
Optimalisasi Kecerdasan Spiritual Anak Melalui Yoga Asanas

Oleh

Heny Perbowosari

Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar

henysari74@gmail.com

Abstract

Spiritual intelligence is the intelligence that comes from the mind or soul of a person who always thinks positive so as to grow into a whole person. Developing children's spiritual intelligence needs to be done early on. The goal is for the child to be a person who has a sense of inner and soul towards himself and others. By developing spiritual intelligence in children, children will be more capable to recognize who they are, their strength and weakness, and be able to cover the weakness, as well as to sharpen and maximize the strength they have to be a successful person in the future. To optimize the spiritual intelligence of children, they can do yoga asanas. Yoga asanas movement for children is done in a relaxed and fun way so that they will not get bored quickly, such movements include learning the breath, imitating animal movements and relaxation. By doing yoga asanas, then they will be healthier, have a positive energy, and able to socialize as well.

Diterima : 15 April 2018

Direvisi : 9 Mei 2018

Diterbitkan : 29 Mei 2018

Keywords: Spiritual intelligence, Yoga

Abstrak

Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang berasal dari batin atau jiwa seseorang yang selalu berpikir positif sehingga mampu tumbuh menjadi manusia seutuhnya. Mengembangkan kecerdasan spiritual anak perlu dilakukan sejak dini. Tujuannya adalah agar anak bisa menjadi orang yang memiliki kepekaan batin dan jiwa terhadap diri sendiri maupun orang lain. Dengan

mengembangkan kecerdasan spiritual pada anak, anak akan lebih mampu mengenali siapa dirinya, kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya serta mampu menutupi kekurangan dan mengasah serta memaksimalkan kelebihan yang dimilikinya menuju pribadi yang sukses dimasa depan. Untuk mengoptimalkan kecerdasan spiritual anak dapat melakukan yoga asanas. Gerakan yoga asanas untuk anak-anak dilakukan dengan cara rileks dan menyenangkan sehingga anak tidak akan cepat bosan, gerakan tersebut antara lain berdoa, meniru gerakan binatang dan rileksasi. Dengan melakukan yoga asanas maka anak akan lebih sehat, memiliki energi positif dan memiliki ketenangan berpikir.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting diberikan kepada anak melalui penanaman nilai dan norma yang akan menjadi pedoman dalam bertindak. Kegiatan mendidik adalah suatu proses dari mulai memberikan pengetahuan, menanamkan sikap serta membentuk kepribadian anak. Dalam menanamkan nilai dan norma ini diperlukan adanya beberapa kecerdasan antara lain kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan Spiritual (SQ), Menurut Ary Ginanjar (2001) bahwa landasan yang diperlukan untuk meningkatkan IQ dan EQ adalah adanya SQ. Karena SQ yang baik, maka seorang anak akan mampu menerapkan nilai-nilai kebenaran, serta nilai agama seperti kejujuran, keadilan, tanggung jawab, kedamaian dan kebersamaan.

Permasalahan yang sekarang terjadi antara lain adanya krisis spiritual pada anak yang semakin meningkat, dimana banyaknya kasus yang terjadi dikalangan pelajar seperti adanya perkelahian antar pelajar, kriminalitas, penggunaan obat-obat terlarang dan akhir-akhir ini adanya suatu kejadian yang mengejutkan seorang siswa membunuh guru seperti yang dialami Guru Budi. Beliau meninggal ditangan siswanya sendiri (<http://www.tribunnews.com/2018/2/3>, diakses Senin, 5 Pebruari 2018). Peristiwa ini merupakan pertanda bahwa masih rendahnya kecerdasan spiritual sehingga akan memengaruhi kejernihan dalam berfikir.

Dampak dari ketidakmatangan spiritual anak ini dikarenakan belum maksimalnya pendidikan spiritual pada anak, baik di rumah maupun di sekolah. Hal ini dikarenakan pendidikan saat ini lebih menekankan pada penguasaan ilmu dan teknologi atau lebih menekankan pada kecerdasan intelektual, sedangkan dari sisi mental spiritual

dikesampingkan serta kurang diarahkan oleh pendidik. Dimana pendidikan hanya mekenkan pada tercapainya kuantitas atau berpatokan pada angka, tidak kepada keberhasilan kualitas anak untuk mengembangkan kepribadiannya.

Untuk mengembangkan kecerdasan spiritual ini diperlukan adanya penanaman agama maupun spiritual yang harus ditanamkan mulai dari sejak usia dini, karena dengan dibekali agama serta spiritual sejak usia dini maka mereka tidak akan mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif yang dapat merusak masa depannya. Pembinaan serta pengembangan spiritual pada anak usia dini dimulai pada saat anak memasuki prasekolah, dimana pendidikan spiritual ini bisa dikembangkan dengan cara mendidik anak dalam berhubungan dengan Tuhan, pengembangan diri, berhubungan dengan orang lain dan berhubungan dengan alam (Siswanto, 2010:19).

Anak-anak usia 4 – 6 tahun merupakan masa keemasan (*golden age*) dimana pada masa ini anak tidak boleh dipandang sebelah mata karena perkembangan otaknya mencapai 50 % dan 80% (Suyanto, 2005). Anak pada usia ini paling tepat untuk diajarkan serta ditanamkan nilai-nilai agama, dimana otak pada anak usia ini mulai berkembang dengan baik. Setiap anak memiliki potensi yang harus dikembangkan agar mereka memiliki arah dan tujuan dalam menentukan jalan hidupnya, oleh karena itu diperlukan adanya pengembangan kecerdasan spiritual. Dalam mengoptimalkan kecerdasan spiritual diperlukan adanya pemahaman yang utuh tentang ajaran agama sehingga mereka dapat mengaplikasikan dengan benar dalam kehidupan sehari-hari. Untuk meningkatkan kecerdasan spiritual pada ini bisa dilakukan dengan mengembangkan serta melatih anak melalui *Yoga Asanas*. *Yoga Asanas* merupakan suatu gerakan dengan cara rileks dan menyenangkan sehingga anak tidak akan cepat bosan, gerakan tersebut antara lain belajar nafas, meniru gerakan binatang dan rileksasi. Dengan melakukan yoga asanas maka anak akan lebih sehat, memiliki energi positif serta mampu bersosialisasi dengan baik.

Pembahasan

1. Relevansi Kecerdasan Spiritual Dengan *Yoga Asanas*

a. Konsep Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang berdasar pada fitrah manusia itu sendiri. Kecerdasan spiritual tidak dibentuk melalui memori monumental akan tetapi melalui aktualisasi diri. Kecerdasan ini tumbuh dari rasa keingintahuan yang dilandasi oleh kesucian dan ketulusan. Menurut Zohar (2001) bahwa kecerdasan spiritual

merupakan kemampuan untuk memecahkan persoalan makna dan nilai, dimana dengan kecerdasan ini seseorang dapat menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas, serta kecerdasan ini dipergunakan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain. Selain itu Bowel (2004) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual maka akan bias mengubah perilakunya menjadi kreatif, memiliki rasa belas kasih, menunjukkan kepemimpinan sejati, tanggap dalam memberikan solusi baru atas tantangan yang dihadapinya. Tony Buzan mengatakan ciri-ciri orang yang mempunyai kecerdasan spiritual adalah senang berbuat baik, senang menolong orang lain, menemukan tujuan hidup, turut merasa memikul sebuah misi yang mulia, kemudian merasa terhubung dengan sumber kekuatan, dan mempunyai selera humor yang baik (Azzet, 2010).

Menurut Zohar (2001), bahwa ada sembilan tanda orang yang memiliki kecerdasan spiritual antara lain : 1) kemampuan bersikap fleksibel, yakni lebih mudah menyesuaikan diri dalam berbagai macam situasi dan kondisi, 2) tingkat kesadaran yang tinggi, berarti ia mengenal dengan baik siapa dirinya, 3) kemampuan menghadapi penderitaan, orang yang demikian memiliki kesadaran bahwa penderitaan terjadi sesungguhnya untuk membangun dirinya agar menjadi manusia yang kuat, 4) kemampuan menghadapi rasa takut, yakni bisa menghadapi dan mengelola rasa takut dengan melakukan kesabaran dan keberanian, 5) kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan misi, dengan memiliki visi dan misi yang kuat dalam kehidupannya maka seseorang bisa membuat hidupnya lebih terarah, tidak mudah goyah dan lebih mudah meraih kebahagiaan, 6) enggan menyebabkan kerugian yang tidak perlu, hal ini diakibatkan oleh adanya berpikir secara selektif dan menghasilkan langkah yang efektif, 7) cenderung melihat keterkaitan berbagai hal, yang berguna untuk keputusan yang diambil dapat menghasilkan kebaikan dan keberhasilan, 8) cenderung bertanya “mengapa” atau “bagaimana jika”, hal ini dilakukan untuk mencari jawaban yang mendasar sehingga ia dapat memahami masalah dengan baik, tidak secara parsial dan dapat mengambil keputusan dengan baik, 9) pemimpin yang penuh pengabdian dan bertanggung jawab.

Zohar dan Marshall (2002) juga mengemukakan adanya enam jalan untuk mengembangkan kecerdasan spiritual di sekolah diantaranya :

- 1) Melalui pemberian tugas

Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melaksanakan kegiatan mandiri dengan cara melatih anak untuk memecahkan permasalahannya

sendiri (*problem solving*). Dalam hal ini guru bertugas sebagai motivator dan fasilitator, guru memberikan penjelasan kepada anak tentang manfaat dari materi yang dipelajari serta guru memberikan dorongan kepada anak untuk mempelajari dan memperdalam materi tersebut.

2) Melalui pengasuhan

Sebagai pendidik hendaknya menciptakan suasana kelas dengan penuh kehangatan dan kegembiraan, sehingga pembelajaran akan lebih menyenangkan. Dalam hal ini sebagai pendidik seharusnya mengajarkan anak untuk saling menghargai antar siswa, dengan adanya berbagai macam karakter siswa biasanya akan muncul adanya permasalahan. Oleh karena itu pendidik perlu mengembangkan kecerdasan spiritual, dimana guru berusaha mengarahkan peserta untuk memahami akar permasalahan serta mengajak peserta didik untuk memecahkan permasalahan.

3) Melalui pengetahuan

Pendidik perlu mengembangkan pelajaran sesuai dengan kurikulum sehingga peserta didik dapat merealisasikan pelajaran tersebut pada kehidupannya. Dengan demikian pembelajaran akan lebih bermakna. Seperti misalnya ada peristiwa tentang banjir, tanah longsor, kemiskinan. Hal ini dapat melatih siswa untuk lebih peka terhadap kemanusiaan sehingga mereka dapat menyadari dan merasakan bagaimana ketika berada seperti keadaan tersebut.

4) Melalui perubahan (kreatifitas)

Dalam proses pembelajaran seorang pendidik sebaiknya merangsang kreatifitas siswanya. Anak-anak usia dini memiliki daya imajinasi yang sangat tinggi. Mereka dapat membuat peraturan sesuai kemampuan mereka sendiri, sehingga guru hanya mengembangkan daya kreatifitas anak untuk dapat diekspresikan sehingga dapat bermanfaat untuk dirinya (peserta didiknya).

5) Melalui persaudaraan

Seorang pendidik sebaiknya tidak memberikan hukuman yang terlalu berat bagi siswanya, karena akan dapat menghambat kecerdasan spiritual, sebaiknya hukuman yang diberikan bersifat membimbing serta memberikan reward (penghargaan) pada peserta didiknya. Dengan demikian akan mendorong siswa untuk saling menghargai dan saling memahami pendapat dan perasaan masing-masing siswa. Apabila terjadi permasalahan antar siswa

maka guru hendaknya menjadi fasilitator dan penengah, dengan cara gur mengajak siswa untuk berdialog tentang cara memecahkan permasalahan.

6) Melalui kepemimpinan yang penuh pengabdian

Guru merupakan model pemimpin bagi peserta didik. Pelayanan dan penghargaan dari guru merupakan pengalaman yang secara tidak langsung mengajarkan peserta didik bagaimana layaknya perilaku sebagai seorang pemimpin. Sebagai pemimpin yang efektif adalah seseorang yang mengerti, memahami dan melayani kepentingan bawahannya.

Selain itu Azzet (2010) mengatakan bahwa dalam mengembangkan kecerdasan spiritual pada anak ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Hal-hal tersebut adalah sebagai berikut.

- 1) Membimbing anak menemukan makna hidup dengan cara membiasakan diri berpikir positif karena dengan berpikir positif akan membantu untuk lebih mudah merasakan kebahagiaan serta bisa mensyukuri karunia yang sudah ada, terutama berpikir positif kepada Tuhan sehingga anak akan belajar berinstropeksi guna melangkah lebih baik. Apabila berpikir positif ini dilatih secara terus-menerus, akan membangun semangat dan optimisme dalam menghadapi segala sesuatu; memberikan sesuatu yang terbaik ini menjadi semangat dalam setiap perbuatan kita.
- 2) Melatih anak untuk senang berbuat baik tanpa mengharapkan imbalan dari orang lain dan melakukannya dengan ikhlas sehingga akan menciptakan kesadaran bagi anak, melatih anak untuk senang menolong orang lain, melatih kesadaran untuk beragama dengan baik.
- 3) Melibatkan anak dalam beribadah dengan disertai dengan keimanan dan kesadaran yang tumbuh dari pribadi anak.
- 4) Mengajak anak untuk menikmati pemandangan alam yang indah

Dalam mengoptimalkan kecerdasan spiritual diperlukan proses panjang serta memerlukan latihan, semakin dini anak dilatih untuk mengembangkan kecerdasan spiritual maka akan semakin besar manfaatnya antara lain anak mampu mengenali diri sendiri, mampu mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, peka terhadap lingkungan sekitar, memiliki rasa empati dan belas kasih terhadap ciptaan Tuhan, serta akan memiliki ketenangan dalam berpikir. Salah satu cara untuk meningkatkan kecerdasan spiritual dengan melakukan yoga asanas.

b. Konsep Yoga Asanas

Kata yoga berasal dari kata yuj yang artinya menyatukan atau menghubungkan diri dengan Tuhan. Menurut Somvir (2002) terdapat dua hal yang harus dilakukan oleh praktisi yoga antara lain melatih secara kontinyu sekaligus tidak terkait dengan hal-hal yang bersifat duniawi. Dengan melakukan dua cara ini maka seseorang akan dapat mencapai keberhasilan dalam latihan yoga. Adapun tujuan yoga adalah untuk menggabungkan diri individu dengan diri yang Universal (Sang Hyang Widhi). Dalam latihan awal, yoga membangun tubuh yang sehat dan melatih pikiran, kemudian latihan akhir bertujuan untuk menuntun seseorang pada kesadaran atman dalam diri kita (Chawdhri, 2003).

Pada saat ini masyarakat sudah mulai merasakan manfaat dari yoga, sehingga banyak masyarakat tertarik untuk mempelajari yoga dengan berbagai macam latar belakang, ada yang ingin mendapatkan tubuh yang lebih baik, ada yang menginginkan adanya ketenangan, ada yang menginginkan bahwa yoga sebagai pegangan untuk memperbaiki kualitas kehidupan. Menurut Somvir (2002) bahwa jenis-jenis yoga ada Sembilan aliran yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan para siswa yoga antara lain :

- 1) Jnana Yoga (penyatuan melalui ilmu pengetahuan)
- 2) Karma Yoga (penyatuan melalui pelayanan sosial terhadap sesama manusia)
- 3) Bhakti Yoga (Penyatuan melalui bhakti kepada Tuhan)
- 4) Yantra Yoga (penyatuan melalui pembuatan visual)
- 5) Tantra Yoga (penyatuan melalui pembangkitan energy cakra)
- 6) Mantra Yoga (penyatuan melalui suara dan bunyi)
- 7) Kundalini Yoga (penyatuan melalui pembangkitan energy kundalini)
- 8) Hatha Yoga (penyatuan melalui penguasaan tubuh dan napas)
- 9) Raja Yoga (penyatuan penguasaan pikiran dan mental)

Adapun yoga yang paling banyak dipraktikkan saat ini adalah Hatha Yoga, dimana yoga ini menggunakan teknik asanas (postur), pranayama (pernapasan), badha (kuncian), mudra (gestur) serta relaksasi yang mendalam. Berbagai macam gerakan yang disertai dengan pernapasan yang benar maka hal ini dapat berguna untuk meningkatkan kekuatan dan kelenturan serta memberikan energy yang positif bagi tubuh. Menurut Pujiastuti (2014) bahwa jenis-jenis asana berfokus pada peregangan bagian tubuh dan membantu melancarkan aliran darah serta stimulasi kelenjar hormonal di dalam tubuh. Hal terpenting dalam melakukan yoga asana adalah bermanfaat untuk menguatkan serta memurnikan saraf, terutama di daerah tulang punggung yang

berhubungan langsung dengan kulan prana pada shushumna nadi dalam tubuh astral manusia. Peningkatan energy prana akan membant eningkatan otensi spiritual.

Dalam berlatih yoga sebaiknya dilakukan secara teratur sehingga akan dapat meningkatkan kesehatan dan tercipta adanya ketenangan dalam pikiran serta emosi/mental. Semua gerakan yoga asana dirancang untuk memaksimalkan vitalitas dan kemmaan, meredakan kecemasan, meningkatkan kosentrasi, menyeimbangkan emosi serta meningkatkan spiritual.

2. Pelaksanaan Yoga Asanas Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual

Gerakan-gerakan yoga asanas dalam meningkatkan kecerdasan spiritual pada anak usia dini adalah gerakan-gerakan yang lebih ringan dan menyenangkan. Dalam melaksanakan yoga asana sebaiknya menggunakan kaos berwarna putih dimana bertujuan mengisyaratkan jiwa dan hati yang bersih sehingga akan berdampak pada spiritualitas anak-anak. Agar pelaksanaan yoga berjalan dengan baik maka sebaiknya tidak makan pagi sebelum melakukan yoga atau perut dalam keadaan kosong dengan tujuan tidak terjadi kram pada perut.

Adapun rangkaian kegiatan yoga yang dilakukan oleh anak-anak TK. Sai Study Denpasar sebagai berikut :

1. Untuk mengawali kegiatan yoga asanas terlebih dahulu dengan doa Gayatri Mantram. “ Om Om Om bhur bhuvah svah, tat savitur varenyam, bhargo devasya dhimahi, dhiyo yo nah pracodayat, Om Santih, Santih, Santih Om. Adapun tujuannya agar anak terbiasa untuk berkomunikasi dengan Tuhan serta memohon agar dalam melakukan kegiatan yoga ini akan diberikan kesehatan.
2. Anak – anak diajak untuk mendengarkan cerita atau dongeng
3. Kemudian dilanjutkan dengan beberapa gerakan yoga asanas dasar yang perlu dilakukan oleh anak-anak dalam mengoptimalkan kecerdasan spiritual antara lain:
 - (a) *Padmasana* : gerakan ini dilakukan dengan cara anak duduk dengan kedua kaki diluruskan ke depan kemudian letakkan kaki kanan di atas paha kiri dan kaki kiri di atas paha kanan. Kedua tangan ditempatkan di atas lutut,
 - (b) *Swastikasana* : anak duduk dengan posisi kakai lurus ke depan kemudian lipat kaki dan taruh dipaha kanan, bengkokkan kaki kanan dan dorong telapak kaki antara paha dengan betis,
 - (c) *Tadasana* : posisi anak berdiri tegak lurus, kemudian kedua tangan diangkat keatas dan kedua telapan tangan ditempel,

- (d) *pascimottanasana* : posisi anak berdiri kedua kaki lurus, kemudian punggung dibungkukkan dan kedua tangan menyentuh ujung jari kaki,
- (e) *uttanpadasana* : posisi anak berbaring dengan punggung menempel dilantai, kedua tangan lurus di samping, kemudian kedua kaki lurus diangkat ke atas sekitar 40 cm,
- (f) *Salabhasana* : anak berbaring dengan posisi perut menempel di matras, kedua tangan di sisi badan terlentang dan terletak di bawah perut, kemudian kaki lurus dan angkat ke atas sekitar 40 cm.
- (g) *Bhujanggasana* : anak berbaring dengan posisi perut menempel di matras, kemudian letakkan telapan tangan dibawah bahu dan siku, posisi lurus. Angkat kepala dan tubuh ke atas perlahan seperti kobra, bengkokkan tulang punggung ke atas.
- (h) *Savasana* : posisi anak tidur terlentang, tangan lurus di samping badan, luruskan kaki dan tumit berdekatan, tutup mata kemudian bernafas secara perlahan-lahan serta rilekskan badan.

4. Kegiatan diakhiri dengan berdoa.

Kegiatan yoga diatas memang relative sederhana dimana gerakan yoga yang dilakukan oleh anak tidak seberat yang dilakukan oleh orang dewasa serta waktu pelaksanaannya tidak terlalu lama kira-kira 1 jam, agar anak tidak cepat bosan, sehingga anak lebih bersemangat dan senang melakukan yoga.

3. Implikasi Yoga Asanas Terhadap Kecerdasan Spiritual Anak

Yoga asanas memiliki banyak manfaat diantaranya menjadikan tubuh sehat, adanya stabilitas emosi serta jiwa menjadi tenang. Yoga mampu melatih anak mengenal diri dan kebutuhannya sekaligus mngendalikan emosi. Dalam melakukan yoga ini perlu adanya kedisiplinan dan ketekunan, apabila yoga hanya dilaksanakan pada saat-saat tertentu manfaatnya kurang maksimal, sehingga perlu dilakukan secara rutin. Yoga yang dilakukan secara rutin akan memiliki dampak yang positif seperti yang dikatakan oleh Pujiastuti (2014) bahwa dengan yoga memberikan input yang positif dengan menyeimbangkan otak kana dan kiri serta hal ini akan memengarhui mood dan emosi menjadi positif. Apabila kita melakukan yoga secara rutin dan konstinue maka tubuh akan menjadi sehat, segar bersemangat dan berpikir lebih tenang. Hal ini akan memberikan dampak hati lebih menjadi baik dan senang sehingga kita akan terbiasa untuk melakukan hal positif dan baik.

Adapun tujuan yoga menurut Pujiastuti (2014) adalah perluasan kesadaran manusia sehingga bisa disamakan dengan kesadaran alam semesta. Hal ini harus dicapai dengan realisasi prinsip-prinsip spiritual dalam tubuh manusia. Ada prinsip fisik dan mental dan sebenarnya merupakan kepribadian diri kita sendiri yang abadi dan benar. Berlatih yoga secara teratur akan memberikan manfaat yang besar, antara lain dapat :

- a. Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh
- b. Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak
- c. Membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat
- d. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas
- e. Membuang racun dari dalam tubuh (detoksifikasi)
- f. Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan
- g. Memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung
- h. Mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress
- i. Memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam
- j. Meningkatkan kesadaran pada lingkungan
- k. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif.

Pelaksanaan yoga yang dilakukan anak-anak ini dapat mengembangkan kecerdasan spiritual, dimana anak-anak diajak untuk berdoa, mendengarkan cerita, kemudian melakukan yoga asanas. Hal ini senada dengan pendapat Jalaluddin (2007) bahwa untuk mengembangkan kecerdasan spiritual anak perlu dilakukan beberapa hal antara lain : 1) jadilah kita “gembala spiritual” yang baik, 2) bantulah anak untuk merumuskan “ misi” hidupnya, 3) baca kita suci bersama-sama dan jelaskan maknanya dalam kehidupan kita, 4) ceritakan kisah-kisah agung dari tokoh-tokoh spiritual, 5) diskusikan berbagai persoalan dengan perspektif rohaniah, 6) libatkan anak dalam kegiatan=kegiatan ritual keagamaan, 7) bacakan puisi-puisi atau lagu-lagu spiritual, (8) bawa anak untuk menikmati keindahan alam, 9) bawa anak ke tempat-tempat orang yang menderita, 10) ikut sertakan anak dalam kegiatan sosial.

Anak-anak sebelum melakukan kegiatan yoga asanas ini diawali terlebih dahulu dengan mengucapkan doa Gayatri Mantram, dimana doa ini untuk memohon kepada Tuhan agar membangkitkan semangat dan kecerdasan, serta terbebaskan dari berbagai hal yang sifatnya negatif. Anak-anak diajarkan untuk mengucapkan Mantra Gayatri dengan benar, jelas dan tidak tergesa-gesa. Setelah selesai mengucapkan mantra Gayatri

maka anak-anak harus mengucapkan Om Santih, Santih, Santih Om agar diberikan kedamaian batin pada badan, pikiran dan jiwa kita. Sedangkan dampak anak-anak diberikan cerita atau dongeng sebelum melakukan kegiatan inti yoga, agar anak-anak tidak ada rasa ketakutan dan bosan. Dengan memberikan dongeng sebelum melakukan yoga dapat mengasah daya imajinasi dan kreatifitas anak. Dalam memilih cerita atau dongeng ini harus tepat dan sesuai dengan bahasa anak. Dengan melakukan dua kegiatan ini maka kecerdasan spiritual anak akan lebih meningkat.

Implikasi dari melakukan gerakan yoga yang dilakukan pada anak akan lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu anak akan lebih berkonsentrasi pada hal-hal yang positif, sehingga akan membuat anak lebih gembira serta senang dalam menerima pembelajaran, karena melupakan masalah-masalah yang membebani pikirannya. Dengan demikian yoga akan menjadikan anak untuk mengerti tentang dirinya sendiri, anak akan mengetahui apakah yang dilakukan itu salah atau benar. Latihan yoga dapat memberikan pengaruh positif terhadap jasmani dan rohani. Dimana dengan pembelajaran yoga, anak-anak secara bertahap dapat menjaga pikiran dan tubuh dalam keseimbangan yang tenang. Latihan-latihan asanas ini dapat membangun rasa percaya diri pada anak, mengatasi stress pada anak, serta menambah kekuatan pikiran.

Daftar Pustaka

- Ary Ginanjar Agustian. 2001. *ESQ Emotional Spiritual Quotient The ESQ Way 165*. Jakarta : PT Arga Tilanta
- Azzet, Akhmad Muhaimin. 2010. *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak*. Yogyakarta : Katahati.
- Heny Perbowosari. 2016. Strategi Pembelajaran Anak Usia Dini Untuk Mewujudkan Generasi Berkualitas. Prosiding Seminar Nasional PGPAUDH Fakultas Dharma Acarya.
- Heny Perbowosari. 2016. Character Education In Wedhatama Manuscript. DAFIS Proceeding.
- Heny Perbowosari. 2016. The Relationships Between the Parenting Model of the Parents, The Emotional Qutient and The Hindu Religious Behaviour of the Junior High School Students in Centar Java Province. Proceeding ICETE.
- Heny Perbowosari. 2018. Peran Kecerdasan Emosional Dalam Pendidikan Karakter. Prosiding Seminar Nasional PGSDH Fakultas Dharma Acarya.

- Jalaluddin Rakhmat. 2007. *SQ For Kids : Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Anak Sejak Dini*. Jakarta : PT. Mizan Pustaka.
- L.R. Chawdhri. 2003. *Rahasia Yantra, Mantra dan Tantra*. Surabaya : Paramita
- Pujiastuti Sindhu. 2014. *Panduan Lengkap Yoga*. Bandung : Qanita.
- Siswanto, Wahudi. 2010. *Membentuk Kecerdasan Spiritual Anak*. Jakarta : Bumi Aksara
- Suyanto, Slamet. 2005. *Dasar – dasar PAUD*. Jogjakarta : Hikayat.
- Somvir. 2009. *Yoga dan Ayurveda*. Denpasar : Bali-India Foundation
- Zohar, Danah . 2000. *SQ, Spiritual Inteligence, The Ultimate Intelligence*. Boston : Kent Publishing company.