

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Kozier (seperti dikutip Sarwendah, 2014) kata stres berasal dari istilah latin yaitu “*stingere*” yang berarti “keras” (*stiricus*) yang kemudian mengalami perkembangan penelaahan seiring berkembangnya zaman. Secara ilmiah pada dasarnya stres merupakan suatu respons alami tubuh manusia ketika seseorang mengalami dan mendapat beban fisik maupun mental yang berlebihan atau berada dalam kondisi yang membuatnya merasa tertekan atau berada dalam ancaman, yang kemudian menyebabkan kondisi fisik dan mentalnya menjadi bergeser dan tidak stabil, ketidakstabilan emosi ini sangat berpengaruh terhadap fungsi kognitif, yang mana kognitif ini berfungsi dalam membantu manusia berfikir logis dan berperasaan positif (*good mood*) (Jazak Yus, 2014, h.2).

Sukadianto (2010) menyebutkan bahwa setiap orang pada dasarnya pernah mengalami stres karena stres memang merupakan bagian dari kehidupan manusia normal dan akan ada terus sepanjang hidup manusia, ditambah lagi cepatnya perkembangan hidup manusia saat ini menyebabkan terus bertambahnya penyebab stres tersebut, seperti gaya hidup hedonisme, tekanan sosial, tekanan pekerjaan, masalah keluarga dan lain sebagainya. Oleh karena itu dalam setiap sesi hidup manusia baik itu dari bayi maupun sampai lansia pasti selalu dekat dengan yang namanya stres.

Meskipun terdengar kontradiktif, nyatanya stres juga bisa muncul bahkan ketika seseorang berada dalam suatu kondisi yang seharusnya membuatnya bahagia seperti bersantai di hari minggu, menikah, mempunyai anak, berlibur, pensiun dan lain sebagainya yang mana kemudian stres tersebut akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada pengidapnya. Sebuah studi yang dilaksanakan di Inggris pada tahun 2010 menyebutkan bahwasanya 26 persen pekerja merasa stres dihari minggu karena khawatir untuk kembali kerja di hari senin, sedangkan survei lainnya menemukan bahwa 50 persen calon pengantin merasa tingkat stres mereka jauh lebih tinggi ketika mempersiapkan pernikahan dibanding yang mereka perkirakan. Dikarenakan stres ini memang merupakan respon alami tubuh maka

tentu stres ini tidak bisa dihilangkan atau dihindari begitu saja, namun harus dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan dampak yang lebih buruk dikemudian hari. Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk dapat membantu melepas mengelola stres ini entah itu melalui pelatihan mental atau fisik, salah satunya adalah membangun pondasi kekuatan mental dan kesadaran diri yang bisa dilatih dengan melakukan yoga.

Menurut Prastya (2019) “Yoga adalah aktivitas gerakan olah tubuh dan juga pikiran yang sangat fokus pada kekuatan dan pernapasan untuk meningkatkan kualitas mental dan fisik, postur, rangkaian gerakan dan pernapasan adalah komponen utama yoga” (par. 3). Yoga berasal dari India sebagai salah satu dari enam ajaran dari filsafat Hindu, penyebarannya ke Indonesia diperkirakan sejak tahun 1990 yakni ketika Indonesia mengalami krisis ekonomi oleh Maha Rsi Agastya dari Kasi, Benares India. Dikutip dari Tempo.co (2017), menurut seorang peneliti Prancis dari Universitas Sorbonne, Andrea Acrihanya sedikit dari praktisi dan penggemar yoga yang mengetahui tradisi sansekerta yoga di Jawa, Bali dan Sumatera yang telah ada sejak zaman pra Islam (abad ke-15 dan 16).

Meskipun mulai banyak yang mengenal yoga, bisa kita lihat sendiri bahwa masih banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaat dari melakukan yoga serta rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai adanya jenis-jenis yoga dan hanya sebagian kecil yoga yang sudah dikenal masyarakat diantaranya adalah prenatal yoga atau yoga untuk ibu hamil, padahal setiap jenis yoga tersebut memiliki, fungsi, manfaat serta gerakannya masing-masing yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan, masyarakat juga masih beranggapan bahwa yoga sama hal nya seperti olahraga biasa yang lebih berfokus pada kesehatan raga saja dan hanya terdiri dari gerakan-gerakan yang sulit, hal ini kemungkinan dikarenakan yoga yang populer di kalangan masyarakat memang baru jenis yoga yang lebih berfokus pada kesehatan fisik.

Dari sekian banyak jenis yoga, yoga hatha merupakan jenis yoga klasik dan merupakan *basic* atau dasar dari berbagai jenis yoga yang saat ini sudah banyak dimodifikasi dan disesuaikan dengan kebutuhan, contohnya adalah Anusara yoga yang dipopulerkan oleh John Friend pada 1997 sebagai bentuk lain yoga hatha yang

lebih menonjolkan pada kekuatan fisik prima dan digabung dengan filosofi *tantric*, kemudian ada juga Ananda Yoga yaitu bentuk lain yoga klasik yoga hatha yang dipopulerkan oleh Swami Kriyananda yang menggunakan teknik yoga hatha untuk membangkitkan energi cakra (Erikar Lebang, 2016, h.27). Sedangkan untuk pelatihan yoga hatha yang bertujuan dalam membantu pengelolaan stres akan lebih berfokus pada latihan pernapasan, oleh karena itu gerakan-gerakan dalam yoga hatha juga cenderung lebih fleksibel dan dapat disesuaikan lagi dengan kebutuhan peserta.

Meskipun yoga hatha juga sudah lama muncul di Indonesia dan memiliki banyak manfaat namun nyatanya yoga hatha masih kurang populer dikalangan masyarakat, Hal ini dapat terlihat dari hasil kuesioner yang diisi oleh 85 responden dan 89,4 persen diantaranya mengaku tidak mengetahui apa itu yoga hatha, padahal dalam diagram lain menunjukkan bahwa sebanyak 21,2 persen responden pernah mengikuti kelas yoga. Hal ini disebabkan kurangnya media yang menginformasikan mengenai jenis yoga hatha ini, maka diperlukan ketersediaan media informasi yang membahas tentang jenis yoga hatha serta manfaatnya sebagai salah satu cara dalam membantu melepas dan mengelola stres.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Setelah meninjau pemaparan diatas maka dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

- Stres merupakan bagian hidup manusia yang tidak bisa dihindari namun harus diatasi dan dikelola.
- Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai jenis yoga hatha serta manfaatnya dalam membantu melepas stres.
- Minimnya media literatur mengenai yoga hatha.

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditetapkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Bagaimana cara menginformasikan yoga hatha kepada masyarakat?

#### **I.4 Batasan Masalah**

Untuk menghindari adanya penyimpangan pembahasan maka berdasarkan rumusan masalah di atas dibuat batasan ruang lingkup yang mana pembahasan hanya meliputi informasi seputar yoga hatha, manfaat dan cara kerja yoga hatha sebagai salah satu cara dalam membantu melepas dan mengelola stres tersebut.

#### **I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan**

##### **1.5.1 Tujuan Perancangan**

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian bertujuan untuk:

- Memberikan dan pengetahuan masyarakat mengenai yoga hatha serta manfaatnya sebagai jenis yoga untuk melepas dan mengelola stres.

##### **1.5.2 Manfaat Perancangan**

###### **1. Bagi masyarakat**

Memberikan informasi dan pengetahuan mengenai jenis yoga hatha serta manfaatnya sebagai salah satu jenis yoga untuk melepas dan mengelola stress.

###### **2. Bagi keilmuan**

Bagi bidang akademis perancangan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam bertambahnya ilmu pengetahuan mengenai yoga dan pengaruhnya dalam membantu melepas stress.

###### **3. Bagi perancang**

Melalui perancangan tugas akhir ini perancang mendapat informasi dan pengetahuan baru terkait yoga serta banyak manfaatnya.

## **BAB II. YOGA HATHA UNTUK MELEPAS STRES**

### **II.1 Pengertian Stres**

Lazarus (1993) menjelaskan, asal mula istilah stres ditemukan sekitar pada permulaan abad keempat belas, namun pengertiannya dari kata stres itu sendiri berkisar pada “kesulitan atau penderitaan yang begitu berat”. Istilah stres itu pun masih berdasarkan penekanannya yang belum sistematis. Makna dari stres terus mengalami perkembangan dan mulai dipergunakan pada bidang kesehatan dan sosial, sampai ketika abad kesembilan belas sampai abad kedua puluh istilah stres pada akhirnya di konsep sebagai penyebab masalah dalam kesehatan secara fisik maupun psikologis. (Buletin Psikologi, 2016, h.2)

Stres dapat memiliki banyak arti tergantung dari perspektif yang dilihat. Dari sudut pandang orang awam stres bisa diartikan sebagai rasa khawatir, tegang, was-was, ataupun gelisah. Sedangkan secara ilmiah, semua perasaan tersebut merupakan perwujudan nyata dari pengalaman stres itu sendiri, stres merupakan suatu respons terprogram dalam diri manusia yang rumit untuk memberikan respons dan tanggapan terhadap suatu ancaman dan dapat memberikan hasil yang positif maupun negatif.

Konopaske, dkk (2005) berpendapat bahwasanya stres merupakan tidak mampu nya seseorang mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu waktu dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.

Menurut Hartono (2007) “Stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan. Stres adalah sebuah reaksi yang dapat beradaptasi, bersifat sangat individual, karena itu tanggapan atau reaksi seseorang terhadap stres dapat berbeda-beda. Hal tersebut begitu dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan, tingkat pendidikan, dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya. Tekanan dari stres inilah yang kemudian membebani seseorang dan mengakibatkan terganggunya keseimbangan fisik ataupun psikis. Batas kritis tekanan yang menimbulkan stres sangat bervariasi antar individu.”