

## TRANSFORMASI DIRI PADA PRAKTISI YOGA: STUDI KASUS DI BALI

Ni Kadek Fitri Sintia Dewi, I Gusti Ayu Diah Fridari

Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana  
*fitri036@student.unud.ac.id*

### Abstract

Psychological well-being is an essential aspect of human life that can be enhanced through the practice of yoga. Yoga is regarded as an integrative discipline that connects the body, mind, and spirituality, offering benefits not only for physical health but also for psychological well-being and social relationships. This study aims to explore the self-transformation experiences of yoga practitioners in Bali in relation to psychological well-being. A qualitative method with a phenomenological approach was employed. The participants consisted of five adults selected through purposive sampling. Data were collected using in-depth interviews and observation, and analyzed with Miles and Huberman's interactive model. The findings revealed four main themes: initial motivation for practicing yoga, changes in mindset and emotional regulation, improvement in the quality of social relationships, and the spiritual meaning of daily life. Regular yoga practice fostered positive changes in self-acceptance, emotional balance, and supportive interpersonal relationships. These findings highlight yoga's contribution to enhancing psychological well-being through a process of self-transformation, while also enriching the understanding of yoga practice within the Balinese cultural context.

*Keywords: psychological well-being, yoga, yoga practitioner.*

### Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang dapat ditingkatkan melalui praktik yoga. Yoga dipandang sebagai disiplin integratif yang menghubungkan tubuh, pikiran, dan spiritualitas, sehingga memberi manfaat tidak hanya pada kesehatan fisik tetapi juga psikologis dan relasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman transformasi diri praktisi yoga di Bali dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan berjumlah lima orang dengan rentang usia dewasa yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis dengan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan adanya empat tema utama, yaitu motivasi awal berlatih yoga, perubahan pola pikir dan regulasi emosi, peningkatan kualitas hubungan sosial, serta makna spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Praktik yoga secara rutin membawa perubahan positif pada penerimaan diri, keseimbangan emosional, serta hubungan interpersonal yang lebih suportif. Temuan ini menegaskan bahwa yoga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis melalui proses transformasi diri, sekaligus memperkaya pemahaman mengenai praktik yoga dalam konteks budaya Bali.

*Keywords: kesejahteraan psikologis, praktisi yoga, yoga.*

### PENDAHULUAN

Yoga merupakan praktik yang telah mendunia dan tidak hanya

dipahami sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pengembangan diri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa yoga memberikan manfaat bagi

kesehatan fisik, pengelolaan stres, serta kesejahteraan psikologis. Popularitas yoga telah mengalami peningkatan di berbagai belahan dunia seiring dengan kebutuhan manusia untuk mencari keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Bali menjadi salah satu pusat perkembangan yoga yang cukup menonjol terutama di Indonesia. Pulau Bali dikenal sebagai salah satu destinasi wisata spiritual, dengan budaya Hindu-Bali yang kuat, serta lingkungan alam yang sangat mendukung praktik kontemplatif. Adanya festival yoga, komunitas yoga, dan studio yoga semakin membuat yoga menjadi salah satu bagian dari gaya hidup dan sarana transformasi diri bagi Masyarakat maupun wisatawan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa yoga berkontribusi terhadap peningkatan *mindfulness*, regulasi emosi, serta berkurangnya gejala stres dan kecemasan (Bhargav et al. 2022; Panth & Mishra, 2023). Beberapa studi kualitatif juga menegaskan bahwa yoga dapat memberikan pengalaman psikologis yang bermakna, termasuk meningkatnya kesadaran diri dan hubungan sosial (Akdeniz & Kastan, 2023; Chesire et al. 2022). Penelitian oleh Vogler et al. (2024) juga turut menekankan yoga sebagai salah satu sarana transformasi diri yang mendukung pengembangan spiritualitas.

Penelitian tentang yoga mulai berkembang di Indonesia, beberapa kajian menyoroti yoga sebagai sarana penyembuhan fisik dan spiritual (Dewi & Tobing, 2019), serta perubahan makna yoga di tengah pariwisata Bali (Sutarya, 2018; Ariantini & Kusuma, 2021). Sejalan dengan hal itu, konsep kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) menekankan aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang

lain, pertumbuhan pribadi dengan orang lain, otonomi, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup yang bermakna. Dimensi-dimensi ini sangat relevan digunakan untuk memahami transformasi diri para praktisi yoga.

Berdasarkan tinjauan tersebut, dapat dilihat bahwa sebagian besar penelitian terdahulu cenderung menekankan aspek kuantitatif maupun fisiologis. Masih sedikit penelitian kualitatif yang menggali pengalaman personal praktisi yoga, khususnya terkait dengan proses transformasi diri dan kesejahteraan psikologis dalam konteks budaya Bali. Hal ini menjadi salah satu celah yang penting untuk diisi agar pemahaman mengenai yoga menjadi lebih mendalam.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman transformasi diri praktisi yoga di Bali. Fokus penelitian diarahkan pada aspek kesejahteraan psikologis yang muncul dari keterlibatan para praktisi dalam yoga, meliputi regulasi emosi, kesadaran diri, hubungan interpersonal, dan makna spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

## METODE

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus (Creswell & Poth, 2018; Yin, 2018). Tujuannya adalah untuk mengeksplorasi pengalaman transformasi diri praktisi yoga di Bali.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Bali pada bulan Maret 2023 hingga Mei 2024, dengan melibatkan beberapa praktisi yoga yang aktif menekuni yoga sebagai konteks penelitian. Lokasi ini dipilih karena Bali merupakan salah satu pusat perkembangan yoga di

Indonesia yang kental dengan nuansa spiritual dan budaya Hindu-Bali.

### **Subjek Penelitian**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah praktisi yoga yang aktif menekuni yoga dan dipilih dengan teknik *purposive sampling*, dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Telah berlatih yoga secara rutin minimal satu tahun.
2. Berusia 18-29 tahun (remaja akhir-dewasa awal)
3. Beragama Hindu.

Berdasarkan karakteristik yang ditetapkan peneliti, maka didapatkan lima subjek praktisi yoga yang aktif menekuni yoga sehingga layak dijadikan subjek penelitian. Kelima subjek penelitian diantaranya RF1, RF2, RF3, RF4, dan RF5.

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian dilakukan dengan tahapan: menentukan kriteria partisipan, melakukan penentuan partisipan yang akan dijadikan subjek penelitian dengan teknik *purposive sampling*, melaksanakan wawancara mendalam semi-terstruktur, dan menyusun catatan lapangan (*fieldnote*). Setiap wawancara berlangsung sekitar 60-90 menit, dengan lokasi yang telah disepakati bersama partisipan.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah peneliti sendiri. Terdapat beberapa instrumen penunjang yang digunakan, yaitu pedoman wawancara dan catatan lapangan (*fieldnote*). Data diperoleh melalui wawancara mendalam serta catatan lapangan yang mencatat ekspresi non-verbal, konteks interaksi, dan refleksi peneliti. Metode

pengumpulan data pada penelitian kualitatif ini Adalah wawancara semi-terstruktur dan catatan lapangan (*fieldnote*).

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian ini menggunakan model interaktif Miles dan Huberman (2014) yang terdiri dari tiga tahap, antara lain:

#### **1. Reduksi Data**

Data hasil wawancara dan catatan lapangan diseleksi serta dipusatkan pada aspek yang relevan, lalu disederhanakan menjadi unit informasi sebagai fokus penelitian.

#### **2. Penyajian Data**

Data yang sudah direduksi disusun dalam bentuk narasi untuk menampilkan pola serta keterkaitan antar-tema.

#### **3. Penarikan/Verifikasi**

Kesimpulan

Kesimpulan awal diverifikasi secara berulang melalui perbandingan data dan *membercheck* sehingga diperoleh temuan yang konsisten.

### **Keabsahan Data**

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga dengan menggunakan triangulasi sumber, *membercheck*, perpanjangan pengamatan, dan pemanfaatan catatan lapangan (Sugiyono, 2023).

### **Etika Penelitian**

Partisipan penelitian telah memberikan persetujuan secara sadar dengan menandatangani *informed consent* dan kerahasiaan identitasnya dijamin serta telah sesuai dengan Kode Etik Psikologi Indonesia (HIMPSI, 2010).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tema 1. Pengalaman dan Motivasi Menjalani Yoga

Awal mula partisipan menekuni yoga dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, mulai dari kebutuhan pribadi, pengaruh keluarga, hingga lingkungan sosial. Motivasi yang berkembang kemudian mendorong mereka untuk menekuni yoga secara konsisten.

RF1 menuturkan bahwa dorongan awal muncul dari kompetisi dengan saudaranya serta keinginan memiliki tubuh ideal:

“[...] ingin mengikuti yoga karena memang ... waktu itu pada dasarnya ada jiwa kompetisi sama kakak saya, gitu.” (RF1)

“[...] yoga itu kan untuk ee apa ya membentuk badan ya, [...]” (RF1)

RF2 mengenal yoga sejak SMA melalui kegiatan ekstrakurikuler dan menggunakannya sebagai sarana untuk menenangkan diri di tengah aktivitas akademik:

“Yang awal mulanya dari waktu aku SMA, ada ekstrakurikuler yoga, dari situ pertama kali aku kenal ikut dulu yoganya, sampai akhirnya dari ekstra ada buat lomba, [...]” (RF2)

RF3 memiliki pengalaman serupa dengan RF2. Ia melihat yoga sebagai aktivitas “*healing*” yang membantu melepas penat dari rutinitas sekolah:

“[...] kebetulan itu ada ekstra yoga di SMA saya dan saya tertarik untuk ikut ekstra yoga itu karena saya melihat ee apa namanya tu kayak seru gitu bisa kita ee apa namanya tu healing [...]” (RF3)

RF4 mengenal yoga sejak kecil melalui *pesraman*. Awalnya sekadar ikut lomba, tetapi kemudian ia

menemukan bahwa yoga sesuai dengan minatnya pada aktivitas fisik.

“[...] kenapa bisa tau yoga itu sebenarnya dari *pesraman*, [...] dibutuhkan ... ee peserta yang mau ikut lomba yoga. Kebetulan waktu itu aku juga belum tau yoga sama sekali, belum pernah latihan yoga sama sekali juga.” (RF4)

RF5 pertama kali mengenal yoga melalui yoga ketawa, yang baginya hanya sekadar aktivitas tertawa bersama. Namun, ia kemudian mendalaminya kembali lewat yoga fisik dan pelatihan instruktur:

“[...] aku taunya yoga itu, mindset-ku, oh yoga itu ketawa, gitu kan. Jadi, oh yoga itu kayak gini, kita ketawa-ketawa, [...]” (RF5)

Secara keseluruhan, pengalaman awal partisipan menunjukkan keragaman jalur perkenalan dengan yoga. Meskipun berangkat dari motif yang berbeda, seperti kompetisi, kegiatan sekolah, ajakan lingkungan, maupun kebutuhan pengendalian diri, seluruhnya menemukan bahwa yoga menjadi sarana untuk mencapai ketenangan dan transformasi diri.

### Tema 2. Perubahan Psikologis Selama Menekuni Yoga

Praktik yoga secara konsisten memberi dampak signifikan pada kondisi psikologis partisipan. Mereka mengalami pergeseran pola pikir, pengelolaan emosi yang lebih baik, serta munculnya afek positif yang mendukung kesejahteraan diri.

RF1 merasa lebih mampu menerima keadaan dan melihat sisi positif dari pengalaman hidup, termasuk ketika menghadapi kegagalan:

“Terus sekarang kalau misalkan ee tidak sesuai ekspektasi ya apapun yang terjadi yaudah oke, kita mungkin udah melakukan yang terbaik, [...]” (RF1)

RF2 menuturkan bahwa ia tidak lagi berlarut dalam kesedihan ketika ekspektasi tidak tercapai, melainkan lebih ikhlas menerima hasil:

“Yang mungkin sedih, cuman saat itu aja, nggak berlarut-larut.” (RF2)

RF3 belajar untuk mengekspresikan emosinya alih-alih memendam, dan menyadari pentingnya mengikhlaskan pengalaman masa lalu:

“Ee pas ikut yoga itu dah udahlah pokoknya kita keluarin aja dulu, tangisnya semua aja dikeluarin sampai lega, udah plong, [...]” (RF3)

RF4 menjadi lebih terbuka terhadap kritik dan menyadari bahwa perlakuan baik pada orang lain akan kembali pada dirinya sendiri:

“Di mana kita juga harus mengerti orang lain, kita juga harus belajar gimana caranya, kita kalau mau diperlakukan baik, oleh orang lain, kita juga harus memperlakukan ee orang lain itu dengan baik juga gitu.” (RF4)

RF5 merasakan kedekatan spiritual dengan Tuhan serta lebih stabil secara emosional setelah rutin berlatih yoga:

“[...] aku percaya sih itu kayak ee alam semesta gitu yang memudahkan gitu, kayak gitu semakin kita yoga itu kan sebenarnya kita mendekatkan diri ke Tuhan.” (RF5)

Secara umum, kelima partisipan menunjukkan adanya perubahan psikologis positif, baik dalam regulasi emosi, penerimaan diri, maupun pemaknaan hidup yang lebih sehat.

### **Tema 3. Relasi Sosial dan Pertumbuhan Pribadi**

Yoga tidak hanya membawa perubahan intrapersonal, tetapi juga memengaruhi kualitas hubungan sosial partisipan. Mereka belajar membangun empati, meningkatkan kemampuan komunikasi, dan mengembangkan diri melalui interaksi dengan orang lain.

RF1 merasakan peningkatan kepercayaan dari orang-orang sekitarnya, yang kini lebih nyaman untuk berbagi cerita dengannya:

“[...] orang-orang kurang percaya dengan saya. [...] Tapi sekarang mereka malah lebih percaya, bahkan suka cerita sama saya.” (RF1)

RF2 merasa sesi berbagi dalam kelompok yoga membantunya lebih menghargai diri dan memahami perjuangan orang lain:

“[...] biasanya kalau yoganya rame-rame kan sering sharing cerita, itu semakin menghargai diri. Ya itu kayak s- ceritaku didengarkan, terus juga orang lain cerita, dan punya sudut pandang cerita lainnya.” (RF2)

RF3 menyadari pentingnya mengekspresikan perasaan agar tidak memicu konflik, dan mulai terbuka untuk berbagi cerita dengan orang terdekat:

“[...] ini sih pas ikut yoga itu bener-bener ya, ya lebih diajarin untuk mending kita sharing ke orang yang kita percaya daripada kita pendem sendiri, [...]” (RF3)

RF4 menekankan bahwa yoga membuatnya lebih peka dalam berinteraksi, termasuk menjaga nada bicara agar komunikasi lebih efektif:

“[...] se-simple kita mau ngobrol dengan orang lain [...] itu juga bisa meminimalisir terjadinya miss komunikasi juga, terus ... gimana kita itu tau sifat orang tersebut, ee gimana juga kita harus memposisikan diri, supaya orang itu mau menerima [...]” (RF4)

RF5 mengalami perubahan dalam pola interaksi dengan keluarga. Ia menjadi lebih sabar sebagai ibu, dan mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi anak maupun suaminya:

“Tujuan awalnya itu untuk mengendalikan diri sih.” (RF5)

Temuan ini menunjukkan bahwa yoga berkontribusi terhadap kualitas relasi sosial yang lebih suportif dan perkembangan pribadi partisipan dalam berbagai konteks kehidupan.

#### **Tema 4. Makna Yoga dalam Kehidupan Sehari-hari**

Bagi partisipan, yoga dimaknai sebagai jalan hidup yang melampaui dimensi fisik. Yoga menjadi sarana untuk menemukan tujuan hidup, keselarasan batin, serta koneksi spiritual.

RF1 melihat yoga sebagai praktik yang mencakup tubuh, pikiran, dan jiwa, bukan sekadar olahraga:

“[...] saya memahami yoga itu ee adalah tidak semata-mata *body* atau badan kasar kita, tetapi ada *mind* dan *soul*; *Mind, body, and soul*, ada pikiran, tubuh dan jiwa gitu.” (RF1)

RF2 memaknai yoga sebagai proses penerimaan diri, termasuk ketika target hidup tidak tercapai sesuai harapan:

“[...] terus setelah kenal yoga, ya aku udah mulai bisa terima aja, se-seandainya aku punya suatu target terus nggak sesuai, ya nggak papa, aa dan bisa dilihat lagi mungkin poin lainnya [...]” (RF2)

RF3 menekankan bahwa yoga membantunya mencintai diri sendiri sebagai bagian dari ciptaan Tuhan:

“[...] pas yoga, itu diajarkan kayak kita harus cinta sama diri kita sendiri, bagaimana pun itu kan kayak itu ciptaan Tuhan.” (RF3)

RF4 menilai yoga sebagai sarana merawat mental sekaligus mengubah *mindset* bahwa kekurangan bisa dilihat sebagai kekuatan:

“Bagaimana menerima hal itu, selama itu tidak merugikan diri sendiri, dan tidak merugikan orang lain, dan itu masih bisa diubah ke arah yang baik,

dan bahkan kekurangan itu bisa diubah menjadi suatu kelebihan.” (RF4)

RF5 memandang yoga sebagai jalan spiritual yang membantunya bersyukur dan lebih dekat dengan Tuhan:

“Jadi setelah yoga, setelah melakukan yoga itu kan, isi mengucapkan syukur kan, berdoa penutup. Jadi, bersyukur sama badan kamu sekarang, jadi yoga pagi hari kayak kita tu menanyakan kabar ke badan kita.” (RF5)

Dengan demikian, yoga dimaknai partisipan sebagai praktik menyeluruh yang menuntun pada keselarasan hidup, kedalaman spiritual, serta tujuan hidup yang lebih bermakna.

#### **PEMBAHASAN**

Awal mula subjek penelitian menekuni yoga dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, mulai dari kebutuhan pribadi, pengaruh keluarga, hingga lingkungan sosial. Beberapa subjek mengenal yoga sejak sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler, ada pula yang berkenalan lewat *pesraman* atau ajakan keluarga, dan sebagian lain terdorong oleh kebutuhan untuk membentuk tubuh maupun melepaskan penat dari rutinitas. Ada juga yang pada awalnya memandang yoga sebatas aktivitas rekreatif, seperti yoga ketawa, namun kemudian menemukan makna yang lebih mendalam setelah berlatih secara konsisten. Keragaman pengalaman ini menunjukkan bahwa jalur perkenalan dengan yoga sangat beragam, tetapi berkembang menjadi motivasi intrinsik untuk menjadikan yoga sebagai praktik rutin.

Temuan ini sejalan dengan konsep motivasi intrinsik dan ekstrinsik (Ryan & Deci, 2017). Faktor eksternal seperti lingkungan sekolah, komunitas, dan keluarga dapat memicu keterlibatan

awal, sedangkan motivasi intrinsik berupa kebutuhan akan ketenangan, kesehatan, dan pengembangan diri mendorong individu untuk mempertahankan latihan dalam jangka panjang. Desikachar (1995) juga menegaskan bahwa yoga adalah proses personalisasi, di mana setiap individu menemukan jalannya sendiri sesuai konteks dan kebutuhan hidup. Dalam konteks Bali, praktik yoga memiliki kekhasan karena diperkenalkan melalui jalur non-komersial seperti sekolah dan *pesraman*, sehingga tidak hanya dipandang sebagai olahraga, melainkan juga bagian dari pendidikan karakter dan spiritualitas.

Seiring berjalannya waktu, motivasi awal tersebut berkembang menjadi praktik rutin yang membawa dampak signifikan pada kondisi psikologis subjek penelitian. Subjek melaporkan adanya peningkatan dalam regulasi emosi, penerimaan diri, serta kemampuan mengelola afek negatif. Beberapa subjek menjadi lebih mampu menerima kegagalan tanpa berlarut-larut dalam kesedihan, sementara yang lain menekankan pentingnya mengekspresikan emosi agar tidak menimbulkan beban psikologis. Selain itu, sejumlah subjek juga mengaitkan yoga dengan perasaan lebih dekat pada Tuhan serta pengalaman spiritual yang menumbuhkan rasa syukur.

Perubahan ini konsisten dengan kerangka *psychological well-being* dari Ryff (1989), terutama pada dimensi penerimaan diri, regulasi emosi, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa yoga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pengurangan stres dan penguatan regulasi emosi (Riley & Park, 2015). Keunikan temuan di Bali adalah adanya integrasi antara aspek psikologis dan spiritual, di mana yoga tidak hanya

menjadi sarana manajemen stres, tetapi juga wadah untuk memperdalam hubungan dengan nilai religius dan spiritualitas.

Seiring dengan perubahan psikologis yang dialami, praktik yoga juga memberikan dampak pada kualitas relasi sosial dan pertumbuhan pribadi subjek penelitian. Subjek menunjukkan keterbukaan yang lebih besar dalam menjalin komunikasi, kemampuan mengekspresikan perasaan secara sehat, serta peningkatan kepekaan terhadap orang lain. Hubungan dengan keluarga, teman, maupun komunitas menjadi lebih harmonis karena subjek belajar menempatkan diri dan berempati. Dalam beberapa kasus, subjek juga merasa lebih sabar menghadapi konflik sehari-hari, bahkan dipercaya oleh orang-orang di sekitarnya untuk menjadi tempat berbagi cerita.

Fenomena ini sejalan dengan konsep *positive relations with others* dalam kerangka *psychological well-being* yang dikemukakan Ryff (1989). Yoga menjadi sarana pembelajaran sosial, di mana individu tidak hanya berlatih fisik dan meditasi, tetapi juga menginternalisasi nilai kesabaran, komunikasi sehat, dan rasa saling menghargai. Penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa yoga berkontribusi dalam peningkatan empati dan hubungan sosial yang suportif (Park & Slattery, 2021). Dalam konteks Bali, temuan ini mendapat makna khusus karena praktik yoga sering dilakukan secara komunal, misalnya dalam kegiatan kelompok atau komunitas, sehingga memberikan ruang bagi subjek untuk mengalami pertumbuhan pribadi sekaligus memperkuat ikatan sosial.

Selain berdampak pada hubungan sosial, yoga juga dimaknai sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Subjek penelitian menganggap yoga bukan lagi sekadar

olahraga atau rutinitas, tetapi sebuah jalan hidup yang mengintegrasikan tubuh, pikiran, dan jiwa. Yoga membantu subjek menemukan tujuan hidup, menerima diri dengan lebih utuh, serta menumbuhkan rasa syukur. Dimensi spiritual juga sangat menonjol, terutama bagi subjek yang memaknai yoga sebagai sarana untuk mendekatkan diri pada Tuhan dan menghayati kehidupan dengan lebih penuh kesadaran.

Makna yang lebih dalam ini memperkuat pemahaman bahwa yoga berfungsi sebagai praktik transpersonal yang melampaui aspek fisik. Feuerstein (1998) menyebut yoga sebagai disiplin integratif yang menghubungkan dimensi tubuh, pikiran, dan spiritualitas, sementara perspektif psikologi positif menekankan bahwa pencapaian kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh kondisi mental, tetapi juga oleh rasa makna hidup dan spiritualitas (Seligman, 2018). Dalam konteks Bali, spiritualitas ini semakin kuat karena yoga sering dipraktikkan bersamaan dengan doa atau ritual sederhana, sehingga memberikan pengalaman religius sekaligus personal.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa yoga bukan hanya memberikan manfaat individual pada aspek psikologis, tetapi juga memperluas dampaknya pada relasi sosial, pertumbuhan pribadi, serta pencarian makna hidup yang lebih luas. Hal ini memperlihatkan potensi yoga sebagai sarana integratif bagi kesehatan mental dan spiritual yang relevan tidak hanya di ranah pribadi, tetapi juga dalam konteks sosial budaya yang lebih besar.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik yoga memberikan

dampak yang komprehensif terhadap kehidupan subjek penelitian. Awalnya, motivasi subjek untuk menekuni yoga muncul dari faktor eksternal seperti pengaruh keluarga, sekolah, atau komunitas, namun seiring berjalannya waktu berkembang menjadi motivasi intrinsik yang berfokus pada kesehatan, ketenangan, dan pengembangan diri. Proses ini menegaskan bahwa yoga dapat berfungsi sebagai sarana transformasi personal yang berakar pada kebutuhan individu sekaligus konteks sosial.

Secara psikologis, yoga berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi, penerimaan diri, dan pemaknaan hidup yang lebih positif. Subjek penelitian menunjukkan perubahan dalam cara menghadapi kesedihan maupun kegagalan, menjadi lebih ikhlas, serta lebih mampu mengelola afek negatif. Selain itu, praktik yoga juga berpengaruh pada kualitas relasi sosial, di mana subjek menjadi lebih terbuka, empatik, dan mampu membangun hubungan interpersonal yang lebih suportif. Pada level yang lebih dalam, yoga dimaknai sebagai jalan hidup dan praktik spiritual yang menghubungkan tubuh, pikiran, dan jiwa, serta memperkuat hubungan dengan Tuhan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa implikasi praktis dan akademis yang dapat dipertimbangkan. Pertama, yoga dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis untuk mendukung kesehatan mental, khususnya dalam hal pengelolaan stres, regulasi emosi, dan peningkatan penerimaan diri. Praktik yoga juga berpotensi dikembangkan dalam program pendidikan maupun komunitas, mengingat manfaatnya dalam meningkatkan kualitas relasi sosial dan pertumbuhan pribadi.

Kedua, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama jumlah subjek yang relatif sedikit serta fokus pada konteks Bali, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan partisipan yang lebih beragam dari sisi latar belakang budaya maupun pengalaman yoga, serta mempertimbangkan metode longitudinal untuk menggali lebih jauh proses transformasi diri yang dialami praktisi yoga.

Dengan demikian, yoga dipahami bukan hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi sebagai praktik integratif yang mendukung kesejahteraan psikologis, pertumbuhan pribadi, dan spiritualitas. Temuan ini memperlihatkan relevansi yoga sebagai sarana pengembangan diri dalam konteks sosial-budaya Bali, sekaligus memperkaya literatur mengenai keterkaitan antara yoga, kesejahteraan psikologis, dan makna hidup.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akdeniz, S., & Kastan, O. (2023). Perceived benefit of yoga among adults who have practiced yoga for a long time: a qualitative study. *Bio Psycho Social Medicine*, 17(19). <https://doi.org/10.1186/s13030-023-00276-3>
- Ariantini, N. P. O., & Kusuma, I. R. W. (2021). Pergeseran makna ritual yoga dalam agama Hindu dari sakral hingga menjadi konsumsi publik. *Vidya Wertta*, 4(2), 82–90. <https://ejournal.unhi.ac.id/index.php/vidyawertta>
- Bhargav, H., Arasappa, R., Inbaraj, G., Udupa, K., & Varambally, S. (2022). Yoga for mental health disorders: Research and practice. In S. Telles & R. K. Gupta (Eds.), *Handbook of research on evidence-based perspectives on the psychophysiology of yoga and its applications* (pp. 179–194). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-3254-6.ch011>
- Chesire, A., Richards, R., & Cartwright, T. (2022). ‘Joining a group was inspiring’: a qualitative study of service users’ experiences of yoga on social prescription. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 22(67). <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03514-3>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Desikachar, T. K. V. (1995). *The heart of yoga: Developing a personal practice*. Inner Traditions International.
- Dewi, I. G. A. S. W., & Tobing, D. H. (2019). Kualitas hidup pascastrok peserta yoga pada Komunitas Ambarashram, Ubud, Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 347–356.
- Feuerstein, G. (1998). *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Prescott, AZ: Hohm Press. ISBN 0-934252-83-1.
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia* (Cetakan Pertama). Himpunan Psikologi Indonesia. <https://www.himpsi.org>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.

- Panth, M. K., & Mishra, P. (2023). Yoga and mental health. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 11(6), e653–e658.  
<https://www.ijcrt.org>
- Park, C. L., & Slattery, J. M. (2021). Yoga as an integrative therapy for mental health concerns: An overview of current research evidence. *Psychiatry International*, 2(4), 386–401.  
<https://doi.org/10.3390/psychiatr yint2040030>
- Riley, K. E., & Park, C. L. (2015). How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health Psychology Review*, 9(3), 379–396.  
<https://doi.org/10.1080/1743719 9.2014.981778>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarya, I. G. (2018). Sekulerisasi yoga dalam pariwisata Bali. *Jurnal Pariwisata Budaya*, 3(2), 9–14.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*.  
<https://doi.org/10.1080/1743976 0.2018.1437466>
- Vogler, S., Salyer, R. E., & Giacobbi. (2024). Yoga and Mental Well-being: A Qualitative Exploration of the Lived Experiences of Yoga Practitioners. *International Journal of Yoga*. 16(3)
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.