngurah, dkk , *Buku Pendidikan Agama Hindu untuk Perguruan Tinggi* (Surabaya : Paramita Surabaya, 2006), 79.

¹³Gita. BAB XVIII.,83.

¹⁴ Tim senior research fellow Hindu (Antropolog Pemerhati Hindu & Budha se Asia Tenggara), Sekulerisasi Yoga , diakses pada 06 Januari 2017.

Keadaan seperti diatas sudah umum terjadi, termasuk di negara tetangga Malaysia, Brunei Darussalam dan Mesir. Yoga menjadi populer setelah berkembangnya ilmu pengetahuan mengenai India dan tradisinya, Sarah Trauss seorang praktisi yoga dunia pernah menuliskan dalam artikelnya yang berjudul *Positioning of Yoga: Balancing Acts Across Cultures*, dapat diketahui bahwa yoga telah mentransformasi dirinya dari sebuah aktivitas keagamaan yang pada awalnya hanya berorientasi pada laki-laki menjadi sebuah ritual global dan sekuler yang dipraktikkan oleh perempuan dan laki-laki kelas menengah yang hendak mencari kesehatan fisik, keseimbangan psikologis, dan kemerdekaan spiritual.¹⁵

Perkembangan ini, menceritakan bahwa metamorfosis dari pikiran Swami Vivekananda, pada abad 19 yang menjadi orang pertama mengungkapkan latihan yoga sebagai gaya hidup. Dulunya hal ini dinamai tradisi bertapa yang sudah tertanam pada tradisi Hindu-Budha, kemudian dipindahkan ke dalam kehidupan dunia sekuler. Vivekananda mengemas ulang yoga sebagai metode ilmiah untuk mencapai kesehatan yang kemudian banyak digemari.

Salah satunya adalah Swami Sivananda pendiri *the Divine Life Society*, yang mengubah yoga ke produk modern baik untuk para peserta diaspora India maupun orang non India. Sivananda diakui sebagai pembaharu

¹⁵ Thomas Claire, *Yoga For Men: Panduan Lengkap untuk Hidup Sehat dan Bebas Stress*(Yogyakarta : PT Bentang Pustaka, 2006), 4

di India yang kemudian menyebarkan yoga secara modern hingga dikenal oleh orang Barat sekitar tahun 1950-an.¹⁶

Dari uraian diatas, maka peneliti memilih penelitian tentang pergeseran makna yoga sebagai ritual agama menjadi olahraga. Dirasa menarik karena Penelitian ini membahas yoga yang menjadi *life style* semua kalangan, baik dari kalangan artis, pejabat, olahragawan , dosen dan lain lain. Termasuk di Kota Kediri, senam yoga sudah menjamur diberbagai sanggar senam. Seperti di Marion Ladies Gym and Studio , Sanggar Yoga Kampung Dalem di Rumah Ibu Rina dengan nama RYK (Rina Yoga Kediri). Berbagai eventpun juga biasa diadakan seperti pelatihan yoga gratis setiap Hari Minggu di Marion Studio, *Way to Handstand workshop with Denny_Yoga*, *Swing Yoga Workshop* yang diadakan oleh instruktur yoga bernama I Wayan bagus dari Bali di Marion Studio pada tanggal 18-19 Maret 2017. Selain itu, beliau pernah mengadakan pelatihan yoga dengan tema Hatha flow special yoga di berbagai wilayah termasuk Kediri pada tahun 2016 yang lalu. Di Klenteng Tjioe Hwie Kiong Kediri setiap bulan Mei diadakan Bhakti Yoga dan Sosialisasi yoga dari yayasan yoga Indonesia di Candi Tegowangi Kediri.

Maraknya olahraga yoga dan *event* yoga di Kota Kediri telah membuktikan pergeseran makna yoga merambah ke warga Kediri yang nota bene beragama Islam. Di samping itu, Kediri terkenal dengan banyaknya

¹⁶ Martin Ramstedt, "Fatwa Menentang Yoga : Mengurai Konflik Menentang Fundamentalisme Di Indonesia", *Ethohistory Hindu & Budha* , Mei 2012.

pondok pesantren tetapi masyarakatnya membuka diri untuk event yoga yang berasal sebagai sebuah ritual menjadi olahraga. Peserta yoga di Kota Kediri berasal dari berbagai agama dan etnis seperti, Islam, Kristen, China dan lain lain.

Berangkat dari fenomena yoga di Kota Kediri tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pergeseran makna yoga sebagai ritual agama menjadi olahraga (studi analisis terhadap fenomena olahraga yoga di Kota Kediri).

B. Fokus Penelitian

Dengan latar belakang yang telah dipaparkan, didapatkan beberapa pertanyaan yang akan diteliti. Pertanyaan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana konsep yoga sebagai ritual Agama Hindu ?
2. Bagaimana fenomena olahraga yoga di Kota Kediri ?
3. Bagaimana bentuk pergeseran makna yoga sebagai ritual agama menjadi olahraga di Kota Kediri ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Memahami konsep yoga sebagai ritual Agama Hindu.
2. Mendiskripsikan fenomena olahraga yoga di Kota Kediri.
3. Memahami bentuk pergeseran makna yoga sebagai ritual agama menjadi olahraga di Kota Kediri.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dalam penelitian ini adalah :

1. Kegunaan teoritis
 - a. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi khasanah bagi ilmu pengetahuan di bidang Perbandingan Agama.
 - b. Diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan melengkapi referensi yang telah ada sehingga dapat memberikan wacana bagi semua pihak.
2. Kegunaan praktis
 - a. Bagi lembaga Islam secara khusus dapat dijadikan sebagai acuan untuk lebih memperhatikan akidah yang dipercayai oleh masyarakat.
 - b. Bagi pihak masyarakat bisa sebagai acuan untuk memperbaiki dan meningkatkan keimanan serta menambah pengetahuan tentang olahraga yoga.
 - c. Bagi pihak peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai wujud partisipasi dalam mengembangkan keilmuan dan menyelesaikan penelitian selanjutnya.

E. Telaah Pustaka

Penelitian mengenai yoga dengan manfaatnya sudah banyak diteliti terutama oleh mahasiswa psikoterapi. Sedangkan yang berkaitan dengan

pergeseran makna yoga masih belum pernah di teliti. Diantara beberapa hasil penelitian tentang olahraga yoga dan ritual ibadah sebagai berikut :

1. Penelitian mengenai yoga banyak ditemukan dari skripsi mahasiswa kedokteran dan psikoterapi. Tentang Pengaruh Pemberian Hatha Yoga dan Jogging terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Semester VIII PSIK FK Universitas Udayana. Penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang melakukan yoga yaitu menurun setelah melakukan hatya yoga dan jogging. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stress dan cemas mahasiswa yang melakukan jogging dan yoga baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan di Denpasar – Bali. Penelitian ini menunjukkan, yoga mampu memberika keseimbangan antara pikiran, jiwa dan raga. Selain itu, olahraga mudah seperti jogging , memudahkan badan yang biasa tidak bergerak menjadi penuh gerak. Dari keadaan inilah, seseorang yang mempunyai tingkat kecemasan tinggi dapat dilebur dengan otot yang lemas setelah melakukan olahraga. Dijelaskan juga, bahwa praktek yoga yang dilakukan mampu menyeimbangkan pikiran, pernapasam dan gerakan yang mampu mempengaruhi pada keadaan fisiologi atau batin. Keadaan fisiologi sangat sederhana, yaitu diperlukan waktu untuk menghasilkan otot yang rileks. Setiap pengobatan mengurangi ketegangan otot akan memberikan penyembuhan kepada banyak penderita dan kesakitan. Pengobatan yang terbaik untuk hal tersebut ialah program olahraga yang teratur. Dengan olahraga yang teratur, berbagai macam penyakit

yang tidak perlu timbul dapat dihindarkan termasuk kecemasan yang berujung pada stress.¹⁷

2. Penelitian tentang yoga berikutnya, yaitu Pengaruh Pemberian Senam Yoga untuk Mengurangi Insomnia pada Lanjut Usia. Skripsi tersebut karya Angga Wahyu Perdana Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Surakarta. Dalam penelitian ini, Angga menjelaskan bahwa insomnia adalah gejala penyakit sulit tidur atau tetap tidur tetapi tidak pulas. Mengobati insomnia pada lansia dapat dilakukan dengan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, misalnya dengan melakukan perawatan menggunakan obat pada populasi tertentu. Salah satunya adalah senam yoga, dimana yoga merupakan salah satu ritual yang mengantarkan seseorang pada kemanunggalan dirinya dengan sang pencipta. Yoga menekankan penyeimbangan dua kekuatan yang bertolak belakang pada tubuh, seperti halnya energi maskulin (*the sun* atau matahari) dan energi feminine (*the moon* atau bulan), Purusa dan Predana, kiri dan kanan, tarikan dan hembusan nafas, rasa sedih dan gembira dan sebagainya. Senam yoga membawa banyak manfaat bagi orang yang menderita trauma dan insomnia. Pasien menerima total relaksasi dan manfaat positif melalui terapi yoga. Pasien senam yoga pada penelitian tersebut memberikan respon yang berbeda-beda. Pelatihan senam yoga dapat memunculkan keadaan tenang dan

¹⁷ Purwaningsih, "Pengaruh Pemberian Hatha Yoga dan Jogging terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Semester VIII PSIK FK Universitas Udayana" (Skripsi Sarjana, Universitas Udayana, Bali 2013), 153.

rileks dimana gelombang otak mulai melambat semakin melambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Kondisi inilah yang akan mempengaruhi terjadinya penurunan tingkat insomnia pada lansia. Pada saat dilakukan pre test dan post test terlihat terjadi penurunan tingkat insomnia. Hasil observasi terhadap lansia sebelum diberi senam yoga menunjukkan bahwa responden sering terbangun pada waktu tidur malam.¹⁸

3. Buku dari Kresna GL dengan judul Yoga untuk Orang Sibuk. Buku ini banyak megulas pengetahuan yoga sebagai kesehatan. Terdapat enam bab dengan berbagai penjelasan, sebagai berikut:

- a) . BAB I Stres bisa menyebabkan kematian.
- b) . BAB II Kenali penyebab stress dan apa solsiunya.
- c) . BAB III Hidup sehat dengan yoga.
- d) . BAB IV Cara kerja yoga membuat tubuh sehat
- e) . BAB V Yoga untuk orang sibuk.
- f) . BAB VI Mulailah melakukan yoga.

Dari berbagai uraian sub tema diatas, tema pada bab iii,iv,v dan vi berkaitan dengan yoga sebagai kesehatan. Dalam buku tersebut dijelaskan bahwa yoga sebagai obat alternative yang dapat

¹⁸ Angga Wahyu Perdana, “Pengaruh Pemberian Senam Yoga untuk Mengurangi Insomnia pada lanjut Usia” (skripsi sarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jawa Tengah 2013), 12

menyembuhkan berbagai penyakit, diantaranya : stress, jantung, diabetes, dan terapi seks. Latihan yoga dianalogikan sebagai investasi jangka panjang untuk kesehatan, dan semua umat berhat untuk sehat. Latihan untuk mengurangi stress dengan efektif, seperti latihan pelonggaran otot yang ringan, mengatur pernapasan, meditas dan member efek rileks adalah salah satu efek yoga. Jika pelaku olahraga ini merasa tidak nyaman dengan kata “yoga” yang biasa dipakai oleh orang Hindu, pelaku boleh menggunakan kata lain sesuai dengan keinginan pelaku untk sehat dan menjaga keseimbangan tubuh yang harmonis.

Dijelaskan pula, bahwa yoga tidak seperti aerobic, fitness, maupun kegel, yoga ,memberikan dua disiplin praktis yaitu gerak dan diam. Disiplin gerak bermanfaat untuk menguatkan fisik, saraf dan kelenjar tubuh. Setiap orang memiliki energi atau aliran panas dari dalam tubuh. Dengan yoga, kita dapat mengarahkan energi tersebut pada suatu yang bersifat konstruktif, yang dapat membuat pikiran menjadi tenang dan bermuara pada pengendalian diri. Begitulah garis besar pada buku yang menerangkan olahraga yoga sebagai obat sekaligus alternatif untuk mencegah timbulnya berbagai penyakit. Tanpa banyak gerak dan lelah dengan yoga para pelaku yoga sudah dapat manfaat yang begitu banyak serta efisien.¹⁹

¹⁹ Kresna GL, “*Yoga untuk Orang Sibuk*” (Media Pressindo, Yogyakarta : 2014), 33.

Sedangkan penelitian ini, menerangkan yoga dari segi makna dalam agama hindu sebagai ritual ibadah yang kemudian semakin berkembang pesat menjadi sebuah olahraga. Hal ini, tentunya dilihat dari fenomena-fenomena olahraga yoga yang semakin diminati oleh semua kalangan. Jika dari ketiga penelitian diatas kita ketahui senam yoga dilihat pengaruhnya untuk pengurangan kecemasan dan insomnia pada lanjut usia. Penelitiannya, mengambil objek penelitian kelompok lanjut usia dan mahasiswa yang menerangkan bahwa yoga mempunyai manfaat dalam ketenangan batin. Pada buku yoga untuk orang sibuk dijelaskan mengenai latar belakang yoga sebagai obat alternatif, juga mengenai latihan-latihan yoga.

