

## Implikasi Media Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa

Ida Bagus Alit Griyahananadi  
IAHN-TP Palangka Raya  
griyahananadiali@gmail.com

---

### Riwayat Jurnal

Artikel diterima : 14 Mei 2023  
Artikel direvisi : 18 Juni 2023  
Artikel disetujui : 30 Juni 2023

---

### ABSTRAK

Perkembangan pendidikan yang terus meningkat sesuai dengan perubahan zaman, menyebabkan para siswa mengalami stress dan depresi. Siswa mengalami stress dan depresi disebabkan karena kurikulum belajar yang terus mengalami perubahan. Media Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. Upaya-upaya yang harus dilakukan untuk mencegah pergeseran sikap dan perilaku generasi muda tersebut, terutama sikap saling menghormati antar sesama antara lain dengan mempertebal penghayatan ajaran agama dan pengembangan diri melalui kegiatan-kegiatan penanaman nilai-nilai budi pekerti, serta dengan mengikuti pembelajaran dan pelatihan yoga secara intensif. Implikasi Media Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa yaitu: meningkatkan religi siswa dan membentuk karakter pada siswa. Dengan disiplin melaksanakan ajaran yoga seseorang akan mampu di bentuk menjadi seseorang yang memiliki perilaku susila. Dan yang terpenting ialah berpikir (manacika), berkata (wacika) dan berbuat (kayika) yang baik. The implications of Yoga Media in Improving Student Learning Concentration are: improving student religion and forming character in students. With the discipline of carrying out the teachings of yoga a person will be able to be formed into someone who has moral behavior. And the most important thing is to think (manacika), say (wacika) and do (kayika) good.

**Kata Kunci:** *Yoga, Konsentrasi Belajar, siswa*

### ABSTRACT

*The development of education continues to increase in accordance with changing times, causing students to experience stress and depression. Students experience stress and depression due to the learning curriculum that continues to change. Yoga Media in Improving Student Learning Concentration. Efforts must be made to prevent shifts in the attitudes and behaviors of the younger generation, especially mutual respect between others, among others, by strengthening the appreciation of religious teachings and self-development through activities to instill ethical values, as well as by participating in intensive yoga learning and training.*

**Keywords:** *Yoga, Learning Concentration, students*

---

## I. Pendahuluan

Perkembangan pendidikan yang terus meningkat sesuai dengan perubahan zaman, menyebabkan para siswa mengalami stress dan depresi. Siswa mengalami stress dan depresi disebabkan karena kurikulum belajar yang terus mengalami perubahan dari kurikulum KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) berubah menjadi kurikulum 2013 dan sekarang di tahun 2022 diterapkannya menjadi kurikulum merdeka belajar. Perubahan tersebut menekankan proses pembelajaran yang berpusat kepada siswa dengan lebih lebih menekankan kreativitas dan inovasi siswa. Menurut pendapat Gibson K (2004) menjelaskan bahwa psikolog dan ahli perkembangan anak mulai sependapat bahwa anak-anak pada saat ini telah kelebihan kegiatan.

Kegiatan ekstrakurikuler yang banyak di jumpai di sekolah dapat meningkatkan bakat anak, namun tidak sedikit dari anak tersebut juga tidak mampu mencapai harapan tinggi dari aktivitas yang mereka jalani bahkan sebagian yang lain mengalami depresi. Stress akibat aktivitas di sekolah dapat dirasakan oleh siswa terutama mereka yang mengalami kesulitan belajar termasuk diantaranya kesulitan dalam berkonsentrasi.

Kepekaan guru dalam mengetahui tanda-tanda stress pada siswa serta menentukan langkah penanganan yang dapat mengurangi stress dan mencegah berkembangnya ke arah yang negatif. Stress sangat rentan di alami oleh anak yang memiliki konsentrasi belajar yang kurang dan apabila tidak ditangani maka akan berdampak buruk bagi masa depan mereka. Oleh sebab itulah, guru mengajarkan media yoga kepada siswa agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan menumbuh kembangkan bakat yang dimiliki para siswa.

## II. Pembahasan

Yoga pertama kali di perkenalkan ke barat oleh Swami Vivekananda sekitar akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20, yang kemudian diikuti oleh guru-guru yoga lainnya di India seperti *Yogananda Paramahansa* yang memperkenalkan *Kriya Yoga*, Maharsi Iyengar yang memperkenalkan model latihan Iyengar Yoga dan guru yoga lainnya, yoga kemudian menjadi sangat populer di barat sekitar tahun 1980-an, tetapi pada saat itu yoga lebih dikenal sebagai *psysical exercise* atau latihan fisik. Yoga akhirnya terkenal dimasyarakat luas di seluruh penjuru dunia. Bentuk latihan yoga yang dilakukan, baik *asana*, *pranayama*, bahkan meditasi tidak

boleh dilakukan sembarangan. Yoga memiliki arti menyatukan atau menghubungkan diri dengan Tuhan. Yoga mengajarkan cara mengontrol *indriya* dan melihat ke dalam diri. Semakin sering seseorang mempraktikkan yoga yang dijadikan bagian dari kebutuhan hidupnya maka akan mampu melihat ke dalam, dan ketenangan batinnya akan memperoleh serta akan dipengaruhi terhadap hal-hal yang bersifat negatif. (Sarasvatī, 2002)

(Sarasvatī, 2002) menjelaskan yoga merupakan bagian dari filsafat Hindu, ajaran yoga ini selain tercantum dalam *Yogasutra Patanjali* juga terdapat di dalam filsafat India yaitu *Sad Darsana*. Baik itu di dalam ajaran Patanjali maupun *Sad Darsana*, keduanya secara lengkap menjelaskan delapan tahapan pengendalian diri yang disebut *Astanggayoga*. *Astanggayoga* terdiri dari, *yama*, *nyama*, *asanas*, *pranayama*, *pratyahara*, *darana*, *dhyana* dan *Samadhi*. Cakupan yoga yang bersifat universal menjadikan teknik yoga boleh dilakukan oleh siapapun, oleh semua kalangan umur mulai dari anak-anak hingga orang lanjut usia. Keunggulan yoga dibandingkan dengan jenis olah tubuh lainnya antara lain: yoga bersifat statis dan dinamis dengan satu posisi yang dipertahankan beberapa saat, efek dari

latihan yoga berpengaruh banyak pada organ atau sistem fisiologi, bersifat anabolik yang artinya gerakan sinkron dengan pernapasan sehingga suplai oksigen selalu cukup, bersifat *subyektif* sehingga membuat pelaku yoga cenderung *introver* dan menguasai diri, menenangkan dan menjernihkan pikiran.

## Media Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa

### 1. Media Visual

Model pembelajaran *Visual Auditory Kinestetik* menganggap bahwa dalam belajar, setiap siswa memiliki gaya belajar yang berbeda-beda, ada cenderung bersifat *visual*, bersifat *auditory* ataupun bersifat *kinestetik*. Dengan adanya perbedaan dari gaya belajar itu, menggabungkan ketiga hal tersebut kedalam sebuah model pembelajaran, yaitu model pembelajaran *Visual Auditory Kinestetik*. Dalam penelitian ini, akan disuguhkan tiga gaya belajar secara langsung, yaitu : *visual* adalah belajar dengan cara melihat, *auditory* adalah belajar dengan cara mendengar, dan *kinestetik* adalah belajar dengan cara bergerak, bekerja dan menyentuh.

Ketiga modalitas tersebut hampir semuanya dimiliki oleh setiap orang, tetapi cenderung menggunakan salah satu diantara

ketiganya, untuk menunjukkan preferensi individu dalam proses belajarnya, yakni *Visual*, *Auditory*, dan *Kinestetik*. Meskipun ketiga modalitas tersebut hampir semuanya dimiliki oleh setiap orang, tetapi hampir semua selalu cenderung pada salah satu diantara ketiganya. Ketiga modalitas ini digunakan untuk pembelajaran, pemrosesan dan komunikasi. Bahkan beberapa orang tidak cenderung kepada satu modalitas saja, namun bisa memanfaatkan kombinasi modalitas tertentu untuk meningkatkan kemampuan belajar.

Modalitas *Visual* artinya para siswa yang memiliki atau dapat mengakses citra visual yang diciptakan maupun diingat, seperti warna, hubungan ruang, potret mental, dan gambar. Seorang siswa yang visual sangat mungkin memiliki ciri-ciri berikut ini :

- a) Teratur, memperhatikan segala sesuatu dan menjaga penampilan.
- b) Mengingat dengan gambar, lebih suka membaca daripada dibacakan.
- c) Membutuhkan gambaran dan tujuan menyeluruh untuk bisa menangkap detail atau mengingat apa yang dilihat.

Pembelajaran dan penanaman nilai-nilai budi pekerti, etika dan moral untuk membentuk sikap generasi muda. Salah satunya dengan memberikan pengetahuan dan pelatihan yoga untuk mengembangkan

kepribadian yang lebih kuat, sehingga memiliki *sraddha* dan *bhakti* yang mantap, bertanggung jawab serta terbentuknya sikap keberagamaan pada diri remaja. Untuk mewujudkan hal tersebut dukungan dari keluarga sangatlah penting, di samping memperdalam dengan pendidikan agama dan pengembangan diri yang sudah diperoleh.

Pembelajaran yoga dapat meningkatkan kesehatan secara menyeluruh jasmani maupun rohani, sehingga mengurangi krisis etika moral dan terbentuknya sikap keberagamaan. Upaya-upaya yang harus dilakukan untuk mencegah pergeseran sikap dan perilaku generasi muda tersebut, terutama sikap saling menghormati antar sesama antara lain dengan mempertebal penghayatan ajaran agama dan pengembangan diri melalui kegiatan-kegiatan penanaman nilai-nilai budi pekerti, serta dengan mengikuti pembelajaran dan pelatihan yoga secara intensif. Yoga merupakan salah satu metode untuk mencapai keselarasan tubuh, pikiran, dan jiwa serta untuk mencapai penerangan rohani. Tingkatan pembelajaran yoga ini diajarkan sesuai dengan tingkat perkembangan rohani seseorang dan kesiapan mental. Selain itu, untuk memulai belajar yoga harus dituntun dan diawasi

oleh guru atau instruktur yoga yang berpengalaman, agar dapat meminimalisir kesalahan atau cedera yang dialami. Pembelajaran yoga memiliki fungsi penting bagi kehidupan, antara lain: 1) Untuk mengendalikan pikiran yang terobjektifkan dan kecenderungan alami pikiran, 2) Untuk mengatur semua pemikiran-pemikiran dan kegelisahan-kegelisahan dan tetap tak terpengaruh, dan 3) Penyatuan antara kesadaran unit dan kesadaran kosmik (Kamajaya, 1993: 20).

Pembelajaran yoga pada anak di sekolah dasar menitik beratkan pada penyatuan pikiran, tubuh dan jiwa, serta membangkitkan koneksi antara anak dan lingkungannya. Pembelajaran yoga pada intinya bertujuan untuk membantu anak peserta didik untuk merasakan kebahagiaan, kebebasan dan pencerahan. Anak-anak jaman sekarang, selalu disibukan dengan aktivitas yang cukup padat. Mulai dari kegiatan sekolah, ekstrakurikuler, les hingga PR dari sekolah. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat membuat mereka stres, kurang konsentrasi dan merasa kelelahan. Berikan keseimbangan dalam hidup anak-anak dengan mengikutkan mereka latihan yoga, karena yoga bermanfaat untuk fisik, mental dan spritual.

Menurut (Irwantoro,2016:40) karakteristik perilaku gaya belajar peserta didik yang memiliki gaya belajar visual ditandai dengan ciri-ciri perilaku belajar sebagai berikut:

- a) Lebih mudah mengingat apa yang dilihat dari pada apa yang didengar.
- b) Mengingat sesuatu berdasarkan asosiasi visual.
- c) Sulit menerima intruksi verbal sehingga seringkali minta intruksi secara tertulis.
- d) Biasanya tidak mudah terganggu oleh keributan atau suara berisik ketika sedang belajar.
- e) Memiliki kemampuan mengeja huruf dengan sangat baik.
- f) Merupakan pembaca yang cepat dan tekun.
- g) Lebih suka membaca dari pada dibacakan.
- h) Mampu membuat rencana jangka pendek dengan baik.
- i) Teliti, rinci dan mementingkan penampilan.
- j) Ketika memberikan respon cenderung bersikap waspada dan membutuhkan penjelasan secara menyeluruh.
- k) Jika sedang berbicara di telepon suka membuat coretan-coretan tanpa arti selama berbicara.

- l) Sering lupa menyampaikan pesan verbal kepada orang lain.
- m) Sering menjawab pertanyaan dengan jawaban “ya atau tidak”.
- n) Lebih tertarik dibidang seni lukis, pahat, dan gambar daripada musik.

## 2. Media Kinestetik

Modalitas *Kinestetik* artinya para siswa dapat mengakses segala jenis gerak dan emosi yang diciptakan maupun diingat, seperti gerakan, koordinasi, irama, tanggapan emosional, dan kenyamanan fisik. Seorang siswa yang cenderung *kinestetik* dapat dicirikan sebagai berikut :

- a) Menyentuh orang yang berdiri berdekatan, banyak gerak.
- b) Belajar sambil bekerja, menunjukkan tulisan pada saat membaca, menanggapi secara fisik.
- c) Mengingat sambil berjalan dan melihat.

Gaya belajar *multi-sensorik* ini mempresentasikan bahwa guru sebaiknya tidak mendorong siswa untuk menggunakan satu modalitas saja, tetapi berusaha mengombinasikan semua modalitas tersebut untuk memberi kemampuan yang lebih besar dan menutupi kekurangan yang dimiliki oleh masing-masing para siswa

(Huda, 2017 : 287). Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa gaya belajar *Visual Auditory Kinestetik* adalah model gaya belajar *multi-sensorik* yang melibatkan tiga unsur gaya belajar sekaligus, yaitu dengan model gaya penglihatan, pendengaran, dan gerakan. Hal ini dilakukan untuk menghasilkan para peserta didik yang memiliki konsentrasi belajar yang baik dan memiliki etika dan moral yang unggul.

Karakteristik gaya belajar *kinestetik* pada peserta didik yang memiliki gaya belajar *kinestetik* ditandai dengan ciri-ciri perilaku belajar sebagai berikut:

- a) Berbicara dengan perlahan.
- b) Menanggapi perhatian fisik.
- c) Menyentuh orang lain untuk mendapatkan perhatian mereka.
- d) Berdiri dekat ketika sedang berbicara dengan orang lain.
- e) Banyak gerak fisik.
- f) Memiliki perkembangan otot yang baik.
- g) Belajar melalui praktek langsung.
- h) Menghafal sesuatu dengan cara berjalan atau melihat langsung.
- i) Menggunakan jari untuk menunjuk kata yang sedang dibaca.

- j) Senang menggunakan bahasa tubuh (non verbal).
- k) Tidak dapat duduk diam di suatu tempat untuk waktu yang lama.
- l) Sulit membaca peta kecuali ia memang pernah ketempat tersebut.
- m) Pada umumnya tulisanya kurang bagus.
- n) Menyukai kegiatan atau permainan yang menyibukan secara fisik.

Gaya belajar *kinestetik* dilakukan kepada para siswa menggunakan latihan *hatha yoga*. Latihan *hatha yoga* sangat bermanfaat dibuktikan dengan adanya peningkatan pada perbedaan bentuk gerakan dan istirahat yang berbeda, sehingga mengakibatkan jantung bekerja lebih maksimal pada saat diberikan latihan *hatha yoga* terjadi adaptasi jantung dan peredaran darah. Kemampuan gerak saat latihan merupakan hasil dari kemampuan tubuh untuk menghasilkan energi, yang berasal dari olah daya atau disebut dengan metabolisme dan suplai oksigen yang didapatkan oleh otot untuk berkontraksi. Kemampuan tubuh menghasilkan energi terjadi melalui *mekanisme anaerobik* (tanpa menggunakan oksigen) dan *mekanisme aerobik* (dengan menggunakan oksigen).

Satya-Sastraharing: Vol. 7. No. 1. Tahun 2023

Yoga yang dilaksanakan pada pagi hari dapat meningkatkan energy untuk memulai aktivitas. Yoga yang dilaksanakan disekolah pada pagi hari dapat membantu anak lebih berkonsentrasi saat menerima pelajaran selanjutnya. Selain itu, yoga di sekolah cukup dilaksanakan selama satu jam dalam satu minggu. Sedangkan pengantar yoga untuk anak dapat dilaksanakan selama satu atau dua kali seminggu selama 4-6 minggu.

Berdasarkan latihan *hatha yoga* dapat menghasilkan penyatuan pikiran melalui pola gerak dan pernafasan sehingga timbul kesadaran yang sesungguhnya dan dapat membantu anak lebih berkonsentrasi saat menerima pelajaran selanjutnya. Manfaat yoga untuk anak salah satunya yaitu meningkatkan konsentrasi. Dalam meningkatkan konsentrasi dilakukan dengan sikap berdiri (pada asana) dimana dalam sikap berdiri tersebut siswa sudah diajarkan asana dalam yoga. Posisi berdiri yang diajarkan tidak hanya sekedar berdiri, dimana kedua kaki harus lurus, punggung leher kepala juga harus lurus dan pandangan kedepan. Dengan hal sederhana itu siswa sudah diajarkan untuk memfokuskan pikiran pada satu titik, yang dapat melatih konsentrasi siswa tersebut.

Yoga yang akan diterapkan disekolah yaitu gerakan *hatha yoga* dengan menerapkan sikap *pranayama*. Menurut Sarasvati (2002:301), *pranayama* dapat diartikan sebagai suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting, hingga pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran prana dalam tubuh. *Pranayama* hendaknya tidak dianggap sebagai bentuk latihan pernapasan belaka. *Pranayama* menggunakan pernapasan untuk mempengaruhi aliran prana dalam nadi (saluran *prana*) dari pranamaya kosa (kumpulan kekuatan hidup). ini dapat membersihkan nadi dan menyebabkan keseimbangan fisik dan mental. Latihan *kumbhaka* (menahan napas) dapat menimbulkan pengendalian prana hingga pada akhirnya menguasai pikiran.

Asupan *prana* berasal dari makanan, udara dan energi matahari, yang dimanifestasikan dalam berbagai bentuk. Ketika mengalir dalam saraf, maka prana disebut sebagai energi saraf. Jika dalam otot, maka disebut sebagai energi otot; jika berada di dalam cairan mani, maka disebut energi seksual. Prana dalam bentuk yang lebih halus itu menjadi kekuatan mental, daya pikir, daya imajinasi dan sebagainya

### 3. Melakukan Metode VAK dengan Hatha Yoga

Metode VAK (*Visual, Auditory, Kinestetik*) tersebut dilaksanakan saat pembelajaran sedang dimulai, yang dimana siswa diajak untuk melihat gambar lilin yang sedang menyala untuk melatih konsentrasi siswa sebelum ke materi pembelajaran. Siswa disini melakukan gerakan *hatha yoga* dengan melihat gambar lilin atau gambar aksara suci Hindu dengan penuh konsentrasi. Hatha Yoga merupakan salah satu senam ringan yang dapat dilakukan oleh usia dini untuk menimbulkan efek relaksasi agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar ataupun memperbaiki kualitas tidur agar menjadi lebih baik. Hatha Yoga adalah tujuan yang sistematis, komprehensif untuk pencapaian fisik, psikologis, spiritual kesehatan dan kesejahteraan, dan menggabungkan beberapa variasi postural/latihan, pernapasan, dan meditasi. *Hatha Yoga* mampu mengembalikan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah yang sangat baik. *Hatha yoga* mampu memaksimalkan asupan oksigen ke otak, mampu menjaga sistem kesegaran tubuh serta sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh.

### 4. Melaksanakan Persembahyangan



melaksanakan persembahyangan Tri Sandhya, menghafal doa sehari-hari. Namun dengan diterapkannya peranan media yoga dalam meningkatkan konsentrasi belajar astungkara sikap siswa sudah banyak mengalami perubahan, saat ini sudah mulai tekun dan rutin menjalankan persembahyangan Tri Sandhya di dalam kelas maupun di rumah masing-masing, melakukan doa sebelum dan sesudah belajar mereka sekarang.

Keluarga merupakan perkumpulan beberapa orang yang setidaknya terdiri dari suami dan istri yang tinggal dalam satu lingkungan rumah tangga. Keluarga juga bisa terdiri dari seorang suami, istri dan seorang anak dan bahkan lebih. Keluarga merupakan cikal bakal terbentuk perilaku anak-anak baik perilaku baik maupun perilaku buruk karena keluarga merupakan lingkungan masyarakat kecil pertama yang menjadi media untuk belajar berinteraksi sosial dengan lingkungan sekitar. Setiap anak akan merekam apa yang mereka lihat dan mereka dengar dan setelah itu akan selalu diingat yang pada proses selanjutnya akan termanifestasi dalam bentuk ucapan atau tindakan baik secara sadar maupun secara tidak sadar dan jika hal itu terjadi berulang-ulang akan menjadi kebiasaan yang bisa membentuk karakter anak.

Satya-Sastraharing: Vol. 7. No. 1. Tahun 2023

Guru dan orangtua bekerjasama dalam melihat perubahan perkembangan anak saat melakukan persembahyangan di sekolah maupun dirumah. Karena peran guru disekolah hanya bisa memberikan pengajaran selayaknya tidak sepenuhnya terfokus kepada siswa satu persatu. Yang lebih berperan penting mengawasi siswa di rumah saat melakukan persembahyangan (Tri Sandya / Pancasembah) adalah orangtua si anak sendiri, ikut berpartisipasi mengawasi siswa melakukan persembahyangan dengan baik dan benar.

### **5. Meningkatkan Semangat Diri**

Sebelum melaksanakan pembelajaran pertama-tama siswa melakukan apersepsi dengan melakukan tepuk SEMANGAT (Sehat, Mantap, dan Hangat) agar membangkitkan semangat membara siswa saat sebelum dimulainya pembelajaran. Percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu". Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Percaya diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Siswa yang mempunyai rasa percaya diri tinggi dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya merupakan hal yang wajar dan sebagai motivasi untuk mengembangkan kelebihan yang dimilikinya bukan dijadikan penghambat atau penghalang dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Hakim, 2005: 6).

“Rasa percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi” Hakim menjelaskan terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses, diantaranya :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkannya keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan

memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.

- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya (Hakim, 2005: 2)

Percaya diri pada siswa akan menumbuhkan rasa senang dalam diri siswa untuk mengikuti proses pembelajaran di kelas, sehingga menimbulkan konsentrasi belajar pada siswa. Bahwa ciri-ciri siswa yang percaya diri adalah siswa yang memiliki sikap tenang, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, mampu menetralisasi ketegangan, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi, memiliki kecerdasan, keahlian dan ketrampilan yang dapat menunjang kehidupan. Jika siswa memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika siswa memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri,

mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Memiliki percaya diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa saat proses belajar mengajar.

### **Implikasi Media Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa.**

#### **Implikasi Religi pada Siswa**

Kesadaran merupakan tenaga yang mengalir dalam otak yang berasal dari tangkapan pancaindera yang mengindera segala keadaan, kejadian dan peristiwa dan setiap detik mengindera keadaan, kejadian dan peristiwa yang berubah-ubah Suryadiputra (1993: 77). Kesadaran menamakan diri AKU, oleh karena itu Aku sebenarnya tiap detik pula berubah. Hanya oleh ingatan yang tertambat di dalam pusat ingatan sebagai *engrammental*, Aku, walaupun tiap detik berubah, mengaku Aku yang sekarang dan Aku yang lalu tidak mempunyai perbedaan apapun. Kesadaran

akan diri sangat perlu ditingkatkan mulai dari penyadaran diri melalui praktik yoga.

Yoga pada dasarnya adalah disiplin spiritual yang didasarkan pada ilmu yang sangat halus yang berfokus pada membawa harmoni antara pikiran dan tubuh. Ini adalah seni dan ilmu untuk hidup sehat. Kata yoga berasal dari bahasa Sanskerta *yuj* yang berarti bergabung atau untuk bersatu. Menurut kitab suci yoga, praktik yoga mengarah pada penyatuan kesadaran individu dengan kesadaran *universal*. Orang yang mengalami kesatuan ini dalam yoga disebut sebagai yogi yang mencapai kondisi kebebasan, disebut sebagai *mukti*, *nirvāna*, *kaivalya* atau *mokṣa*.

Yoga (*sādhana*) adalah semua jenis penderitaan yang mengarah untuk rasa kebebasan di setiap jalan kehidupan dengan kesehatan holistik, kebahagiaan dan harmoni. Religi adalah kesadaran manusia akan adanya jiwa. Kesadaran akan paham jiwa itu disebabkan karena dua hal, yaitu (1) perbedaan yang tampak pada manusia antara hal-hal yang hidup dan hal-hal yang mati; (2) Peristiwa mimpi. Yoga dipahami sebagai praktik religius yang merupakan pengalaman dalam keadaan *transcend* atau dalam kondisi menyadari akan ketidak

sadaran diri (*unconsciousness*), menuju keberadaan Tuhan (*consciousness*). Pengalaman ini sebagai kebutuhan ketenangan secara psikologis dan spiritual untuk membangkitkan perasaan ingin meningkatkan kerohanian dan memurnikan melalui yoga. Dengan mencapai kesempurnaan dalam laku mistik yang menyangkut pengalaman *religijs*, pengalaman rohani, sebagaimana dipertentangkan dengan pengalaman ragawi, seseorang harus melalui tangga-tangga kejenjang menuju penyatuan diri dengan Tuhan.

*Manacika parisudha* adalah berpikir yang baik dan benar (disucikan). Pikiran mendapatkan perhatian besar dalam ajaran yoga, karena pikiranlah sumber segala apa yang dikatakan orang. Bila pikiran menyuruh anggota badan diam, maka anggota badanpun diam, bila pikiran menyuruh mulut tak berkata, maka mulutpun diam. Pikiranlah yang menentukan segala perbuatan orang. Dengan demikian mengendalikan pikiran serta mengarahkan kepada hal-hal yang baik dan luhur maka berarti membina kepribadian sendiri secara keseluruhan dan akhirnya akan membawa diri kepada ketentrangan dan kesucian.

### Implikasi terhadap Karakter

Pendidikan karakter menjadi hal yang sangat penting dalam proses pembentukan generasi yang lebih baik. Sebenarnya hal ini bukanlah hal baru, pendidikan karakter sudah dikenal sejak dulu dengan nama pendidikan moral. Seiring dengan perkembangan zaman dan banyaknya perubahan, maka pendidikan karakter merupakan bentuk perpanjangan tangan dari pendidikan moral. Pendidikan karakter yang dirancang sebenarnya dapat diterapkan dalam berbagai aspek kegiatan yang dilakukan oleh manusia seperti melalui kegiatan keagamaan atau ibadah, melalui permainan, dan melalui kegiatan – kegiatan lain yang umumnya dilakukan dalam aktivitas sehari – hari.

Masalah manusia adalah masalah yang kompleks, masalah yang banyak seginya. Seperti segi ekonomi dan segi politik, kesehatan, agama, perilaku susila (etika), segi kemampuan mengendalikan diri dan sebagainya. Bagaimanapun bagusny teori pengendalian diri itu dan kuatnya pribadi seseorang, bila faktor-faktor penunjang untuk itu lemah, sulit juga orang dapat mengendalikan diri dalam membentuk perilaku susila (Sura, 2001: 1).

Sekolah merupakan tempat dan sarana untuk proses Pendidikan. Sekolah juga merupakan sarana interaksi dan belajar mengajar yang dilakukan oleh siswa dan guru serta pihak – pihak lain yang terlibat didalamnya. Sekolah memiliki jenjang dan tingkat Pendidikan serta memiliki program pembelajaran yang memiliki standar kompetensi dan capaian yang berbeda-beda. Jenjang Pendidikan di mulai dari Pendidikan usia dini, Pendidikan dasar, pendidikan menengah, Pendidikan atas dan juga pendidikan tinggi. Hal esensi yang penting yang ditanamkan dan di fokuskan dalam setiap level Pendidikan ialah Pendidikan karakter. Pendidikan karakter telah di implementasikan dan di muat dalam setiap kurikulum sekolah. Sehingga dalam proses pembelajaran mesti mencerminkan dan menargetkan dan menanamkan karakter – karakter yang positif (Fadilah,2021 :63).

Pembentukan karakter disekolah memiliki peran dan porsi penting dalam proses Pendidikan. Implementasi Pendidikan karakter dapat dilakukan dalam proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah. Adapun bentuk implementasi Pendidikan karakter disekolah melalui keteladanan dan pembiasaan membangun karakter melalui keteladanan. Maksud dari implementasi ini ialah guru memberikan

teladan dan model yang baik dalam hal sikap, tindakan dan karakter kepada peserta didik di sekolah.

Nilai karakter yang berdasarkan pada nilai-nilai ketuhanan dan ajaran agamanya, nilai antara hubungan manusia dengan penciptanya. Pendidikan karakter pada satuan pendidikan telah teridentifikasi 18 nilai yang besumber dari agama, Pancasila, budaya, dan tujuan pendidikan nasional yaitu: Sebagai upaya memperkuat karakter bangsa melalui pendidikan baik pendidikan formal, non-formal dan informal, kementerian pendidikan menetapkan 18 nilai karakter sebagai berikut:

a. Religius

Sikap dan perilaku yang patuh dalam melaksanakan ajaran agama yang dianutnya, toleran terhadap pelaksanaan ibadah agama lain, dan hidup rukun dengan pemeluk agama lain.

b. Jujur

Perilaku yang didasarkan pada upaya menjadikan dirinya sebagai orang yang selalu dapat dipercaya dalam perkataan, tindakan, dan pekerjaan.

c. Toleransi

Sikap dan tindakan yang menghargai perbedaan agama, suku, etnis, pendapat,

sikap, dan tindakan orang lain yang berbeda dari dirinya.

d. Disiplin

Tindakan yang menunjukkan perilaku tertib dan patuh pada berbagai ketentuan dan peraturan.

e. Kerja Keras

Tindakan yang menunjukkan perilaku tertib dan patuh pada berbagai ketentuan dan peraturan.

f. Kreatif

Berpikir dan melakukan sesuatu untuk menghasilkan cara atau hasil baru dari sesuatu yang telah dimiliki.

g. Mandiri

Sikap dan perilaku yang tidak mudah tergantung pada orang lain dalam menyelesaikan tugas-tugas.

h. Demokratis

Cara berpikir, bersikap, dan bertindak yang menilai sama hak dan kewajiban dirinya dan orang lain.

i. Rasa Ingin Tahu

Sikap dan tindakan yang selalu berupaya untuk mengetahui lebih mendalam dan meluas dari sesuatu yang dipelajarinya, dilihat, dan didengar.

j. Semangat Kebangsaan

Cara berpikir, bertindak, dan berwawasan yang menempatkan kepentingan bangsa

dan negara di atas kepentingan diri dan kelompoknya.

k. Cinta Tanah Air

Cara berpikir, bertindak, dan berwawasan yang menempatkan kepentingan bangsa dan negara di atas kepentingan diri dan kelompoknya.

l. Menghargai Prestasi

Sikap dan tindakan yang mendorong dirinya untuk menghasilkan sesuatu yang berguna bagi masyarakat, dan mengakui, serta menghormati keberhasilan orang lain.

m. Bersahabat/Komunikatif

Sikap dan tindakan yang mendorong dirinya untuk menghasilkan sesuatu yang berguna bagi masyarakat, dan mengakui, serta menghormati keberhasilan orang lain.

n. Cinta Damai

Sikap dan tindakan yang mendorong dirinya untuk menghasilkan sesuatu yang berguna bagi masyarakat, dan mengakui, serta menghormati keberhasilan orang lain.

o. Gemar Membaca

Kebiasaan menyediakan waktu untuk membaca berbagai bacaan yang memberikan kebajikan bagi dirinya.

p. Peduli Lingkungan

Sikap dan tindakan yang selalu berupaya mencegah kerusakan pada lingkungan alam disekitarnya, dan mengembangkan upaya-upaya untuk memperbaiki kerusakan alam yang sudah terjadi.

q. Peduli Sosial

Sikap dan tindakan yang selalu ingin memberi bantuan pada orang lain dan masyarakat yang membutuhkan.

r. Tanggung Jawab

Sikap dan perilaku seseorang untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya, yang seharusnya dia lakukan, terhadap diri sendiri, masyarakat, lingkungan (alam, sosial dan budaya), negara dan Tuhan Yang Maha Esa.

### III. Penutup

Implikasi Media Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa yaitu konsentrasi belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memusatkan perhatian dan pikiran terhadap aktifitas belajar dengan mengesampingkan semua hal yang tidak berkaitan dengan aktivitas belajar. Dengan disiplin melaksanakan ajaran yoga seseorang akan mampu di bentuk menjadi seseorang yang memiliki perilaku susila. Dan yang terpenting ialah berpikir (*manacika*), berkata (*wacika*) dan berbuat (*kayika*) yang baik.

Satya-Sastraharing: Vol. 7. No. 1. Tahun 2023

### Daftar Pustaka

- A.Black, James dan Dean Jean J. Champion. 2002, *Metode dan Masalah Penelitian Sosial*. Terjemahan oleh E. Koswara dkk, Bandung: Reefika Aditama.
- Aan Komariah dan Djam'an Satori.2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif* . Bandung : Alfabeta
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Asri Budiningsih. 2012. *Belajar dan Pembelajaran.*: Reanika Cipta
- Bear. G, Kortering.L,and Braziel.P 2006. "Similarities in Academic Achievement and Perceptions of Self and Teachers". *Proquest education journal* pg.293
- Berk, L. E. (2012). *Development Through The Lifespan 1: Dari Prenatal Sampai Remaja (Transisi Menjelang Dewasa)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bogdan dan Taylor, 1975 dalam J. Moleong, Lexy. 1989. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Karya.
- Briggs, Leslie, J., (1977). *Intructional Design, Principle and Aplication*. NewYork: Mc.Graw- Hill Book Company
- Cahyo Agus. (2013). *Panduan Aplikasi Teori Belajar*. Jakarta. PT. Diva Press.

- Dang Syaras Ahmad (2016) yang berjudul “Komunikasi Instruksional Instruktur Di Lindz Yoga Studio Pekanbaru” (Jurnal Universitas Riau)
- Fadilah,dkk. 2021. *Pendidikan Karakter*. Bojonegoro. CV. AGRAPANA MEDIA
- Febriani, Fricilia, Syafdaningsih Syafar, and Rukiyah. 2019. “Pengembangan Permainan Pesan Berantai Untuk Konsentrasi Anak Di Kelompok A Tk Kartika Ii-1 Palembang.” *Jurnal Tumbuh Kembang : Kajian Teori Dan Pembelajaran PAUD*.
- Gibson, K (2004) *Reducing Stress Creating Harmony : Transformasi Ruang Fisik, Mental dan Emosional Anda*. Terjemahan, Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Gunarta (2017) yang berjudul “Implementasi Pembelajaran Yoga Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Di Sekolah Dasar Negeri 1 Sumerta” (Jurnal Denpasar)
- Guru Mengajar Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di Darul Karomah Randuagung Singosari Malang.” *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 11(1):15–22.
- Hakim,T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Huda Miftahul, 2017. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Jan, Maddern. 2004. *Yoga Memabakar Lemak*. Batam: Interaksara
- Kamajaya, Gede. 1993. *Yoga Kundalini Cara Untuk Mencapai Siddhi dan Moksa*. Surabaya: Paramita.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2001. Jakarta : Balai Pustaka
- Kinasih, Arumsukma, 2010. “Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup”. UGM. (Jurnal Vol.18 Denpasar)
- Koentjaraningrat.1999.*Metode-Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: P.T Gramedia
- Latifah, Khuzaimatul, and Zainal Habib. 2014. “Hubungan Persepsi Terhadap Keterampilan “
- Leaner, J.W & Kline, W.F. 2006. *Learning Disabilities and Related Disorders*. Houghton Mifflin Company. New York
- Marbun, BN. 2003. *Kamus Manajemen*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Marliany, Rosleny (2010), *Psikologi Umum*, Pustaka Setia, Bandung.
- Muhammad, 2011.*Metodologi Penelitian Bahasa*.Yogyakarta: AR-Ruzz Media.
- Nasution, S, 2000, *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung : Tarsito.
- Nugroho, W. (2007). *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Surabaya: Prestasi Pustaka
- Nuryana, Aryati. 2010. “Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak.” *Indigenous, Ilmiah Berkala Psikologi* VOL.12 No.:88–98.
- Palguna, IBM Dharma. *Leksikon Hindu*. 2011. Lombok : Sadampatyaksara



- Pasek ,I Ketut. 2006. *Peranan Orangtua Dalam Membina Moral Remaja di Desa Pakraman Penglipuran kelurahan Kubu Kecamatan Bangli Kabupaten Bangli*. Denpasar : IHDN
- Redana, I Made. 2006. *Panduan Praktis Penulisan Karya Ilmiah dan Proposal Riset*. Depasar : IHDN
- Sarasvati, 2002. *Asana, Pranayama, Mudra, Banda*. Surabaya : Paramita.
- Sarasvati, Swami Satyananda. 2002. *Asana, Pranayama, Mudra dan Bandha*. Surabaya: Paramitha.
- Sardiman. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali.
- Sivananda, Sri Swami. 2008. *Konsentrasi Dan Meditasi Uraian Tentang Energi Yang Terdapat Dalam Diri Dan Aplikasinya Dalam Kehidupan Sehari-Hari*. Surabaya: Paramita.
- Sivananda,Swami Sri, 2009. *Konsentrasi dan Meditasi*. Surabaya: Paramitha.
- Slameto. 2005. *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Somvir. (2014). *Mari Beryoga*. Bali: India-fondation.
- Sri, Anitah. 2008. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka Persada.
- Sugata,I Made (2018) yang berjudul “*Sinkretisasi Mistesisme Yoga di Perguruan Spritual Ambarashram Banjar Nyuh Kuning, Desa Mas Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar*” (Disertasi UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar)
- Sugiyono. 2015. *Belajar dan Pembelajaran Teori dan Konsep Dasar*. Bandung: Remaja
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sunaryo Kartadinata (1996) *Psikologi Anak Luar Biasa*. Depdikbud
- Surada, I Made. 2007. *Kamus Bahasa Sanskerta*. Surabaya : Paramita
- Suryadiputra, R.Paryana. 1993. *Alam Pikiran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Susanti (2020) yang berjudul “*Yoga Anak Salah Satu Upaya untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak di Masa Pandemi Covid-19*” (Jurnal Denpasar)
- Susanto, Ahmad. 2015. *Teori Belajar & Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Thobroni, M. (2015). *Belajar dan Pembelajaran Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Widya Sena, I Gusti Made (2020) yang berjudul “*Ajaran Ananda Marga Yoga Pada Ashram di Bali : Perspektif Filsafat Yoga*” (Disertasi UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar)
- Williams, Avis. J. 2018. *The Physical Mind: A Practical Guide to Physic Development and Spritual Growth*. London: Psychic Mind Foundation.

Yulaelawati, Ella. 2004. *Kurikulum dan Pembelajaran Filosofi Teori dan Aplikasi*. Bandung: Pakar Raya.