

## **GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL – BEING* PADA INDIVIDU YANG BERPROFESI SEBAGAI GURU YOGA**

Putu Basya Ratu Sanceska, Marfine,  
Victoria Alexandra Aureli Prasetyo, Untung Subroto

Universitas Tarumanagara Jakarta, Indonesia

\*Corresponding Author:  
Untung Subroto

---

### ***Abstract.***

*Psychological Well - Being is characterized by an individual's ability to resolve challenges and feel satisfaction in their lives. According to Carol Ryff, Psychological Well Being is the full realization and achievement of an individual's potential, where the individual can accept all his/her strengths and weaknesses, is independent, able to build positive relationships with other people, can control the environment so that it suits his/her psychological condition, and has a purpose in life as well as room for growth and improvement. Stress and pressures from daily life routines can prevent individuals from achieving an optimal level of psychological well-being. Therefore, interventions are needed to help individuals overcome the pressures of life and as a means of achieving an optimal level of psychological well-being. Yoga is a type of exercise that has a history of improving an individual's physical and psychological health. Therefore, this study aims to illustrate the psychological well-being of individuals who work as yoga teachers. The research utilized a qualitative method involving structured observations and interviews with three yoga teacher subjects. The findings indicate that yoga teachers reflect the six dimensions of psychological well-being according to Carol Ryff, including environmental mastery, autonomy, personal growth, positive relations with others, purpose in life, and self-acceptance. The yoga teachers demonstrated effective routine management, independence in teaching, continuous self-improvement, positive relationships, and strong self-acceptance. Yoga has proven to be an effective intervention to enhance psychological well-being, highlighting the importance of routine yoga practice within the community.*

***Keywords:*** *Psychological well-being, yoga teachers, qualitative method, yoga*

---

### **PENDAHULUAN**

Yoga merupakan salah satu olahraga yang saat ini sedang menjadi tren. Berdasarkan survei yang dilaksanakan oleh Asosiasi Produsen Peralatan Olahraga pada tahun 2003, sekitar 13.400.000 orang di Amerika Serikat memilih olahraga yoga sebagai aktivitas fisik untuk melatih pikiran dan tubuhnya. Banyak masyarakat memilih yoga untuk mengurangi stres, memperbaiki kualitas hidup, kondisi kesehatan, dan menghindari penyakit tertentu seperti punggung atau nyeri leher (Prawira, 2014).

Kata yoga berasal dari bahasa sansekerta “*yuj*” yang artinya menyatukan atau menghubungkan diri dengan Tuhan. Asal - usul yoga dimulai dari 2.500 hingga 5.000 tahun yang lalu. Gambaran awal dari yoga berasal dari segel batu sabun dari Indus Situs arkeologi lembah Mohenjo-Daro (milenium ke-3 B.C.E.) yang menggambarkan seorang yogi dalam posisi bersila. Yoga merupakan proses dan teknik untuk mengendalikan tubuh, pikiran dan perasaan melalui disiplin spiritual serta proses penyatuan antara kesadaran unit (diri) dan kesadaran kosmik (tuhan) (Armini & Larashanti, 2020).

Menurut Sindhu (2006), yoga berfungsi untuk meningkatkan konsentrasi, membawa kesadaran diri serta menjauhkan seseorang dari emosi maupun pikiran yang negatif. Yoga berperan penting dalam meningkatkan asupan oksigen ke dalam otak, menghilangkan kepenatan, meningkatkan energi dan vitalis, meningkatkan kelenturan dan stamina tubuh serta menstimulasi kelenjar hormon dan menstabilkannya dalam tubuh.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Anderzen - Carlsson menemukan bahwa yoga berpengaruh terhadap penurunan gejala stres serta dapat mengarahkan seseorang terhadap kesadaran identitas diri (Yudha, 2015). Kemudian 238 penelitian yang melaksanakan analisis bibliometrik tentang efek yoga terhadap kesehatan menemukan bahwa yoga dapat memberikan dampak positif terhadap kanker, gangguan jantung, kesehatan ibu, dan kesehatan mental. Beberapa manfaat dari yoga termasuk peningkatan kesehatan imunologis, suasana hati, nyeri, kecemasan, dan halusinasi pendengaran (Pandurangi et al, 2017).

Sebuah penelitian yang dilaksanakan oleh Hariprasad et al. pada tahun 2013 menyatakan bahwa kegiatan yoga memiliki pengaruh yang positif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis dari lansia. Kemudian hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilaksanakan oleh Bonura et al. pada tahun 2014 mengenai pengaruh yoga terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga memiliki dampak signifikan pada kesehatan psikologis (khususnya untuk mengurangi tingkat kemarahan, kecemasan serta depresi serta dapat memberikan pengaruh positif, meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, dan self-efficacy) pada lansia.

Kondisi *well - being* ditandai dengan kemampuan seorang individu untuk menyelesaikan tantangan dan merasakan kebahagiaan serta kepuasan dalam hidupnya (UNAIR News, 2022). Menurut American Psychological Association (APA), *well being* merupakan keadaan bahagia dan puas, dengan tingkat kesusahan yang rendah, kesehatan dan pandangan fisik dan mental yang baik secara keseluruhan, atau kualitas hidup yang baik (APA, 2018).

Menurut Carol Ryff, *Psychological Well Being* merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu, dimana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungan sehingga sesuai dengan kondisi psikisnya, memiliki tujuan dalam hidup dan terus mengembangkan potensi dirinya (Hartato, 2017).

*Psychological Well Being* terdiri atas 6 dimensi yaitu *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life* dan *self - acceptance* (Ryff & Keyes, 1995). Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Misra & McKean (2000), dapat diketahui bahwa tekanan yang dialami oleh seorang individu dari lingkungan pekerjaan, perkuliahan maupun sosial telah mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well - being*) mereka secara signifikan.

Tekanan - tekanan yang dialami oleh individu dapat menghambat mereka dalam mencapai tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well - being*) yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat membantu seorang individu untuk menanggulangi tekanan - tekanan yang dialaminya sebagai upaya untuk mencapai tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well - being*) yang optimal.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain penelitian yang melibatkan metode observasi dan wawancara terstruktur. Menurut Crosswell (2007), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami dan menginterpretasikan sebuah fenomena sosial melalui pandangan subjek yang diteliti. Penelitian kualitatif umumnya berfokus pada makna subyektif yang diperoleh melalui wawancara, observasi dan dokumen – dokumen tertentu. Pada penelitian kualitatif ini, hasil data yang diperoleh dari proses wawancara akan di transkrip dalam bentuk verbatim kemudian dianalisis menggunakan metode coding serta kategorisasi.

## **HASIL PEMBAHASAN**

### **Environmental Mastery**

Berdasarkan hasil wawancara terhadap ketiga subjek, telah ditemukan bahwa D, L, dan A mencerminkan dimensi *Environmental Mastery* dari segi kemampuan untuk mengatur waktu. D, L, dan A memiliki kemampuan untuk mengatur jam mengajar dengan baik di sela - sela rutinitas keseharian mereka sebagai seorang ibu rumah tangga. Selain itu, D,L, dan A juga mampu menyesuaikan metode pengajaran di kelas dengan kebutuhan dari masing - masing klien mereka dan mereka juga memiliki nalar serta kemampuan yang

baik untuk mengatasi gangguan internal maupun eksternal yang terjadi ketika sedang mengajar. D dan A juga menunjukkan *Environmental Mastery* dengan membatasi lingkaran pergaulannya hanya pada anggota atau rekan di komunitas tempat ia mengajar saja.

### **Personal Growth**

Hasil menunjukkan bahwa D, L, dan A mencerminkan dimensi *Personal Growth* dari segi internal maupun eksternal. D, L, dan A mengatakan bahwa mengajar yoga membuat mereka lebih mampu mengontrol emosi dan tidak terburu - buru dalam bertindak atau mengambil keputusan. L juga menyatakan bahwa mengajar yoga telah membuat beliau dapat memusatkan perhatiannya dengan lebih baik ketika sedang melakukan sesuatu. Lalu dari segi perkembangan eksternal, D menyatakan bahwa mengajar yoga telah membantunya untuk menyembuhkan gejala penyakit lower back pain yang beliau idap. Sementara L dan A menyatakan bahwa mengajar yoga telah membuatnya merasa lebih fit secara fisik dan juga lebih produktif. Selain itu, D, L dan A juga menyatakan bahwa mereka kerap mengikuti pelatihan ataupun workshop yoga untuk meningkatkan ilmu dan kemampuan mereka dalam mengajar yoga. Lalu, D, L dan A juga mengatakan bahwa pencapaian terbesar yang pernah mereka alami adalah ketika klien - klien mereka dapat merasakan dampak positif dari kelas - kelas yoga mereka.

### **Purpose In Life**

Hasil menunjukkan bahwa D, L, dan A mencerminkan dimensi *Purpose In Life* dengan adanya tujuan untuk memperkenalkan yoga serta menyebarkan manfaat - manfaat positifnya terhadap masyarakat dengan tujuan untuk membantu orang - orang baik didalam maupun diluar komunitas tempat mereka mengajar yoga.

### **Positive Relations With Others**

Hasil menunjukkan bahwa D, L, dan A mencerminkan dimensi *Positive Relations With Others* karena minimnya konflik yang dialami dalam lingkup pekerjaan, pertemanan maupun keluarga. D, L, dan A menyatakan bahwa mereka memiliki personal connection dengan klien - klien mereka dan selalu membangun hubungan yang positif di kelas maupun diluar kelas. Ketika sedang mengalami konflik dalam lingkup keluarga, D, L, dan A juga menyatakan bahwa mereka selalu memilih untuk menyelesaikan permasalahan dengan pikiran yang tenang, emosi yang stabil dan tidak terburu - buru dalam mengambil keputusan.

## Self – Acceptance

Hasil menunjukkan bahwa D, L, dan A mencerminkan tingkat *Self - Acceptance* yang baik karena keduanya mampu untuk menerima kelebihan serta kekurangan yang mereka miliki saat mengajar dan adanya keinginan yang ditunjukkan untuk memperbaiki kekurangan serta mempertahankan kelebihan tersebut. L juga menyatakan bahwa beliau merasa dirinya menjadi lebih mampu untuk menerima masukan dari orang lain. Sementara A, beliau merasa apabila dirinya lebih bisa terbuka terhadap opini orang lain dan tidak merasa terbebani apabila dikritik oleh orang lain.

## Autonomy

Hasil menunjukkan bahwa D, L, dan A mencerminkan dimensi *Autonomy* dengan adanya kebebasan yang dimiliki keduanya untuk mengajar yoga dengan gaya dan metode pilihan mereka masing - masing. D mengungkapkan bahwa beliau hanya mengajar *beginner yoga* dan metode mengajarnya umumnya berfokus terhadap postur tubuh. Selain itu, D juga mengungkapkan bahwa gaya serta metode yang beliau gunakan dalam mengajar masih selaras dengan aturan mengajar yang ada di studio tempat ia mengajar sehingga tidak ada banyak penyesuaian yang harus dilakukan antara gaya mengajar beliau dengan aturan mengajar di studio. Sementara L menyatakan bahwa beliau tidak bekerja dengan studio yoga manapun karena beliau mengajar secara pribadi. Kemudian, L juga mengungkapkan bahwa gaya mengajarnya merupakan *traditional yoga*. Sementara itu, A menyatakan bahwa gaya serta metode mengajar beliau merupakan yoga yang berkombinasi dengan *body balance*.

Tabel 1. *Gambaran Umum Subyek*

	<i>Subyek 1</i>	<i>Subyek 2</i>	<i>Subyek 3</i>
Inisial Nama	D	L	A
Usia	46 tahun	42 tahun	49 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Profesi	Guru Yoga	Guru Yoga	Guru yoga
Sudah berapa lama menjalani profesi saat ini	8 tahun	11 tahun	17 tahun
Sudah berapa lama mendapat lisensi	6 tahun	9 tahun	17 tahun

---

untuk menjalani profesi saat ini			
Tanggal wawancara	Kamis, 5 September 2024	Selasa, 15 Oktober 2024	Senin, 21 Oktober 2024

---

Penelitian ini menggambarkan bagaimana guru yoga mencerminkan *Psychological Well-Being* (PWB) berdasarkan enam dimensi Carol Ryff, yaitu *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, dan self-acceptance*. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa yoga secara signifikan meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Sebagai contoh, Hariprasad et al. (2013) menemukan bahwa yoga meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stres pada lansia, sementara Bonura dan Tenenbaum (2014) menunjukkan dampak yoga dalam mengurangi kemarahan, kecemasan, dan depresi serta meningkatkan self-efficacy dan kesejahteraan umum.

Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa yoga juga memengaruhi PWB perempuan. Para subjek yang semuanya perempuan menunjukkan kemampuan mengelola tekanan, membangun hubungan positif, dan menerima diri mereka dengan baik. Hal ini sejalan dengan temuan Pandurangi et al. (2017), yang melaporkan bahwa yoga meningkatkan suasana hati, kesehatan mental, dan mengurangi kecemasan.

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah fokusnya pada profesi guru yoga, yang memiliki peran unik sebagai praktisi dan pengajar yoga. Sebelumnya, penelitian seperti Hariprasad et al. (2013) dan Bonura dan Tenenbaum (2014) berfokus pada populasi umum atau lansia tanpa mengaitkannya dengan profesi tertentu. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam, yang memberikan gambaran detail mengenai pengalaman subjek dalam menjalankan profesinya. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung menggunakan desain kuantitatif untuk mengukur manfaat yoga.

Penelitian ini menambahkan wawasan baru bahwa profesi guru yoga tidak hanya meningkatkan PWB individu tetapi juga membantu mereka menemukan tujuan hidup melalui penyebaran manfaat yoga kepada masyarakat. Temuan ini memperkaya literatur mengenai yoga sebagai intervensi holistik untuk mencapai keseimbangan mental, fisik, dan sosial.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa para guru yoga telah mencerminkan keenam dimensi Psychological Well – Being dalam keseharian mereka. Pada dimensi Environmental Mastery, para guru yoga telah menunjukkan bahwa mereka mampu mengelola rutinitas mereka secara efisien dan memiliki kemampuan yang baik untuk menghadapi tantangan. Kemudian pada dimensi Autonomy, para guru yoga mampu menunjukkan kemandirian dalam menjalankan praktik serta mampu untuk menolak tekanan sosial yang tidak sesuai dengan nilai pribadi mereka. Lalu, pada dimensi personal growth, adanya perkembangan internal (psikologis) maupun eksternal (fisik) serta partisipasi para guru yoga dalam pelatihan berupa seminar dan workshop menunjukkan bahwa mereka menunjukkan semangat pengembangan diri yang berkelanjutan.

Selanjutnya, pada dimensi Purpose In Life, para guru yoga merasa bahwa tujuan hidup mereka adalah untuk menyebarkan manfaat positif yoga kepada masyarakat serta untuk membantu sesama. Kemudian, pada dimensi Positive Relations with Others, para guru yoga mampu membangun hubungan yang hangat dengan anggota keluarga, klien beserta kolega dan mampu menghadapi masalah dengan kepala yang dingin. Lalu, pada dimensi Self – Acceptance, para guru yoga mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri mereka secara positif serta menunjukkan sikap yang terbuka terhadap kritik.

Saran yang dapat diajukan dari penelitian ini adalah bahwa yoga dapat berfungsi sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Maka dari itu, masyarakat diharapkan agar dapat memanfaatkan praktik yoga secara rutin untuk meningkatkan keseimbangan mental, mengurangi stress serta memperkuat pengendalian emosi. Selain itu, penting bagi para instruktur yoga untuk terus memperdalam ilmu dan keterampilan mereka agar dapat memberikan bimbingan yang lebih baik serta menyesuaikan metode pengajaran dengan kebutuhan klien. Penelitian kedepannya juga diharapkan dapat mengeksplorasi dampak yoga dalam konteks tekanan lingkungan sosial, pekerjaan serta perkuliahan terhadap populasi yang lebih luas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Akademia. (2024). <https://akademia.co.id/analisis-data-miles-dan-huberman-pengertian-langkah-dan-karakteristiknya/>.

Andre Jonathan (2023). Studi Kasus Pasangan Pernikahan Beda Agama Di Surabaya. <https://sg.docworkspace.com/d/sIKO->

wfCEAoyy\_7cG?sa=601.1123&ps=1&fn=Fis.S.85.17%20.%20Jon.p%20-%20JURNAL.pdf

Aryandani, R. (2024). KUA Hanya Mencatat Perkawinan Agama Islam, Ini Dasar Hukumnya. <https://www.hukumonline.com/klinik/a/kua-hanya-mencatat-perkawinan-agama-islam-ini-dasar-hukumnya-lt65de0e526ec29/#>.

El Zurina (2023). Mengakhiri Polemik Pencatatan Perkawinan Beda Agama. <https://www.pta-pekanbaru.go.id/21415/mengakhiri-polemik-pencatatan-perkawinan-beda-agama.html>

Friski Riana (2023). Makin Sulit Menikah Beda Agama. <https://koran.tempo.co/read/topik/483671/tahapan-menikah-beda-agama>

Kirana. (2024). Ini Hukum dan Prosedur Untuk Nikah Beda Agama di Indonesia. <https://kontrakhukum.com/article/hukum-dan-prosedur-untuk-nikah-beda-agama-di-indonesia/>.

Manuwaroh, N. (2023). Bolehkah Nikah Beda Agama di Indonesia? Ini Hukumnya. <https://www.hukumonline.com/klinik/a/nikah-beda-agama-cl290/>.

Milya Sari (2023). Penelitian Kepustakaan (Library Research). <https://core.ac.uk/download/pdf/335289208.pdf>

Murphy. (2024). <https://www.pewresearch.org/short-reads/2015/06/02/interfaith-marriage/>

Nashih Nasrullah (2024) Surat Al-Mumtahanah Ayat 10 Ini Jadi Penegasan Larangan Nikah Beda Agama. <https://iqra.republika.co.id/berita/saczvt320/surat-almumtahanah-ayat-10-ini-jadi-penegasan-larangan-nikah-beda-agama>

Rahmad Hidayatulloh (2023). Daftar Pengadilan Negeri Yang Mengizinkan Perkawinan Beda Agama. <https://news.detik.com/berita/d-6791541/daftar-pengadilan-yang-izinkan-nikah-beda-agama-terbaru-pn-jakpus/3>

Wahyuni, S. Perkawinan Beda Agama di Indonesia dan Hak Asasi Manusia. <https://core.ac.uk/download/pdf/229718755.pdf>. APA (2018). Well Being.

- Armini, N. & Larashanti, N. (2020). Efektivitas Hatha Yoga Terhadap Kesehatan Fisik. *JURNAL YOGA DAN KESEHATAN* 3(1).
- Bonura, K. B. & Tenenbaum, G. (2014). *Effects of yoga on psychological health in older adults*. *Human Kinetics Journal* 11(7). DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0365>
- Hariprasada, V. R., Sivakumar, P. T., Koparde, V., Varambally, S., Thirthalli, J., Varghese, M., Basavaraddhi, I. V. & Gangadhar, B. N. (2013). *Effects of yoga intervention on sleep and quality - of - life in elderly: A randomized controlled trial*. *Indian Journal of Psychiatry*. DOI: [10.4103/0019-5545.116310](https://doi.org/10.4103/0019-5545.116310)
- Hartato, I., Basaria, D., Patmonodewo, S. (2017). Terapi Well-Being Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Sosial Bina Remaja X. *Jurnal Psikologi Psibernetika* 10(1).
- Misra, R., & McKean, M. (2000). *College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction*. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.
- Pandurangi, A. K., Keshavan, M. S., Ganapathy, V., & Gangadhar, B. N. (2017). *Yoga: Past and Present*. *American Journal of Psychiatry*, 174(1), 16–17. doi:10.1176/appi.ajp.2016.1608085.
- Ryff, Carol D., Keyes, Corey L. M., (1995) The structure of psychological well – being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69(4), 719-727.
- Sindhu, P. (2006). Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga. *Qanita* (258 – 267).
- UNAIR News, (2022). Simak Beberapa Cara Meningkatkan Positive Well – Being.
- Yudha, A. B. & Kahija, Y. F. L. (2015). Makna Yoga: Studi *Interpretative Phenomenological Analysis* Pada Yogi. *Jurnal Empati* 4(1). DOI: <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13036>.