



## **Yoga Dalam Mengatasi Gejala Psikosomatis Mahasiswa di Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja**

**Ni Wayan Murniti\*, Putu Sri Marselinawati**

Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja, Bali, Indonesia

\*wayanmurniti66@gmail.com

### **Abstract**

*The busy activities of students both in participating in activities on campus and outside the campus result in fatigue and trigger the emergence of stress. Prolonged stress can disrupt health and cause physical illness (psychosomatic). Psychosomatics is a physical illness triggered by a pile of negative emotions. Psychosomatics can affect everyone without exception students. Someone who cannot direct their thoughts and feelings properly is vulnerable to psychosomatics. The cause of psychosomatics is negative emotions such as anxiety, anger, resentment, and sadness. Psychosomatic symptoms experienced by STAHN Mpu Kuturan Singaraja students are sleeplessness, indigestion, and respiratory problems. These psychosomatic symptoms can be synergised with yoga activities. The purpose of this study was to determine the benefits and contribution of yoga in overcoming psychosomatic symptoms in students at STAHN Mpu Kuturan Singaraja. This type of research is qualitative research, primary data obtained from interviews with informants. Data collection was done by observation, literature study, and documentation. The data obtained was then analysed using qualitative descriptive techniques. From the results of the study, it can be concluded that the practice of yoga carried out by UKM Yoga STAHN Mpu Kuturan Singaraja is beneficial and contributes to overcoming psychosomatics.*

**Keywords: Psychosomatic; Yoga; STAHN Mpu Kuturan Singaraja**

### **Abstrak**

Padatnya aktivitas mahasiswa baik dalam mengikuti kegiatan di kampus dan di luar kampus mengakibatkan kelelahan dan memicu munculnya stres. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan dan menimbulkan penyakit fisik (psikosomatis). Psikosomatis adalah penyakit fisik yang dipicu oleh tumpukan emosi negative. Psikosomatis dapat menyerang semua orang tanpa terkecuali mahasiswa. Seseorang yang tidak dapat mengarahkan pikiran dan perasaannya dengan baik rentan terserang psikosomatis. Penyebab psikosomatis adalah emosi negative seperti, cemas, marah, dendam, dan sedih. Gejala psikosomatis yang dialami mahasiswa STAHN Mpu Kuturan Singaraja adalah sulit tidur, gangguan pencernaan, dan gangguan pernafasan. Gejala psikomatris ini mampu disinergikan dengan kegiatan *yoga*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat dan kontribusi *yoga* dalam mengatasi gejala psikosomatis pada mahasiswa di STAHN Mpu Kuturan Singaraja. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, data primer diperoleh dari hasil wawancara dengan informan. Pengumpulan data dilakukan dengan obeservasi, studi kepustakaan, dan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif kualitatif. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa praktik *yoga* yang dilaksanakan oleh UKM *Yoga* STAHN Mpu Kuturan Singaraja bermanfaat dan berkontribusi dalam mengatasi psikosomatis.

**Kata Kunci: Psikosomatis; Yoga; STAHN Mpu Kuturan Singaraja**

## Pendahuluan

Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja (STAHN Mpu Kuturan Singaraja) yang berdiri pada 22 Maret 2016, merupakan perguruan Hindu Negeri satu-satunya di Bali utara tentunya menjadi pusat belajar keagamaan Hindu. STAHN Mpu Kuturan Singaraja sesuai dengan visi dan misinya yakni menciptakan generasi muda yang unggul, bermartabat, dan berkarakter *Tri Kaya Parisudha*. Karakter siswa yang baik tentu dibangun dengan pikiran dan jiwa yang sehat, agama merupakan salah satu indikator dalam memperkuat karakter mahasiswa. Nilai-nilai agama yang diambil dari kitab suci, semua memuat tentang ajaran etika dan moralitas agar manusia dapat mencapai keseimbangan lahir dan bathin sehingga memperoleh kebahagiaan.

Proses akademik belajar dan mengajar, tentu menjadi hal utama dalam perguruan tinggi. Kegiatan di kampus tidak hanya belajar saja namun juga terdapat unit kegiatan mahasiswa, dan kegiatan organisasi baik di dalam kampus maupun di luar kampus. Padatnya kegiatan mahasiswa sehingga istirahat berkurang tentu berpengaruh pada kesehatan. Mahasiswa yang baru menapaki kehidupan kampus tentu perlu beradaptasi dengan kehidupan kampus yang berbeda dengan proses belajar sebelumnya, masalah kesulitan pelajaran bagi mahasiswa, menimbulkan tekanan atau stress dalam pikiran dan jiwa. Mahasiswa baru terkadang dibebani oleh perasaan agar dapat meraih kesuksesan dalam *study* untuk memuaskan ambisi, selain itu keinginan untuk membalas budi orang tua yang telah memberikan biaya pendidikan (Diantri, 2020). Hal-hal ini seringkali memicu stress, terlebih lagi dosen yang kurang simpatik, serta tidak memiliki dedikasi pada profesi juga membuat beban psikis terhadap mahasiswa. Mahasiswa semester akhir merasa terbebani dengan tugas akhir yakni skripsi, terkadang proses pengerjaan data penelitian dan bimbingan dengan dosen tidak berjalan baik dan menghabiskan waktu yang lama, membuat kelulusan tertunda tentu juga menjadi pemicu rasa kecewa dan stress bagi mahasiswa (Dayuh, 2015).

Banyak fenomena memutuskan untuk berhenti kuliah di tengah jalan dengan alasan ekonomi, karena harus mencari pekerjaan sampingan untuk membayar uang kuliah, sementara tugas kuliah dan kegiatan di kampus sangat padat, terlebih lagi ada mahasiswa yang putus asa, kecewa hingga memilih untuk bunuh diri karena proses bimbingan skripsi yang sulit, dosen tidak mudah ditemui, dan tidak ada nya titik temu dalam pemikiran sehingga tugas akhir tidak kunjung disetujui (Badran, 2009). Fenomena ini mengungkapkan masalah yang dialami mahasiswa, banyak mengalami tekanan selama proses perkuliahan, tentu berbagai metode pembelajaran dan kurikulum sudah disesuaikan agar perguruan tinggi menjadi solusi dalam mengembangkan kualitas SDM di Indonesia, namun dari faktor pribadi mahasiswa juga perlu untuk diperhatikan, bagaimana cara mengelola emosi, baik yang berasal dari pikiran dan perasaan agar tetap berfikir jernih dan memelihara motivasi belajar dan menuntaskan proses perkuliahan hingga tahap akhir dan memperoleh ijazah (Taneja, 2014).

Melihat fenomena di atas bahwa kehidupan mahasiswa rentan stress, tentu hal ini akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental. Stress yang tertumpuk di dalam diri yang terlalu lama dapat menimbulkan gangguan kecemasan, gangguan kecemasan inilah yang memicu terjadinya penyakit psikosomatis pada manusia. Psikosomatis adalah penyakit fisik yang dipicu oleh gangguan psikis. Banyak penelitian yang membahas *yoga* dapat memberikan dampak baik pada kesehatan fisik dan mental seperti yang disebutkan oleh Brisbon dan Lowery (2009) menyebutkan *yoga* memiliki pengaruh baik pada fisik, mental, dan spiritual. Khususnya mental *yoga* dapat meningkatkan kebahagiaan mengurangi cemas, dan stress. Penelitian sebelumnya banyak membahas tentang manfaat *yoga* bagi kesehatan fisik dan mental, namun penelitian ini lebih mengkhusus pada manfaat *yoga* dalam mengatasi gejala psikosomatis pada

mahasiswa, karena mahasiswa adalah tahap pembelajar di perguruan tinggi yang memiliki banyak tuntutan, karena dianggap siswa yang sudah matang dan dewasa.

Pada umumnya keluhan psikosomatis yang dirasakan di awal, adalah, pusing, mual, iritasi kulit, dan sesak nafas. Cara mengontrol pikiran dan perasaan agar selalu tenang adalah dengan berlatih *yoga* (Krishna, 2017). *Yoga* merupakan ajaran Hindu yang bertujuan untuk menyatukan jiwa manusia dengan Sang Pencipta. *Yoga* juga merupakan usaha sistematis untuk menumbuh kembangkan perasaan dan pikiran positif. Di STAHN Mpu Kuturan Singaraja memiliki UKM *Yoga* merupakan salah satu organisasi yang menampung minat dan bakat mahasiswa dalam melatih diri untuk mengikuti *yoga*.

*Yoga* dikenal oleh masyarakat sebagai sistem kesehatan yang lengkap yakni mencakup kesehatan fisik dan mental. Sakit fisik yang juga dipengaruhi karena tekanan psikis seperti penumpukan emosi cemas dan stress disebut psikosomatis. *Yoga* diketahui dapat menurunkan stress akibat kelelahan fisik dan jiwa (Sena, 2018). Praktik *yoga* merupakan penungalan badan, jiwa, dan pikiran, sehingga setiap orang yang mempraktikkannya dapat merasakan keseimbangan antara pikiran, badan, dan jiwa, makadari itu dianggap *yoga* mampu menghilangkan gejala *psikosomatis* yang diderita oleh setiap orang, terutama mahasiswa yang memiliki aktivitas padat baik aktivitas akademik maupun non akademik.

Berdasarkan uraian di atas mengingat pentingnya praktik *yoga* bagi mahasiswa untuk menciptakan kesehatan fisik dan psikis, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait kontribusi dan manfaat *yoga* dalam mengatasi gejala psikosomatis pada mahasiswa STAHN Mpu Kuturan Singaraja.

## Metode

Penelitian ini berjenis kualitatif dengan pendekatan psikologis. Pendekatan psikologis digunakan untuk mengetahui manfaat dan kontribusi *yoga* dalam mengatasi gejala psikosomatis yang dialami oleh mahasiswa STAHN Mpu Kuturan Singaraja. Pendekatan psikologi bertujuan untuk memecahkan masalah *psikosomatis* (mental) yang dirasakan mahasiswa, dengan mempraktikkan pose-pose tubuh (*asana*) gejala tersebut berkurang. Penelitian ini mengambil lokasi di STAHN Mpu Kuturan Singaraja yang beralamat di Jl. Pulau Menjangan No. 26 Banyuning Selatan, khususnya pada UKM *Yoga*. UKM *Yoga* adalah unit kegiatan mahasiswa yang sangat banyak peminatnya, yakni dari berbagai jurusan yang ada di STAHN Mpu Kuturan Singaraja. Mengingat *yoga* bisa membuat tubuh dan pikiran menjadi sehat, maka banyak mahasiswa mengikuti kegiatan *yoga*, sehingga peneliti menjadi lebih mudah dalam mencari informan pada lokasi penelitian.

Sumber data primer penelitian ini adalah hasil wawancara dengan pembina UKM *Yoga* STAHN Mpu Kuturan Singaraja dan anggota UKM *Yoga* STAHN Mpu Kuturan Singaraja. Sumber data sekunder penelitian ini adalah buku serta jurnal-jurnal terkait dengan tema *yoga* dan psikosomatis. Teknik penentuan informan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dimana peneliti menentukan sendiri informan yang dianggap kompeten mengetahui praktik *yoga* dan manfaat *yoga* bagi mahasiswa. Adapun informan dalam penelitian ini adalah pembina UKM *yoga* dan mahasiswa yang menjadi anggota UKM *yoga*. Teknik Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah, observasi, wawancara, dokumentasi, dan studi kepustakaan. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan sepanjang berlangsungnya penelitian dan dilakukan terus menerus dari awal hingga akhir. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Penyebab Psikosomatis

Dalam Hindu juga mengakui bahwa manusia terdiri dari badan fisik dan psikis, kedua badan ini saling terhubung. Somvir (2009) menyebutkan bahwa nafas adalah penghubung antara badan fisik dan badan halus manusia, manusia yang memiliki gangguan emosi seperti marah, cemas dan lain-lain maka nafas tidak terkontrol, sehingga mempengaruhi pikiran dan syaraf-syaraf di otak. Erat sekali hubungan antara kesehatan dan ilmu agama, khususnya sehat mental, karena sehat mental di dasari dengan jiwa yang sehat. Rasa gelisah pada umumnya disebabkan oleh keyakinan yang tidak kokoh, baik dalam meyakini kebenaran hidup atau meyakini diri sendiri. Metode penyembuhan penyakit jiwa tanpa mengindahkan keyakinan agama yang dianut penderita tentu memperlambat kesembuhan. Maka dari itu erat sekali hubungan antara agama dan kesehatan (Fitri, 2019)

Stress dapat dialami oleh semua manusia, tergantung dalam situasi dan kondisi yang dialami. Sebelum mengenal stress, setiap orang harus mengetahui pengertian sehat terlebih dahulu. Orang yang sehat tentu tidak akan mengalami stress. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia dalam (Muslim, 2020) menyatakan sehat adalah keadaan baik seluruh badan dan bagian-bagiannya (bebas dari rasa sakit), sehat psikis atau waras. Menurut Undang-Undang No.23 tahun 1992: kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan dan jiwa serta sosial yang memungkinkan setiap orang produktif secara sosial dan ekonomi. Menurut WHO sehat adalah keadaan yang baik dan sempurna secara fisik, emosional, dan sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit dan kelemahan.

Setiap orang di dunia ini apabila kurang sehat dapat diprediksi bahwa orang tersebut mengalami stress. Stress adalah keadaan atau respon tubuh terhadap kondisi psikologis yang menekan (Muslim, 2020). Pengertian stress menurut Mahmud & Uyun (2017) adalah kondisi tegang pada emosi, pikiran dan fisik. Stres yang berlebihan pada seseorang dapat mempengaruhi kemampuan orang dalam menghadapi lingkungan. Istilah stress berasal dari kata *streingere* (bahasa latin), yang artinya kondisi proses sistem organ dan jaringan tubuh yang berhenti sejenak, sebagai proses tubuh terhadap stimulus dari luar yang bersifat menekan jiwa atau psikis, sehingga menimbulkan perasaan tegang, tertekan, atau kecemasan. Stress berdampak negatif karena dapat mengganggu keseimbangan jiwa. Bila berlangsung dalam waktu yang lama, stress bisa berujung pada sakit secara fisik (psikosomatis). Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Diantri, 2020).

Salah satu mahasiswa dari program studi Pariwisata Budaya, Jurusan Dharma Duta Widiantari (wawancara, 13 Januari 2022) menyebutkan bahwa stres adalah sebuah keadaan dimana otak sudah tidak mampu berfikir jernih dan pikiran-pikiran terlalu banyak, sehingga terjadi hal-hal yang bisa dilihat secara fisik seperti depresi, wajah pucat, timbul jerawat, dan emosi, maka stress ini sangat berbahaya apalagi bagi seseorang yang masih berjiwa labil, penting sekali ia dapat mengendalikan rasa stress. Cara terbaik dalam mengurangi stress adalah menenangkan diri. Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas perkuliahan di dalam kelas namun teman-teman yang berada di kelas ribut dan membuat kegaduhan, maka mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan membuat tugas dengan tenang, sehingga dapat dikategorikan stress atau mahasiswa yang mengerjakan tugas dengan keadaan terpaksa atau hati terbebani, maka kondisi mental menjadi labil dalam melakukan sesuatu dan juga mudah marah, hal tersebut dikategorikan stress karena ada unsur kekacauan atau gangguan di dalam diri.

Penyebab dari stress ada banyak, apapun hal yang mengganggu kenyamanan hidup, kedamaian hati dan pikiran. Kehidupan sehari-hari seperti perceraian, kematian, perpisahan, kecelakaan, keuangan, kebutuhan yang selalu menuntut, kemacetan,

kebisingan, putus cinta, pekerjaan kantor yang menumpuk, pertengkaran, dan banyak hal yang terjadi di lingkungan kehidupan manusia, sehingga menyebabkan stress tingkat tinggi (Sukadiyanto, 2010). Stres juga disebabkan oleh berbagai macam faktor, hal ini diungkapkan oleh pelatih UKM *Yoga* sekaligus dosen Jurusan Brahmawidya, Suparta, (wawancara, 13 Januari 2023) menyatakan bahwa stres tersebut terjadi karena adanya *multi effect*, ada kejadian *multi effect* di dalam pikiran dan badan kita yang tidak bisa dikeluarkan oleh tubuh maupun pikiran inilah yang akan menjadi tumpukan stress, tumpukan tersebut bukan hanya yang negatif, yang baik atau positif pun juga bisa menjadi stress.

Sejalan dengan hal tersebut pembina UKM *Yoga*, Wika Krisna (wawancara, 13 Januari 2023) menyatakan bahwa stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan.

Stres dapat dikelompokkan dalam tiga kategori meliputi stress moral, stress mental, dan stress spiritual. Stres moral memiliki ciri pada manusia yang tidak dapat membedakan baik dan buruk. Dalam agama Hindu kemampuan untuk membedakan baik dan buruk ialah *wiweka*. Manusia memiliki kemampuan untuk menimbang-nimbang serta membedakan dan akhirnya memilih antara baik dan buruk. Kemampuan memilih ini dan atas dasar pilihan ini dapat meningkatkan hidupnya dari yang tidak baik menjadi baik, maka manusia mendapat kedudukan istimewa diantara semua makhluk hidup (Wijayanti, 2022).

Kehidupan yang semakin berkembang ini, manusia seolah diperbudak oleh teknologi agar mengikuti dan menerapkan sesuai perkembangan, sehingga tidak adanya waktu untuk memilih. Bahkan tidak memiliki kemampuan cepat dalam memilih dan memilah hal baik dan buruk, namun cenderung mengutamakan kesenangan semata. Hal tersebut akan membuat sesuatu yang menyenangkan yang belum tentu baik lebih dikedepankan dan hal yang sudah pasti baik kemudian memiliki proses yang lama serta dianggap buruk akan diabaikan. Kecendrungan tersebut membuat moral manusia semakin merosot (Hasanah, 2019).

Kemerosotan moral tersebut dapat dilihat dari beberapa kasus, seperti pemalsuan ijazah atau ijazah bodong, yang ditayangkan pada salah satu stasiun televisi swasta yang mewawancarai mahasiswa mengenai kelulusan. Ketika mahasiswa diberikan pertanyaan mengenai pelajaran yang disukai, mahasiswa menjawab dengan jawaban, bagaikan orang yang tidak berpendidikan. Kasus tersebut membuat pengamat menduga ada keanehan pada kelulusan mahasiswa tersebut (Yusoff, 2012).

Hal yang sama disampaikan oleh pembina UKM *Yoga*, Wika Krisna (wawancara, 13 Januari 2023) menyebutkan bahwa kemerosotan moral yang terjadi disekitar mahasiswa adalah memalsukan tanda tangan dosen guna mempercepat administrasi ujian skripsi atau administrasi lainnya, memalsukan tanda tangan pada absensi agar memenuhi syarat mengikuti ujian, tidak sopan saat perkuliahan baik daring maupun luring. Hal tersebut dapat dikatakan sebagai salah satu stress moral dimana adanya pertentangan di dalam hati untuk melanggar atau bersikap *frontal* agar dapat memuaskan keinginan atau gairah masa muda, sehingga rentan untuk memilih jalur yang salah atau buruk dan mengabaikan norma-norma yang benar.

Stress moral dipengaruhi oleh beberapa bagian tubuh salah satunya *arealobus prefontalis*, bagian *prefontalis* ini terletak persis di belakang tulang kening. Area *prefrontalis* memiliki peran sebagai pengatur fungsi otonom tubuh dengan cara mengirim *impuls* ke *hipotalamus* dan berkemampuan mencegah pengalihan pikiran. Kerusakan pada *prefrontalis* berdampak pada pengambilan sikap tergesa-gesa, melarikan diri,

kehilangan moralitas, kehilangan rasa malu, seksual, antisosial, mudah berubah-ubah sikap. Moral yang dimiliki setiap manusia terprogram di area *prefrontalis*. Maka bila area ini rusak tentu akan mempengaruhi moral (Apriyani, 2018).

Stres mental timbul karena ada perasaan was-was yang berlebihan dan kekhawatiran secara umum (Wati, Mustikasari & Panjaitan, 2020). Apabila seseorang dalam keadaan terdesak tidak ada yang menolong dalam suatu musibah, seseorang akan mengalami ketakutan dikemudian hari, apabila merasakan tanda-tanda musibah yang sebelumnya telah membuat hidup seorang hancur.

Setiap manusia ingin mencari kebermaknaan hidup dalam agama Hindu mengenal 4 jenjang kehidupan yang dijalani manusia, yaitu masa *brahmacari* (masa menuntut ilmu), masa *grihasta* (masa berumah tangga), *vanaprasta* (mengasingkan diri), *sannyasin* (terlepas dari pengaruh duniawi). Masa *brahmacari* adalah masa yang paling pertama, manusia harus mengisi dirinya dengan ilmu pengetahuan agar memiliki ketrampilan dalam melangsungkan kehidupan (Krishna, 2015). Maka dari itu penting sekali mahasiswa mengelola pikiran dan perasaannya agar selalu tenang terhindar dari stres.

Stres spritual merupakan stres yang disebabkan spirit atau motivasi yang ada di dalam diri tergolong rendah. Spritual ditingkatkan melalui ajaran-ajaran yang meneguhkan keyakinan yakni agama. Ajaran agama terutama agama Hindu dapat meningkatkan kesadaran dan memusnahkan kebodohan. Tanpa ada ajaran agama maka manusia menjadi kebingungan, goyah dan mudah terpengaruh.

Mahasiswa yang mengalami stres spritual ditandai ada kemerosotan moral, mental dan berpengaruh pada fisik. Penyebab timbul stres spritual adalah keadaan spritual di dalam diri tidak dipupuk atau diasah dengan ajaran-ajaran suci, kurangnya *bhakti* terhadap Tuhan, perbuatan yang semakin menyimpang dan tidak ada aktivitas yang dapat menenangkan jiwa hati dan pikiran. Tentu tujuan dalam hidup yaitu mencapai kebahagiaan tidak akan terpenuhi karena manusia tidak tahu arah dan tidak dilandasi akan ajaran agama.

Stres spritual yang dialami mahasiswa atau kalangan anak muda ditandai dengan mudah menerima ajakan, mudah mencoba-coba hal baru tanpa menimbang-nimbang (*wiweka*), dampak kedepannya anak muda yang rendah spritual mudah terbuju rayuan untuk mencoba-coba obat-obatan yang terlarang, minum-minuman keras, pergi ke *club* malam, malas-malasan untuk mengikuti perkuliahan, sehingga tidak mendapatkan ilmu yang cukup.

Tanpa adanya pengendalian diri anak muda yang terjerumus kenikmatan indria cenderung jatuh dalam pergaulan bebas khususnya seks bebas, tawuran remaja, dan perbuatan menyimpang lainnya. Hal-hal tersebut merupakan salah satu ciri dari stres spritual kurang kuatnya pondasi spritual pengenalan terhadap diri dan Tuhan sehingga misi untuk menjalani hidup yang baik sesuai dengan kewajiban sebagai seorang mahasiswa tidak dapat terlaksana, seperti disebutkan dalam *patanjali sutra* hubungan Tuhan dan jiwa, sangatlah penting karena Tuhan bebas dari pencemaran material sehingga jiwa yang selalu terhubung pada-Nya juga dalam kondisi bebas dari kesengsaraan, seperti yang disebutkan dalam sutra I.24:

*Klesa karma wipakasayair apamerstah purusa wisesa iswarah*

Terjemahannya:

*Iswara* Tuhan bersifat istimewa, yang bebas dari kesengsaraan hidup.

Stres merupakan sesuatu yang terbentuk dari berbagai tekanan dan merupakan faktor yang ikut andil dalam menciptakan seluruh jenis tekanan lainnya, seperti tekanan sosial, tekanan ekonomi, tekanan keluarga, tekanan perasaan, tekanan studi dan tekanan pekerjaan profesi (Badran, 2009). Tekanan ini disebabkan oleh seseorang tidak memiliki rasa percaya diri, untuk menghadapi tekanan tersebut, rasa percaya diri tersebut sangat

penting dalam mengurangi risiko psikosomatis pada mahasiswa seperti disebut dalam Sutra Patanjali I.28, “*Yoganganusthanad asuddhi ksaye jnana diptir a wiweka khyati*” yang terjemahannya dari pelaksanaan dari komponen pelatihan *yoga*, pada penghancuran ketidak murnian, muncul pencerahaan spiritual yang berkembang menjadi kesadaran dari realitas.

## 2. Gejala Psikosomatis yang dirasakan Mahasiswa

### a. Gangguan Tidur

Gangguan tidur ini berupa sulit memulai tidur, dan terbangun pada malam hari, tidak dapat tidur nyenyak, dan sering mengalami mimpi buruk. Mahasiswa yang sedang stres mengalami gangguan tidur dapat disebabkan oleh jam tidur yang tidak teratur, mengerjakan tugas tanpa mengenal waktu dan adanya masalah kehidupan yang mengganggu, seperti masalah cinta, keluarga, dosen, dan teman sekelas. Masalah kesulitan tidur dialami oleh mahasiswa Jurusan Dharma Duta anggota UKM Menwa, Sentana (wawancara, 13 Desember 2023) menyebutkan bahwa, saya sulit tidur, ketika menjalani tugas pada kegiatan organisasi yang dijalankan oleh BEM, untuk menjaga keamanan bagi mahasiswa yang ikut dalam kegiatan dan untuk menjaga ketertiban pelaksanaan kegiatan. Dalam mengawal kegiatan dibutuhkan konsentrasi ekstra yang tentu nya membuat capek, dari capek inilah muncul badan pegal, sehingga sulit tidur, saat dibawa tidur badan terasa nyeri, sehingga tidur semakin terganggu. Sering merasa gangguan tidur saya teringat dengan beberapa *asana* yang membantu membuat badan rileks, seperti *gomukha asana*, *savasana* dan melakukan *bhastrika pranayama*, sehingga pikiran menjadi tenang dan dapat cepat tidur.

Gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh jumlah *melatonin* yang dihasilkan oleh kelenjar *pineal*. Semakin banyak jumlah *melatonin* yang dihasilkan maka kualitas tidur akan semakin membaik. *Melatonin* yang dihasilkan oleh kelenjar *pineal* menghasilkan rasa rileks dan tenang, kelenjar *pineal* dapat menghasilkan *melatonin* yang banyak apabila kita berada di tempat yang kurang cahaya, jadi mahasiswa yang mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak aktivitas sehingga mempengaruhi penurunan kosentarsi bahkan gangguan kesehatan lainnya maka disarankan mengurangi cahaya lampu sebelum tidur dan melatih *pranayama* atau melakukan sikap-sikap *asana* (Yuliandari, 2022). Latihan *yoga* dapat meningkatkan kesadaran terhadap tubuh sehingga pikiran menyatu dengan tubuh hal ini membuat pikiran lebih rileks dan membantu menimbulkan rasa ngantuk (Imppett, Daunbenmier & Hirschman, 2006).

### b. Gangguan Pernafasan

Kehidupan mahasiswa yang jauh dari keluarga, belajar hidup mandiri, beban perkuliahan dan lain sebagainya merasakan adanya tekanan yang membuat sulit bernafas. Kesulitan bernafas atau merasa sesak nafas, dada terasa tertekan, dan merasa nafas pendek hal ini dialami oleh mahasiswa Program Studi Teologi Hindu, Pratista yang berasal dari Banyuwangi (wawancara, 13 Januari 2023) dengan mengikuti UKM *Yoga* dan sering berlatih *pranyama*, pola nafas saya menjadi lebih panjang sehingga saat merasa was-was, dan ada masalah berat, saya mempraktekan *pranayama* dan beberapa *asana* yang dapat mengurangi stress, seperti *pascimotasana* (postur duduk menekuk ke depan dan mencium lutut) dapat membantu menyadari tubuh dan memfokuskan pikiran pada kondisi saat ini, tidak terlalu cemas dengan hal-hal yang terjadi pada masa lalu dan masa depan.

### c. Gangguan Saluran Pencernaan

Gangguan saluran pencernaan terjadi diawali dengan gangguan sulit menelan, perut sakit melilit, susah buang air besar, berat badan menurun, mual, dan muntah. Lambung terasa nyeri baik sebelum atau sesudah makan (Asror, 2017). Lambung terasa panas,

gangguan lambung seperti ini terjadi karena dua hal pertama mungkin karena adanya tukak lambung, dan adanya stres yang memicu naiknya asam lambung atau produksi asam lambung meningkat dan mengikis lapisan lambung. Penyakit badan yampang disebabkan oleh gangguan kejiwaan yang berasal dari psikis karena tidak mampu dalam menghadapi tantangan dan tekanan dari luar. Tekanan kondisi kejiwaan atau perasaan cemas dan merangsang otak. *Implus* saraf otak akan menyerang sel-sel tertentu yang mempengaruhi sistem imun dan sel-sel lambung. Produksi asam lambung bias meningkat sehingga perasaan nyeri lambung muncul (Zahara, 2019).

Hal ini ditegaskan oleh Sinta mahasiswa Program Studi Teologi (wawancara, 13 Desember 2023) mengatakan bahwa saya sering mengalami nyeri lambung, hal ini berawal dari banyaknya aktivitas yang membuat saya sering telat makan sehingga saya merasa mual dan muntah. Sering saya abaikan walaupun sekarang sudah teratur makan namun masih sering merasa ulu hati panas, mual, dan muntah. Banyaknya aktivitas juga menguras pikiran sehingga membuat tidak fokus, kegiatan yang banyak terkadang membuat cemas karena takut tidak dapat menjalankan dengan baik. Menyadari memiliki gangguan pencernaan saya sering berlatih *asanas* seperti *bhujangga asanas* (sikap ular kobra) dan *setubanda asana* (sikap tubuh melengkung seperti jembatan) kedua *asana* ini sering saya lakukan agar api pencernaan dalam tubuh aktif sehingga pola makan membaik, sehingga penyakit pencernaan dapat berkurang.

Emosi yang negatif seperti kesedihan, kecemasan, kebencian agresif dapat merangsang produksi asam lambung secara berlebihan, lambung mengadakan pencernaan pada dirinya sehingga timbul luka pada dinding lambung (Notoatmojo, Soekidjo, 2012). Penyakit maag yang disebabkan oleh pikiran yang negatif merupakan penyakit fisik yang makin berat apabila tidak diatasi dengan tindakan yang aman dan tidak menimbulkan penyakit lainnya.

### 3. Yoga Menurunkan Gejala Psikosomatis Mahasiswa

Strategi atau cara untuk mengatasi kekacauan pikiran dapat diatasi dengan cara mengontrol pikiran melalui *yoga*. *Yoga* merupakan cara untuk mendekatkan diri dengan Tuhan sehingga jiwa merasakan kedamaian lahir dan bathin. Gerakan dalam *yoga* dapat mengatasi segala hal yang berkaitan dengan stress (Rudiarta, 2021). *Yoga* bersifat universal diakui oleh seluruh umat manusia tanpa batas suku, ras, dan agama, karena dirasakan kebermanfaatannya dalam *yoga* (Wiase, 2019). STAHN Mpu Kuturan Singaraja yang memiliki visi untuk mewujudkan generasi yang unggul, dan berkarakter maka di STAHN Mpu Kuturan menyediakan UKM *yoga* bagi mahasiswa, selain UKM di beberapa prodi *yoga* merupakan mata kuliah wajib. *Yoga* merupakan hal yang tidak asing bagi mahasiswa STAHN Mpu Kuturan Singaraja, karena seorang pendidik, calon penyuluh agama, dan filsuf agama sangat penting dalam mengetahui hubungan antara jiwa dan Tuhan. *Yoga* merupakan usaha sistematis untuk menumbuhkembangkan perasaan dan pikiran positif dengan melakukan *asanas*, *pranayama*, dan meditasi untuk kesehatan fisik dan psikis. *Yoga* meningkatkan daya konsentrasi, dapat mengontrol emosi dan tingkah laku, serta membantu untuk mencapai keadaan supra sadar atau *nirwikalpa Samadhi*.

Gangguan *psikosomatis* dapat menyerang siapa saja tidak terkecuali para *yogi* disebut dalam Sutra Patanjali I.30-39, gangguan psikosomatis merupakan hambatan halus yang perlu diwaspadai. Jenis gangguan tersebut yaitu *vyadhi* (penyakit), *stayana* (pasif), *samsaya* (bimbang dan ragu), *pramada* (tidak peduli/ceroboh), *alasya* (malas), *avirati* (keterlibatan pada kenikmatan inderawi), *bhrantidarsana* (pandangan yang keliru), *alabandhabhumikatva* (putus asa karena kegagalan), dan *avasthitatvani* (berhasil tetapi tidak konsisten). Sembilan gangguan ini dapat mengacaukan kondisi *citta* (kesadaran murni) selain 9 (Sembilan) gangguan di atas, masih terdapat lima jenis gangguan yang

mengakibatkan kekacauan *citta* yaitu *dukha* (dukha/kesedihan), *daurmanasya* (depresi/kecewa), *angamejayatva* (badan gemetar atau sensasi-sensasi energy yang tidak seimbang atau tremor), dan *svasaprasvasah* (nafas tidak teratur) (Suparta, 2020). Rintangan ataupun gangguan tersebut dapat mempengaruhi seorang *yogi* baik secara fisik, mental, kecerdasan dan spiritual.

a. *Catur Paramita*

Patanjali menjelaskan empat prinsip yang harus diikuti oleh praktisi *yoga* dalam kehidupan sehari-hari. Pada awalnya hal ini memang terasa sulit dilakukan secara utuh menyeluruh, namun oleh praktisi *yoga* dan dengan tuntunan seorang guru, murid *yoga* dapat mencapai dan mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari. Patanjali menyebutkan, konsep *yoga* tidak menimbulkan kesalahpahaman bahwa seorang *yogi* harus hidup di tengah hutan atau di dalam gua, namun ada 4 prinsip *yoga* agar hidup lebih baik, menumbuhkan kebahagiaan, serta menciptakan persaudaraan dan kedamaian hidup (Dayuh, 2015).

Susila dalam agama Hindu mengajarkan tentang etika dan tata susila, salah satu ajaran susila Hindu yakni *Catur Paramitha* adalah empat hal yang membuat kebahagiaan. Bagian dari *Catur Paramitha* adalah *metta* (*maitri*) cinta kasih, *karuna* kasih sayang, *mudita* itu simpati, dan *upeksa* batin seimbang. *Maitri* merupakan sikap bersahabat, *karuna* adalah sikap kasih sayang, *mudita* sikap simpati terhadap orang lain, sikap *upeksa* artinya dapat memiliki bathin yang seimbang. *Maitri* mengajarkan bahwa dalam kehidupan sehari-hari hendaknya umat Hindu menganggap bahwa setiap orang adalah sahabat. Diajarkan untuk selalu bersikap bersahabat kepada siapapun. Sikap menjaga persahabatan ini, bertujuan untuk menciptakan kedamaian dalam hidup (Rudiarta, 2020). Kasih sayang merupakan dua kata yang mengandung arti psikologis yang bersumber dari unsur rasa yang merupakan ungkapan perasaan, dalam kasih sayang terdapat tanggung jawab untuk menciptakan keseimbangan dan kedamaian antar sesama manusia.



Gambar 1. Meditasi Cinta Kasih

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, Januari 2023)

Kebahagiaan adalah kepuasan bathin, kasih sayang yang murni bagaikan bunga, yang memenuhi pikiran dan perasaan, tanpa kekerasan adalah bau harum bunga, itulah sebabnya tidak ada kebencian dan amarah jika terdapat kasih sayang. Cinta kasih teramat penting dalam hati manusia, keberadaan Cinta kasih menghilangkan amarah dan irihati. Rasa pemaafan, ego yang mengecil, adalah pengaruh dari sifat kasih sayang, begitu pula

sebaliknya irihati dan ego tumbuh subur jika cinta kasih tidak ada (Krishna, 2004). *Karuna* atau Cinta kasih digunakan sebagai dasar aktivitas perbuatan dalam mencapai dharma, bila jiwa diliputi Cinta kasih maka hidup akan dipenuhi kebahagiaan dan kedamaian. *Karuna* atau Cinta kasih adalah sifat dasar kemanusiaan, dan cinta kasih itu adalah ketuhanan itu sendiri. Cinta adalah dasar mencipta, karena itu siramlah kebencian dan konflik-konflik emosional dengan cinta kasih.

Veronika dosen Jurusan Brahmawidya dan juga praktisi *yoga* (wawancara, 13 Januari 2023) menyebutkan *yoga* sangat membangun karakter manusia seutuhnya berarti membangun manusia secara alamiah dari seluruh aspek pikiran, perasaan serta kehendak, dan ketiga aspek tersebut harus ditopang dengan lima pilar pendidikan (Panca Pilar Pendidikan Karakter). Panca pilar tersebut antara lain: kebenaran, kebajikan, kasih sayang, kedamaian, dan tanpa kekerasan. Semua nilai tersebut satu sama lainnya tidak dapat dipisahkan, jika satu nilai atau pilar tersebut hilang, maka nilai yang lainpun akan hilang. Salah satu ambisi tanpa kasih sayang maka tidak akan ada kedamaian, kebaikan, serta kebenaran, dan selanjutnya kekerasan akan merajalela, kalau itu terjadi berarti tujuan pendidikan telah gagal. *Mudita* adalah rasa simpati, merasakan penderitaan orang lain, menjaga perasaan atau tidak menyakiti perasaan orang lain. Dalam Agama Hindu setiap badan manusia dijiwai oleh *atma* yang merupakan wujud dari Tuhan. Seperti yang disebutkan dalam Bhagavadgita 18.63:

*iti te jnanam akhyātam  
guhyād guhyataram mayā  
vimśyait aśesena  
yathēcchasi tathā kuru*

Terjemahannya:

Yang Maha Kuasa berdiam dihati setiap insan, menyebabkan mereka semua berputar, wahai Arjuna, beredar dengan prinsip kekuatan *māya*-Nya, seolah-olah berada di atas mesin belaka (Pudja, 2004).

Sejalan dengan *śloka* di atas maka pelayanan yang ditujukan kepada manusia merupakan pelayanan kepada Tuhan, karena di dalam badan manusia berstana Tuhan. Pelayanan kepada manusia meningkatkan rasa persaudaraan seperti tercemin dalam UKM *Yoga* di STAHN Mpu Kuturan Singaraja yang disampaikan Putu Dewi Sulasih Program Studi PGSD (wawancara, 13 Januari 2023) menyatakan bahwa, UKM *Yoga* yang menampung seluruh mahasiswa berlatar belakang dari prodi yang berbeda bahkan mahasiswa di STAHN Mpu Kuturan juga heterogen sebagian besar berasal dari luar Kota Singaraja, hal ini membuat rasa persaudaraan sesama mahasiswa UKM *Yoga* semakin erat karena sama-sama merantau di Kota Singaraja. Hal ini juga meningkatkan rasa toleransi tidak melihat suku namun lebih mengutamakan tercapainya tujuan bersama dapat meraih pendidikan di STAHN Mpu Kuturan, setiap ada teman yang tertimpa musibah, mahasiswa secara bersama-sama menengok dan menghibur perasaan teman, sehingga teman tetap semangat untuk melanjutkan *study*.

*Upekṣa* berarti menjauhkan dari orang yang jahat dan tidak ikut campur dengan orang-orang tidak baik dan memiliki kebiasaan buruk, seperti kriminal, dan pecandu obat-obat terlarang. Dalam Sutra Patanjali disebutkan II.29:

*Yama Niyamāsana prānāyāma pratyāhāra dhāranā dhyāna samādha yo' stāw  
angāni*

Terjemahannya:

Pengekangan diri (*yama*), kepatuhan yang mantap (*niyama*), sikap badan (*āsana*), pengaturan pernafasan (*pranayama*), penyaluran (*pratyahara*), pemusatan (kosentrasi; *dharana*), perenungan (*dhyāna*), penyerapan (*samādhi*); ini semuanya adalah bagian dari disiplin *yoga*.

Sejalan dengan sloka di atas bahwa tujuan *yoga* adalah melatih mental dan badan manusia agar dapat terhindar dari perbuatan tercela. Disiplin *yoga* tidak terlepas dari pengekangan diri, pikiran merupakan hal pertama yang dilakukan untuk mendisiplinkan diri, sebba pikiran adalah sumber lahirnya ucapan, tindakan hingga membentuk kebiasaan dan menjadi karakter manusia. Hal inipun didukung oleh pendapat mahasiswa Putu Savitri (wawancara, 13 Januari 2023) menyatakan bahwa, tujuan dari pendidikan adalah karakter, dan nilai-nilai agama selalu mengajarkan ajaran moralitas agar manusia mencapai kebahagiaan baik jasmani dan rohani, dengan mempelajari *yoga* baik secara teori dan prakteknya maka akan membantu mahasiswa menjauhkan diri dari stress spiritual, karena stress spiritual berdampak pada psikis, seperti mudah bimbang, sehingga mudah terjerumus dalam pergaulan yang tidak baik.

#### b. *Pranayama*

*Pranayama* merupakan pengaturan nafas yang dapat menenangkan pikiran, hati, dan jiwa. Sejak beribu-ribu tahun para *yogi* telah menyadari akan hubungan yang penting antara *prāṇa* dengan pernafasan. *Prāṇa* tidak hanya masuk melalui *cakra-cakra* tetapi juga masuk bersama udara yang kita hirup sewaktu bernafas (Nur, 2011). Maka dari itu *yoga* selalu menekankan pada pentingnya pernafasan yang benar, dan mereka mengembangkan serangkaian latihan khusus yang disebut *pranayama*. Saat bernafas rata-rata manusia menghirup sedikit *prana* dari atmosfer, namun saat seseorang berkonsentrasi dan dengan sadar mengatur pernafasan, maka lebih banyak *prana* yang tersimpan. Kontrol pernafasan memberi kesehatan dan peningkatan vitalitas, melarutkan ketegangan emosi, merilekskan pikiran, dan pencapaian spiritual. Tersimpannya banyak *prana*, menyebabkan terpupuknya banyak tenaga dalam, yang dapat digunakan untuk meningkatkan pikiran dan memungkinkan seseorang untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Pikiran berawal dan berimbangan dengan vibrasi. Seseorang yang berfikir panjang, akan menarik nafas yang panjang, dan apabila seseorang berfikir dengan cepat, nafasnya bergetar dengan cepat, bil apikiranya diguncang kemarahan, nafas akan kacau balau, jiwa yang tenang dan seimbang selaras dengan pernafasannya. Pikiran yang harmonis berkaitan dengan pernafasan yang pelan, dalam, dan teratur. Pikiran yang kacau mempercepat kerja jantung dan irama pernafasan (Streeter, et al., 2007). Kita semua mengalami kejadian ini, seseorang akan sesak nafas, jika seseorang terserang emosi yang tiba-tiba. Pernafasan menjadi pendek dan tidak teratur, bahkan dalam keadaan yang sedikit tegang, saat menjelang ujian semester, atau presentasi tugas kelompok, hal ini tentu tidak baik karena pernafasan yang cepat akan membatasi kemampuan mental”.

Suparta (wawancara, 13 Januari 2023) nafas yang dipimpin oleh pikiran di bawah pengawasan kemauan adalah tenaga yang kuat dan yang menghidupkan kembali, yang dapat digunakan dengan sadar untuk memperkembangkan diri, atau untuk maksud-maksud lain yang penting. *Nādi śuddhi* (pembersihan *nādi* rohani) adalah langkah pertama yang penting dalam *yoga*. Jika *nadi* halus itu kotor maka sistem metabolisme tubuh menjadi terganggu. *Prāṇayama* dapat membersihkan *nādi* dengan cepat.

Hal senada diungkapkan oleh Taneja (2014) membersihkan *nādi* adalah pokok dasar dari *yoga*. Seperti halnya menghentikan kerja seluruh mesin hanya dengan menekan sebuah tombol, demikian juga seluruh mekanisme tubuh dan jiwa dapat dikontrol dengan hanya menguasai *prāṇa*. Menyembuhkan penyakit secara kebatinan, membaca pikiran orang lain, dan kekuatan-kekuatan lainnya bisa diperoleh dengan penguasaan atas *prāṇa*. Sebelum melatih *prāṇayama*, maka seseorang harus membersihkan *nādi-nādi* halus, karena hal ini memberikan dampak besar dalam proses *prāṇayama*.

Adapun teknik yang dilakukan mahasiswa saat *pranayama* diawali dengan duduk bersila dalam sikap *padmasana* dan *siddhasana*, kemudian tangan kiri diletakkan diatas lutut sedangkan tangan kanan diletakkan di depan hidung dengan posisi ibu jari menutup

lubang hidung kanan, jari tengah diletakkan ditengah-tengah alis sedangkan jari manis diletakkan dekat dengan lubang hidung kiri (namun belum menutup lubang hidung). Pertama-tama tarik nafas melalui lubang hidung kiri dan tekuk dagu mengunci nafas atau menahan nafas, lalu tutup lubang hidung kiri dengan jari manis dan buka lubang hidung kanan serta hembuskan nafas melalui lubang hidung kanan sambil mengangkat dagu. Ulangi gerakan tersebut secara bergantian dengan teknik yang sama sebanyak 11 kali.



Gambar 2. *Pranayama Nadhi Suddhi*  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, Januari 2023)

*Bhastrika* merupakan teknik *pranayama* dengan menarik nafas dari kedua hidung sampai memenuhi perut dan mengeluarkan nafas dengan cepat. Gerakan ini diulangi sebanyak 30 kali pada tahapan awal dan dapat dilakukan sampai 60 kali sesuai dengan kemampuan masing-masing. Praktik *bhastrika pranayama* paru-paru mengembang lebih luas sesuai kemampuan maksimalnya, dengan cara ini memungkinkan oksigen atau energy diserap lebih banyak dari alam melalui nafas (Nayak & Shankar, 2004).

*Bhramari* ini merupakan teknik *pranayama* yang dilakukan dengan cara duduk santai dengan sikap *sadhasana* kemudian posisi tangan menutup kedua telinga dengan ibu jari tangan kanan dan kiri. Konsetrasi dipusatkan pada kepala serta dengarkanlah suara yang ada di dalam diri. Tariklah nafas dalam, kemudian tahan beberapa saat sesuai kemampuan kemudian keluarkan dalam bentuk suara mendengung seperti suara lebah dan lakukan *pranayama* ini sebanyak 9 kali. *Brahmari* ini sangat berguna untuk menenangkan syaraf kepala, menurunkan gelombang otak manusia menuju alfa yang menenangkan, meningkatkan konsentrasi, mengurangi penyakit pikun, mengatasi stress, mengontrol kemarahan, dan memberikan daya peningkatan rohani bagi para penekun meditasi (Martini & Widya, 2022). Teknik *brahmari* ini tentu dapat membuat mahasiswa yang sedang stress merasakan ketenangan yang diperoleh dalam dirinya sendiri setelah mengalami kekalutan dengan aktivitas sekitar.

Aktivitas perkuliahan dan lingkungan kampus memang sangat padat, yang melibatkan interaksi dengan banyak orang. Setiap interaksi memungkinkan terjadi pengaruh, salah satunya pengaruh negatif, yang mungkin ditimbulkan akibat interaksi dengan sesama teman mahasiswa, dosen atau pegawai kampus yang membuat tidak nyaman. Interaksi sosial yang kurang baik dapat memicu gejala psikosomatis, praktik *yama*, *niyama*, *asana*, dan *pranayama* merupakan bagian dari *astangga yoga* yang dapat mengatasi stress, namun semasih mahasiswa terikat dan mengedepankan indria untuk

menjalani hidup, stress tetap akan datang menyerang manusia. Mahasiswa yang bergabung dalam UKM *Yoga* diharapkan dapat mengendalikan indria dan pikirannya sehingga dapat tenang saat dihadapkan pada tekanan atau masalah sehingga tidak mengganggu proses belajar.

### **Kesimpulan**

Psikosomatis adalah penyakit fisik yang bersumber dari gangguan psikis seperti cemas, marah, gugup, dan stres. Stres menjadi pemicu utama penyakit psikosomatis, stress terjadi ketika tubuh merespon ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan emosi. Stres terdiri dari tiga jenis, yaitu stress moral, stress mental, dan stress spiritual. Gejala psikosomatis yang dialami oleh mahasiswa STAHN Mpu Kuturan Singaraja adalah gangguan tidur, gangguan pencernaan, dan sesak nafas semua ini terjadi diakibatkan oleh kegiatan organisasi mahasiswa yang banyak seperti menjadi anggota UKM Menwa yang sering mengawal kegiatan hingga malam membutuhkan konsentrasi dan fokus membuat saraf tegang dan badan pegal sehingga tidur menjadi tidak nyaman. Perasaan was-was saat jauh dari keluarga dan tugas kuliah yang banyak menyebabkan sesak nafas. Terlambat makan karena banyak kegiatan di kelas dan di luar kelas, membuat cemas hingga menimbulkan gangguan pencernaan seperti mual dan muntah. Gejala psikosomatis yang muncul dapat diatasi dengan melatih beberapa sikap atau postur tubuh asana, karena setiap *asana* mempengaruhi system metabolisme di dalam tubuh. *UKM Yoga* di STAHN Mpu Kuturan Singaraja melatih siswa dalam mengelola emosi negatif baik dari teori dan praktik seperti menjalankan konsep *yoga* yakni *Catur Paramita*, praktik mengolah nafas melalui *pranayama* dan latihan postur tubuh *asana*. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan manfaat *yoga* dalam mengatasi gejala *psikosomatis* yang dialami mahasiswa, sehingga tujuan pendidikan dapat tercipta secara sempurna.

### **Daftar Pustaka**

- Apriyani, R. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Psikosomatis Pada Orang Dengan Kecenderungan Psikosomatis. *Psikoborneo*, 6(3).
- Asror, A. K., & Fajar, D. A. (2017). Rehabilitasi Korban Penyalahgunaan Narkoba melalui Terapi Religius di Yayasan Serba Bakti Pondok Pesantren Suryalaya Inabah XIV Garut. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 5(1), 21-38.
- Badran, A. (2009). *Resep Tetap Sehat Dan Terhindar Dari Stres*. Jakarta: Kinza Books.
- Martini, N. L. A., & Widya, I. G. M. W. S. (2022). Latihan *Bhramari Pranayama (Humming Bee Breath)* Sebagai Upaya Dalam Melepaskan Stres Di Masa Pandemi Covid-19. *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 9(1), 64-73.
- Nayak, N. N., & Shankar, K. (2004). Yoga: a Therapeutic Approach. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 15(4), 783-798.
- Nur, S. (2013). Konflik, stres kerja dan kepuasan kerja pengaruhnya terhadap kinerja pegawai pada Universitas Khairun Ternate. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 1(3).
- Brisbon, N. M., & Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and Levels of Stress: A Comparison of Beginner and Advanced Hatha Yoga Practitioners. *Journal of religion and health*, 50, 931-941.
- Hasanah, D. I. (2019). Moral dan Etika Birokrasi dalam Pelayanan publik. *JISIPOL: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 3(1), 48-58.

- Wati, D. E., Mustikasari, M., & Panjaitan, R. U. (2020). Post Traumatic Stress Disorder Description in Victims of Natural Post Eruption Of Merapi One Decade. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 101-112.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stress pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2).
- Dayuh, I. N. (2015). Pengetahuan Spiritual Yoga. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 1(2), 79-90.
- Deantri, F., & Sawitri, A. A. S. (2020). Proporsi Stres Dan Gejala Psikosomatik Pada Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Atas Di Kota Denpasar. *Jurnal Bios Logos*, 10(1), 27-33.
- Fitri, D. (2019). Terapi Tobat pada Gangguan Psikosomatik. *Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 5, 182.
- Yuliandari, N. P. S. (2022). Pendidikan Yoga Asana Sebagai Aktivitas Remaja Hindu Dalam Meningkatkan Kualitas Diri. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(1), 27-35.
- Impett, E. A., Daubenmier, J. J., & Hirschman, A. L. (2006). Minding the Body: Yoga, Embodiment, and Well-Being. *Sexuality research & social policy*, 3, 39-48.
- Krishna, I. B. W. (2004). *Mengubah Stress Bersama Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Krishna, I. B. W. (2017). *Panduan Yoga Surya dan Candra Namaskar*. Yogyakarta: Lingkar Nuskar.
- Krishna, A. (2015). *YSP Bagi Orang Modern*. Jakarta: Gramedia
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress dan cara menguranginya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1).
- Notoatmojo, S. (2012). *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pudja, G. (2004). *Bhagavad Gita (Pancama Veda)*. Surabaya: Paramita
- Suparta, I. G. A. (2020). Hakikat Penyatuan Dalam Samadhi Pada Patanjala Yogadarsana. *Jnanasiddhanta: Jurnal Teologi Hindu*, 1(2).
- Rudiarta, I. W. (2020). Catur Paramita Sebagai Pendekatan Latihan Yoga Asana di STAHN Gde Pudja Mataram. *Media Bina Ilmiah*, 14(11), 3345-3356.
- Rudiarta, I. W. (2021). Yoga Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental (Kajian Yoga Sutra Patanjali). *Genta Hredaya: Media Informasi Ilmiah Jurusan Brahma Widya STAHN Mpu Kuturan Singaraja*, 5(1), 57-66.
- Somvir. (2009). *Yoga & Ayurveda*. Denpasar: Bali-India Foundation.
- Zahara, F. (2019). Hubungan antara kecemasan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(1), 42-53.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Streeter, C. C., Jensen, J. E., Perlmutter, R. M., Cabral, H. J., Tian, H., Terhune, D. B & Renshaw, P. F. (2007). Yoga Asana sessions increase brain GABA levels: a pilot study. *The journal of alternative and complementary medicine*, 13(4), 419-426.
- Sena, I. G. M. W. (2018). Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci Kebahagiaan Tubuh, Pikiran Dan Jiwa). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 15-21.
- Taneja, D. K. (2014). Yoga and health. *Indian Journal Of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 39(2), 68.
- Yusoff, M. Z. M. (2012). Faktor-faktor penyumbang dalam pertimbangan moral pelajar sekolah agama. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 9, 81-109.
- Wiase, I. W. (2019). *Yoga Sutra Patanjali*. Denpasar: IHDN Press.
- Wijayanti, N. P. D. H., et al. (2022). Hubungan Kematangan Emosi dan Gangguan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Jurnal*. 1(2).