

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. KAJIAN TEORI**

##### **1. Perilaku**

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2003:113).

Menurut Aswar (2009) bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap orang lain kemudian seseorang tersebut merespon stimulus tersebut. Sedangkan menurut bandura(1977) mengemukakan suatu formulasi mengenai perilaku, dan sekaligus dapat memberikan informasi bagaimana peran perilaku itu terhadap lingkungan dan organisme. Perilaku lingkungan dan individu itu sendiri saling berinteraksi satu dengan yang lain. Ini berarti bahwa perilaku juga berpengaruh pada lingkungan.

Menurut Skinner, seperti yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003:113), perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Ajzen (2005.118) mengatakan sikap merupakan suatu disposisi untuk merespon secara positif atau negatif suatu perilaku. Sikap terhadap perilaku ditentukan oleh belief tentang konsekuensi dari sebuah perilaku, yang disebut sebagai *behavioral beliefs* (Ajzen, 2005.118). Menurut Ajzen (2005.118) setiap *behavioral beliefs* menghubungkan perilaku dengan hasil yang bisa didapat dari perilaku tersebut.

Sikap terhadap perilaku ditentukan oleh evaluasi individu mengenai hasil yang berhubungan dengan perilaku dan dengan kekuatan hubungan dari kedua hal tersebut (Ajzen, 2005.118). Berdasarkan beberapa definisi di atas bisa

disimpulkan bahwa sikap seseorang cakupanya sangat luas dimana seseorang bersikap atau berprilaku merupakan bentuk dari timbal balik stimulus yang didapatnya dari orang- orang di sekitarnya ataupun disebabkan dari perasaan yang dirasakan individu untuk semua hal stimulus yang ada pada dirinya pribadi ataupun external yang membentuk prilakunya menjadi positif ataupun negative tergantung out-put dari prilaku itu sendiri.

Dari pernyataan terkait perilaku yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah semua aktivitas manusia yang dapat diamati manusia lain dengan segala bentuk stimulus yang mampu memberikan respon positif dan juga negativ dari hasil perilaku itu sendiri.

## **1. Pengertian Anak Tunalaras**

### **a. Pengertian Anak Tunalaras**

Anak tunalaras juga sering disebut anak tuna sosial karena tingkah lakunya menunjukkan penentangan, pemberontakan yang terus menerus dalam intensitas yang lama terhadap norma-norma masyarakat seperti mencuri, mengganggu dan menyakiti orang lain (Soemantri dalam Fitri, 2008:117). Tunalaras memiliki berbagai macam istilah dalam literatur asing, beragam istilah ini dimaksudkan untuk merefleksikan secara tepat tentang gangguan perilaku dan emosi. Misalnya *emotional disturbances, behavior disorders, dan mal adjusted children.*

Daniel P. Hallahan, dkk (2009: 266), mengemukakan bahwa anak tunalaras adalah *they who has behavior that goes to an extreme, problem that is chronic, and the behavior that is unacceptable because of social or cultural expectations.*

Berarti memiliki masalah dalam berprilaku, tidak hanya perilaku yang berbeda dengan kondisi normal tetapi secara kronis dan mencolok yang mana ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial dan budayanya tidak dapat diterima.

Definisi tunalaras dalam Peraturan Pemerintah No. 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dan PP. No. 71 Tahun 1991 tentang Pendidikan Luar Biasa, dinyatakan bahwa tunalaras merupakan gangguan atau kelainan tingkah laku sehingga kurang dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (Puslata Universitas Terbuka, 2008: 11). Nirbhay dkk (2010:157-166) dalam *Mindfulness Training for Parents and Their Children With ADHD Increases the Children's Compliance*: Pelatihan kesadaran berdampak lebih tinggi dalam membantu anak melakukan transformasi pribadi untuk merubah perilaku, dibanding strategi pembelajaran untuk merubah perilaku. Eli M Bower dalam Bandi Delphie (2006: 78), menyatakan bahwa anak dikatakan memiliki hambatan emosional atau kelainan perilaku apabila menunjukkan adanya satu atau lebih dari lima komponen berikut: a) tidak mampu belajar bukan disebabkan karena faktor intelektual, pengindraan atau kesehatan; b) ketidakmampuan menjalin hubungan yang menyenangkan dengan teman dan guru; c) bertingkahlaku yang tidak pantas pada keadaan normal; d) perasaan tertekan atau tidak bahagia terus-menerus; e) cenderung menunjukkan gejala-gejala fisik seperti takut pada masalah-masalah sekolah.

Pengertian anak tunalaras menurut (Putranto, 2015: 220) dalam Tips Menangani Siswa yang Membutuhkan Perhatian Khusus anak tunalaras adalah individu yang mempunyai tingkah laku menyimpang/berkelainan, tidak memiliki sikap, melakukan pelanggaran terhadap peraturan/norma-norma sosial dengan frekuensi cukup besar, tidak/kurang mempunyai toleransi terhadap kelompok dan orang lain, serta mudah terpengaruh suasana sehingga membuat kesulitan baik bagi diri sendiri maupun orang lain. (Somantri, 2006:115) berpendapat anak tunalaras adalah anak yang mangalami hambatan emosi dan tingkah laku sehingga kurang dapat atau mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya dan hal ini akan mengganggu situasi belajarnya. (Kosasih, 2012:158) dalam Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus mengemukakan sebagaimana dalam dokumen kurikulum SLB bagian E tahun 1977, yang disebut anak tunalaras adalah:

- 1) Anak yang mengalami gangguan atau hambatan emosi dan tingkah laku sehingga tidak atau kurang menyesuaikan diri dengan baik, baik terhadap lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.
- 2) Anak yang mempunyai kebiasaan melanggar norma umum yang berlaku dimasyarakat.
- 3) Anak yang melakukan kejahatan. Seperti yang tercantum dalam Balai Pengembangan

Algozzine, 2009:26 tentang anak tunalaras adalah anak yang secara terus menerus masih menunjukkan penyimpangan tingkah laku tingkat berat yang

mempengaruhi proses belajar, meskipun telah menerima layanan belajar dan bimbingan seperti halnya anak lain. Ketidakmampuan menjalin hubungan dengan orang lain dan gangguan belajarnya tidak disebabkan oleh kelainan fisik, syaraf dan intelegensi. Berdasarkan dari beberapa definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa anak tunalaras adalah seorang anak yang mengalami gangguan emosi dan sosial yang berpengaruh pada penyimpangan perilaku, yang dapat merugikan orang lain. Contoh perilaku tunalaras berwujud mencuri, mengganggu teman, menyakiti orang lain, dan sebagainya.

### **b. Karakteristik Anak Tunalaras**

Karakteristik anak tunalaras dapat dikenali dari perilakunya. Beberapa tanda-tanda berikut mempresentasikan tunalaras (Putranto, 2015:220) :

- 1) Suka berkelahi, memukul, dan menyerang
- 2) Pemarah
- 3) Pembangkang
- 4) Tidak sopan
- 5) Suka menentang, merusak, dan tidak mau bekerja sama
- 6) Suka mengganggu
- 7) Suka ribut dan membolos
- 8) Suka pamer
- 9) Hiperaktif dan pembohong
- 10) Iri hati
- 11) Ceroboh dan suka mengacau
- 12) Suka menyalahkan orang lain
- 13) Hanya mementingkan diri sendiri

Berdasarkan karakteristik tersebut anak tunalaras dapat dikatakan sebagai anak yang mengalami kesukaran dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, dan yang mengalami gangguan emosi. Tiap jenis anak tersebut dapat dibagi lagi sesuai dengan berat dan ringannya kelainan yang dialami. Sehubungan

dengan hal itu Cruickshank dalam Somantri (2006:114) mengemukakan bahwa mereka yang mengalami hambatan sosial dapat diklasifikasikan ke dalam kategori:

*1) The semi-socialize child*

Anak yang termasuk kelompok ini dapat mengadakan hubungan sosial, tetapi terbatas pada lingkungan tertentu.

*2) Children arrested at a primitive level of socialization*

Anak pada kelompok ini dalam perkembangan sosialnya berhenti pada level atau tingkat yang rendah, anak yang tidak pernah mendapat bimbingan kearah sikap sosial dan terlantar dari pendidikan, sehingga anak melakukan apa saja yang dikendakinya.

*3) Children with minimum socialization capacity*

Anak pada kelompok ini tidak memiliki kemampuan sama sekali untuk belajar sikap-sikap sosial. Hal ini disebabkan karena pembawaan / kelainan atau anak tidak pernah mengenal hubungan kasih sayang sehingga anak pada golongan ini lebih banyak bersikap apatis dan egois.

Adapun anak yang mengalami gangguan emosi dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. *Neurotic behavior* (perilaku neurotic). Anak pada kelompok ini masih bisa bergaul dengan orang lain akan tetapi anak mempunyai permasalahan pribadi yang tidak mampu diselesaikannya. Anak sering dan mudah sekali dihinggapi perasaan sakit hati, perasaan marah, cemas, dan agresif serta rasa bersalah.

2. *Children with Psychotic Processes.* Anak pada kelompok ini mengalami gangguan yang paling berat sehingga memerlukan penanganan yang lebih khusus. Oleh karena itulah usaha penanggulangannya lebih sulit karena anak tidak dapat berkomunikasi sehingga layanan pendidikan harus disesuaikan dengan kemajuan terapi dan dilakukan pada setiap kesempatan yang memungkinkan (Somantri, 2006:116). Sedangkan Kosasih (2012:158) menyebutkan bahwa klasifikasi anak tunalaras dilihat dari pemicu tumbuhnya perilaku yang menyimpang dibedakan menjadi dua, yaitu:

- a. Penyimpangan tingkah laku ekstrem sebagai bentuk kelainan emosi.
- b. Penyimpangan tingkah laku sebagai bentuk kelainan penyesuaian sosial.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa klasifikasi anak tunalaras dibedakan menjadi dua yaitu penyimpangan emosi dan penyimpangan perilaku. Kedua penyimpangan tersebut dapat dibedakan lagi dengan tingkat rendah, sedang atau beratnya penyimpangan yang dialami.

**c. Sebab-sebab Anak Menjadi Tunalaras**

Sebab-sebab anak menjadi tunalaras secara garis besarnya dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok (Rusli Ibrahim, 2005: 48), di antaranya:

- a) Faktor Psikologis

Gangguan tingkah laku yang disebabkan terganggunya faktor psikologis. Terganggunya faktor psikologis biasanya diwujudkan dalam bentuk tingkah laku yang menyimpang, seperti: *abnormal fixation, agresif, regresif, resignation, dan concept of discrepancy*.

b) Faktor Psikososial

Gangguan tingkah laku yang tidak hanya disebabkan oleh adanya frustrasi, melainkan juga ada pengaruh dari faktor lain, seperti pengalaman masa kecil yang tidak atau kurang menguntungkan perkembangan anak.

c) Faktor Pisiologis

Gangguan tingkah laku yang disebabkan terganggunya proses aktivitas organ-organ tubuh, sehingga tidak atau kurang berfungsi sebagaimana mestinya, seperti terganggu atau adanya kelainan pada otak, *hyper thyroid* dan kelainan syaraf motoris. Penyebab kentunalarasan menurut Sutjihati Somantri (2007: 143-147), meliputi :

1. Kondisi atau Keadaan Fisik

Masalah kondisi atau keadaan fisik dalam kaitannya dengan masalah tingkah laku disebabkan oleh disfungsi kelenjar endokrin yang dapat mempengaruhi timbulnya gangguan tingkah laku atau dengan kata lain kelenjar endokrin berpengaruh terhadap respon emosional seseorang. Disfungsi kelenjar endokrin merupakan salah satu penyebab timbulnya kejahanatan. Kelenjar endokrin ini mengeluarkan hormon yang mempengaruhi tenaga seseorang, bila secara terus menerus fungsinya mengalami gangguan, maka dapat berakibat terganggunya perkembangan fisik dan mental seseorang, sehingga akan berpengaruh terhadap perkembangan wataknya.

2. Masalah Perkembangan

Setiap memasuki fase perkembangan baru, individu dihadapkan pada berbagai tantangan atau krisis emosi. Anak biasanya dapat mengatasi krisis emosi ini jika pada dirinya tumbuh kemampuan baru yang berasal dari adanya proses kematangan yang menyertai perkembangan. Apabila ego dapat mengatasi krisis ini, maka perkembangan ego yang matang akan terjadi sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial atau masyarakat. Sebaliknya apabila individu tidak berhasil menyelesaikan masalah tersebut maka akan menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku. Adapun ciri yang menonjol yang nampak pada masa kritis ini adalah sikap yang menentang dan keras kepala.

### 3. Lingkungan Keluarga

Sebagai lingkungan pertama dan utama dalam kehidupan anak, keluarga memiliki pengaruh yang demikian penting dalam membentuk kepribadian anak. Keluarga merupakan peletak dasar perasaan aman (*emotional security*) pada anak, dalam keluarga pula anak memperoleh pengalaman pertama mengenai perasaan dan sikap sosial. Lingkungan keluarga yang tidak mampu memberikan dasar perasaan aman dan dasar untuk perkembangan sosial dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku pada anak. Terdapat beberapa faktor dalam lingkungan keluarga yang berkaitan dengan masalah gangguan emosi dan tingkah laku, diantaranya kasih sayang dan perhatian, keharmonisan keluarga dan kondisi ekonomi.

### 4. Lingkungan Sekolah

Sekolah merupakan tempat pendidikan yang kedua bagi anak setelah keluarga. Sekolah tidak hanya bertanggung jawab terhadap bekal ilmu pengetahuan, tetapi bertanggung jawab juga terhadap pembinaan kepribadian anak didik sehingga menjadi seorang individu dewasa. Timbulnya gangguan tingkah laku yang disebabkan lingkungan sekolah antara lain berasal dari guru sebagai tenaga pelaksana pendidikan dan fasilitas penunjang yang dibutuhkan anak didik. Perilaku guru yang otoriter mengakibatkan anak merasa tertekan dan takut menghadapi pelajaran. Anak lebih suka membolos dan berkeluyuran pada jam pelajaran. Sebaliknya sikap guru yang terlampau lemah dan membiarkan anak didiknya tidak disiplin mengakibatkan anak didik berbuat sesuka hati dan berani melakukan tindakan-tindakan menentang peraturan.

### 5. Lingkungan Masyarakat

Di dalam lingkungan masyarakat juga terdapat banyak sumber yang merupakan pengaruh negatif yang dapat memicu munculnya perilaku menyimpang. Sikap masyarakat yang negatif ditambah banyak hiburan yang tidak sesuai dengan perkembangan jiwa anak merupakan sumber terjadinya kelainan tingkah laku. Selanjutnya konflik juga dapat timbul pada diri anak sendiri yang disebabkan norma yang dianut dirumah atau keluarga bertentangan dengan norma dan kenyataan yang ada dalam masyarakat.

Berdasarkan pendapat di atas mengenai sebab-sebab terjadinya ketunalarasan pada anak, dapat ditegaskan bahwa faktor-faktor seperti masalah perkembangan pada anak, pola pengasuhan pada anak di lingkungan rumah dan

sekolah, yang tidak sesuai dengan norma-norma kebaikan dan perilaku yang menyimpang merupakan penyebab anak memiliki perilaku yang cenderung mengalami gangguan emosi dan perkembangan fisik dan mental yang terganggu.

## **2. Yoga**

### **a. Pengertian Yoga**

Pengertian Yoga berasal dari suku kata *yuj*, dalam bahasa Sansekerta berarti “menghubungkan” atau “mempersatukan”. Secara kebetulan, kata ini semakna dengan sholat yang berasal dari kata *washola*, dalam bahasa Arab yang juga berarti “menghubungkan” atau “mempersatukan”. Untuk menyatukan diri dengan Tuhan kalangan muslim melakukan sholat, berupa doa-doa dan gerakan-gerakan tertentu.

Yoga dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan kedalam dua buah pengertian, 1) Sistem filsafat Hindu yang bertujuan mengheningkan pikiran, bertafakur, dan menguasai diri; 2) Senam gerak badan dengan latihan pernapasan, pikiran, dan sebagainya untuk kesehatan rohani dan jasmani. Pengertian kedua lebih banyak digunakan oleh masyarakat umum. Masyarakat global mengenal Yoga sebagai aktivitas latihan, utamanya asana (postur) bagian dari Hatta Yoga. Yoga juga digunakan sebagai salah satu pengobatan alternatif, biasanya hal ini dilakukan dengan latihan pernapasan, olah tubuh dan meditasi, yang telah dikenal dan dipraktikkan selama lebih dari 5000 tahun (Antonio T, 2009:210).

Yoga adalah bersatunya tubuh, pikiran, jiwa (*mind, body, soul*) dengan keseimbangan ketiganya. Yoga dalam bahasa Sansakerta kuno bermakna penyatuan (*union*). Penyatuan antara diri (*atman*) dan Yang Mahakuasa (*brahman*). Dalam istilah tradisional, yoga adalah penyatuan jiwatma (diri individu) dengan Paramatma (diri universal). Yoga adalah suatu proses kesadaran untuk mencapai *mastery over mind*. Yoga berakar dari kata *Yuj* yang bermakna berkaitan, yaitu bertemunya roh individu (*atman/purusa*) dengan roh universal (*Paramatman/Mahapurusa*) (Ramon, 2010: 24). Yoga juga terdapat dalam bahasa Yunani “*Zygon*” dan kata lain “*jugum*”, sedangkan dalam *Rgveda*, yoga disimbolkan dengan “*tapas*” yang lebih fokus terhadap pengendalian diri. Yoga menganggap manusia sebagai kesatuan dan tidak dibagi menjadi bagian-bagian. Yoga didefinisikan sebagai suatu latihan yang terdiri dari tiga komponen: peregangan lembut, latihan untuk pengendalian nafas, dan meditasi sebagai perpaduan pikiran dan tubuh. Walaupun yoga berasal dari budaya dan agama Hindu, yoga boleh dilakukan untuk semua kalangan baik muda ataupun tua (Ramon, 2010: 25). Praktek yoga menyebabkan saraf otonom stabil dan mempengaruhi sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat menurunkan konsisi stress dan cemas. Dengan latihan yoga pikiran menjadi fokus, kondisi badan rileks yang akhirnya juga mempengaruhi denyut jantung yang berangsur angsur semakin stabil. Latihan yoga menurunkan plasma *phenylalanine* dan penurunan plasma kortisol yang dapat menurunkan kondisi cemas dan stres (Swati R. Gawali, 2013 : 143).

Yoga adalah Yoga, bukanlah sesuatu yang berhubungan dengan agama atau kepercayaan tertentu. Yoga merupakan suatu teknik spiritual yang lebih tua dari agama apa pun juga di dunia, termasuk agama Hindu, agama tertua dalam catatan sejarah manusia.

Yoga merupakan cara yang baik untuk membentuk postur tubuh. Berbagai posisi yoga dapat menyehatkan berbagai organdan membentuk otot-otot yang panjang dan langsing. Latihan menekuk tubuh ke depan, ke belakang, dan berbagai posisi menyamping atau berpilin dan posisi terbalik dapat menyeimbangkan dan melatih setiap otot, tulang, sendi-sendi, dan organ-organ tubuh (Leslie Kaminoff, 2007: 17).

### **b. Sejarah Yoga**

Yoga berasal dari India sekitar 6500 tahun yang lalu. Yoga sebagai gaya hidup positif penduduk masa lampau. Ketika itu, salah satu Rsi Agung bernama Patanjali, telah menyusun ciri-ciri penting dan prinsip dari yoga dalam bentuk *Sutra* (aporisme). Ajaran yoga diajarkan oleh Maharesi Patanjali dan merupakan ajaran yang sangat popular di kalangan umat Hindu. Ajaran yoga merupakan ilmu yang bersifat praktikal dari ajaran Weda. Maharsi Patanjali mengartikan yoga sebagai *Cittavrttinirodha* yaitu penamatan gerak dan pikiran (Ramon, 2010: 25).

Sejak lebih dari 5000 tahun yang lalu, yoga telah diketahui sebagai salah satu pengobatan alternatif melalui pernafasan. Awal mula munculnya yoga diprakarsai oleh Maharsi Patanjali, dan menjadi ajaran yang diikuti banyak

kalangan umat Hindu. Cittavrttinirodha adalah kata yang dianggap dapat mengartikan yoga yang sesungguhnya. Artinya sendiri adalah penghentian gerak pikiran. Ajaran yoga ini ditulis Maharsi lewat sastra yoga sutra, yang terbagi menjadi empat dan memuat 194 sutra. Bagian-bagian pada sastra, yaitu *Samadhipada* (bagian pertama), *Sadhapada* (bagian kedua), *Vidhutipada* (bagian ketiga), dan *Kailvalyapada* (bagian keempat) (Putri, 2012: 4). Yoga adalah pembelajaran ilmiah yang digunakan untuk memperbaiki fisik dan mental yang berasal dari India kira-kira 3000 tahun yang lalu. Ada yang menyebutkan postur yoga sudah ada dalam teks *upanishad* sejak abad ke 6 SM, tapi ada yang menyebutkan gerakan yoga pertamakali dilakukan oleh Patanjali, pada abad ke 2 SM.

Praktik yoga dirancang untuk memudahkan pengembangan dan integrasi tubuh manusia antara pikiran dan nafas yang terseruuktur untuk memberikan efek psikologis dan fisiologis (Anjali Joshi, 2012: 3).

### **c. Unsur-unsur Yoga**

Menurut Ramon Otto (2010: 27), ada delapan aspek yang penting dalam pelajaran yoga:

#### **1) *Yama***

Latihan untuk menahan hawa nafsu, menahan diri untuk melakukan kejahatan, seperti mencuri, berbohong, seks bebas, atau menyakiti makhluk lain (*ahimsa*). Inilah yang disebut jantungnya disiplin yoga.

#### **2) *Niyama***

Adalah hal-hal yang dianjurkan, yaitu menjaga kebersihan, kesederhanaan, bahagia menerima kondisi diri apa adanya, rajin dan setia.

**3) *Asana***

Adalah melatih tubuh secara menyeluruh berupa pose-pose untuk melatih otot, sendi organ tubuh bagian dalam, dan melatih kelenturan serta menyelaraskan nafas, pikiran dan tubuh.

**4) *Pranayama***

Adalah latihan pernafasan. Pengertian nafas ini bermakna jiwa (*Soul*), nyawa, dan roh. Artinya, nafas mempunyai potensi jasmani dan rohani manusia yang akan membentuk keperibadian yang perkembangannya dipengaruhi oleh faktor dalaman dan luaran.

**5) *Pratyahara***

Adalah memusatkan dan memberi perhatian ke dalam diri.

**6) *Dhrana***

Adalah latihan yang memusatkan perhatian pada satu perkara dalam kehidupan yang semakin kompleks.

**7) *Dhyana***

Adalah meditasi untuk mencari titik ketenangan yang menjadi batas akhir sebuah pikiran (alam bawah sadar).

**8) *Samadi***

Adalah pencerahan diri seseorang yang sudah mampu menggunakan energi diri secara optimum.

#### **d. Cara Melakukan Yoga dan Takaran Latihan Yoga**

Dalam melakukan yoga ada berbagai cara sesuai dengan klasifikasi yoga yang juga termuat dalam sastra Hindu. Beberapa sastra Hindu tersebut adalah Upanisad, Bhagavad Gita, Yogasutra, dan Hatta Yoga. Kemudian, ajaran yoga mengalami pengklasifikasi-an, yang terdapat pada sastra Hindu, dalam Bhagavad gita dapat diklasifikasi sebagai berikut :

1. Hatha Yoga, yaitu yoga yang dilakukan dengan pose-pose fisik (*Asana*), teknik pernafasan (*Pranayana*) disertai dengan meditasi. Ketiga poin ini dilakukan untuk membuat pikiran menjadi tenang dan tubuh sehat.
2. Bhakti Yoga, yaitu yoga yang memfokuskan diri untuk menuju hati. Jika seorang yogi berhasil menerapkannya, maka dia akan dapat melihat kelebihan orang lain dan cara untuk menghadapi sesuatu. Keberhasilan yoga ini juga membuat yogi menjadi lebih welas asih dan menerima segala yang ada di sekitarnya, karena dalam yoga ini diajarkan untuk mencintai alam dan beriman kepada Tuhan.
3. Raja Yoga, yaitu yoga yang menitik beratkan pada teknik meditasi dan kontemplasi. Yoga ini nantinya akan mengarah pada cara penguasaan diri sekaligus menghargai diri sendiri dan sekitarnya. Raja yoga merupakan dasar dari yoga sutra.
4. Jnana Yoga, yaitu yoga yang menerapkan metode untuk meraih kebijaksanaan dan pengetahuan. Teknik ini cenderung untuk menggabungkan antara

kepandaian dan kebijaksanaan, sehingga nantinya mendapatkan hidup yang dapat menerima semua filosofi dan agama.

5. Karma Yoga, yaitu yoga ini mempercayai adanya reinkarnasi. Di sini Anda akan dibuat untuk menjadi tidak egois, karena yakin bahwa perilaku Anda saat ini akan berpengaruh pada kehidupan yang akan datang.
6. Tantra Yoga. Untuk yoga ini sedikit berbeda dengan yoga yang lain, bahkan ada yang menganggapnya mirip dengan ilmu sihir. Teknik pada yoga ini terdiri atas kebenaran (kebenaran) dan hal-hal yang mistik (mantra). Tujuan dari teknik ini supaya dapat menghargai pelajaran dan pengalaman hidup (Putri, 2012: 4).

Takaran latihan atau komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan (Sukadiyanto, 2010: 39). Agar latihan dapat berjalan sesuai tujuan, maka latihan harus deprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Konsep FITT (*frequency, intensity, time, dan type*) merupakan konsep latihan yang telah banyak disepakati oleh para pakar olahraga (Suharjana, 2013: 45). Adapun takaran latihan untuk yoga yaitu:

- 1) Frekuensi latihan: latihan yoga dilakukan seminggu 3 kali seminggu dengan selang waktu satu hari.
- 2) Intensitas latihan: latihan yoga dilakukan dengan intensitas rendah 30%-50% sampai intensitas sedang 50%-70% dengan ditingkatkan secara bertahap yang di ukur dengan menghitung denyut nadi per menit. Tiap

gerakan yoga dilakukan dengan 2x8 hitungan. Set dan repetisi ditingkatkan secara bertahap.

- 3) Durasi latihan (*time*): latihan yoga pada permulaan dilakukan 20-30 menit, kemudian untuk tahap selanjutnya dilakukan 30-60 menit dengan waktu istirahat 15 menit.
- 4) Tipe latihan: latihan yoga dengan melakukan gerakan yang disertai dengan pengaturan nafas.

#### **e. Fungsi dan Manfaat Yoga**

Tekanan darah adalah kekuatan yang dihasilkan oleh darah terhadap setiap satuan luas dinding pembuluh. Kekuatan ini ditimbulkan oleh jantung yang berkontraksi seperti pompa sehingga darah dapat terus mengalir dalam pembuluh darah dan melawan gravitasi serta hambatan dalam dinding arteri. Dinding Aorta dan arteri yang berdiameter besar relatif banyak mengandung jaringan elastik. Ketika jantung berkontraksi dan tekanan darah meningkat, arteri meregang dan menyimpan energi potensial, ketika jantung relaksasi, tekanan darah menurun dan arteri teregang dikendorkan kembali. Tekanan darah merupakan salah satu faktor penting dalam kesehatan. Tekanan darah tinggi atau yang lebih kita kenal dengan hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami orangtua. Usia merupakan salah satu faktor resiko penyakit ini. Pada usia lanjut pembuluh darah cendrung menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang.

Yoga merupakan salah satu latihan senam pernafasan yang cukup terkenal saat ini. Ini dibuktikan dengan berdirinya tempat-tempat latihan yoga di beberapa

kota besar di Indonesia. Salah satu aspek penting dari yoga adalah fungsi yoga yang dapat menimbulkan beberapa perubahan fisiologis yang disebut respons relaksasi. Untuk menjaga agar tubuh tetap sehat di usia yang tidak muda lagi, salah satu faktor yang perlu diperhatikan adalah tekanan darah. Untuk menjaga tekanan darah ini agar tetap seimbang terutama di usia yang sudah tua, orang-orang banyak datang ke pusat kebugaran yang salah satunya ke tempat pelatihan yoga (Andri, 2007: 5). Yoga merupakan salah satu metode latihan yang dianggap dapat memperbaiki gangguan fisik dan psikologis manusia (Swati R. Gawali, 2013: 143).

Ada bermacam-macam fungsi dan manfaat dari yoga diantaranya yaitu:

- 1) Membuat tubuh bugar. Yoga merupakan cara yang baik untuk memperbaiki postur tubuh. Berbagai posisi yoga dapat menyehatkan organ tubuh dan membentuk otot-otot. Latihan menekuk tubuh ke depan, ke belakang, dan berbagai posisi menyamping atau berpilin dan posisi terbalik dapat menyeimbangkan dan melatih setiap otot, tulang, sendi-sendi, dan organ-organ tubuh.
- 2) Memperbaiki sirkulasi darah. Posisi-posisi yoga akan membawa perbaikan sirkulasi darah dan kelenjar getah bening diseluruh tubuh. Tekanan dari ruang abdomen terdapat diafragma yang dapat melatih otot-otot diafragma dan jantung. Posisi-posisi terbalik dapat meningkatkan kualitas tidur karena posisi tersebut membantu proses relaksasi tubuh dengan merangsang sistem saraf simpatik.

3) Menghilangkan Penyakit Kronis dan Mengurangi Kecemasan. Berbagai penyakit kronis seperti atritis, osteoporosis, obesitas, asma, penyakit jantung, dapat disembuhkan dengan latihan program hatha yoga secara teratur. Yoga dapat menanggulangi kecemasan dengan menanfaatkan kesadaran, pemusatan dan berbagai teknik pernapasan. Gerakan-gerakan yang lembut, relaksasi yang mendalam (Mutiarini, 2012: 6).

Menurut (Andri, 2007: 5), yoga menjadi salah satu alternatif pilihan yang mempunyai banyak manfaat sehingga semakin banyak orang mengikuti kelas-kelas yoga. Manfaat yang diperoleh antara lain:

### 1) Kelenturan tubuh

Salah satu bagian dari yoga disebut *asana* yang terdiri dari gerakan *stretching* yang aman untuk otot. Proses ini melepaskan asam laktat yang biasanya menyebabkan ketegangan-ketegangan, nyeri, dan kelelahan. Selain itu, yoga juga meningkatkan luas gerakan sendi dan meningkatkan kelancaran gerak di sendi.

### 2) Kekuatan

Beberapa gaya dari yoga seperti *ashtanga* dan *power yoga* dapat meningkatkan kekuatan otot tubuh. Mempraktikkan salah satu dari gaya ini akan membantu meningkatkan kekuatan otot. Gaya yoga yang lain seperti *lyengar* yoga, yang hanya memberi tumpuan pada sedikit gerakan dengan posisi tumpuan yang tepat dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan

tubuh. Jika dilakukan dengan benar, hampir semua gaya yoga dapat melatih kekuatan otot.

### 3) Sikap

Dengan meningkatnya fleksibilitas dan kekuatan akan menghasilkan postur tubuh yang lebih baik. Banyaknya gaya yoga baik itu saat berdiri maupun duduk akan membentuk sikap tubuh yang baik.

### 4) Pernafasan

Pernafasan juga termasuk dalam yoga yang akan meningkatkan kapasitas paru-paru seseorang. Hal ini dapat meningkatkan penampilan dan prestasi seseorang terutama dalam olahraga. Tetapi, yoga tidak melatih dayatahan aerobik seperti latihan lari, bersepeda dan berenang. Sebagian besar gaya yoga menekankan pada melatih nafas panjang (kapasitas paru), yang akan melancarkan darah dan oksigen ke otak yang dapat mengurangi kecemasan.

### 5) Membina ketenangan

Gaya yoga juga bergantung pada teknik bernafas yang mendalam untuk memfokuskan pikiran, yang membuat pikiran menjadi lebih tenang. Beberapa manfaat yoga anti kecemasan dihubungkan dengan *biochemical*, misalnya berlaku penurunan katekolamin, hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenalin dalam respon terhadap kecemasan. Menurunkan *hormon neurotransmitter*, *dopamin*, *norepinephrin*, *epinephrin* dan memberikan rasa tenang.

### 6) Menyehatkan Jantung

Mungkin salah satu manfaat dari yoga yang paling utama adalah pada penyakit jantung. Yoga telah lama diketahui untuk menurunkan tekanan darah dan melambatkan denyut jantung. Manfaat dari melambatkan denyut jantung sangat penting pada orang yang hipertensi, penyakit jantung dan stroke. Yoga adalah komponen utama untuk program penyakit jantung yang pernah digunakan oleh Dean Ornish. Ini adalah program pertama untuk pengendalian penyakit jantung dengan gaya hidup melalui diet.

## **F. Kekurangan dan Kelebihan Latihan Yoga**

### **a. Kekurangan Latihan Yoga**

Latihan yoga merupakan bentuk latihan pernafasan dengan menggabungkan beberapa gerakan senam. Untuk itu latihan yoga hanya bisa dilakukan oleh orang-orang yang tidak mengalami masalah pada persendian seperti cedera sendi yang pernah dioperasi, orang yang mengalami cacat fisik yang tidak memungkinkan untuk melakukan gerakan yoga, dan orang-orang yang mengalami gangguan gerak. Latihan yoga harus dilakukan secara teratur dan terencana, apabila seseorang yang melakukan latihan yoga waktunya tidak teratur dan terencana maka tidak akan mendapatkan manfaat yoga secara maksimal (Mutiarini, 2012: 6).

Saat melakukan latihan yoga harus dipandu oleh ahli dalam latihan yoga karena apabila dilakukan dengan sembarangan tanpa pengawasan ahli terlebih dahulu maka justru akan berdampak buruk bagi tubuh seperti mengalami cedera pada persendian.

### **b. Kelebihan Latihan Yoga**

Yoga merupakan latihan senam pernafasan yang cukup terkenal saat ini. Yoga merupakan cara yang baik untuk membentuk postur tubuh. Berbagai posisi yoga dapat menyehatkan tubuh, dapat menyeimbangkan dan melatih setiap otot, tulang, sendi-sendi, dan organ-organ tubuh. Posi-posi yoga dapat memperbaiki sirkulasi darah dan kelenjar getah bening di seluruh tubuh. Yoga dapat menanggulangi kecemasan dengan pemusatan dan berbagai teknik pernapasan (Mutiarini, 2012: 6).

*Stretch* pada yoga tidak hanya untuk otot tapi untuk sel-sel tubuh. Yoga merupakan latihan yang dapat melatih sistem musculoskeletal dan kardiorespirasi secara bersamaan.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat dijelaskan, Yoga secara umum merupakan pengendalian diri serta disiplin dalam pemikiran, untuk mendapatkan kebahagiaan yang dapat dirasakan oleh diri sendiri, kesadaran dalam kehidupan sehari-hari yang akan menemukan kesadaran sucinya. Ajaran ini merupakan suatu sistem latihan dengan penuh kesungguhan untuk membersihkan, mempertinggi dan memperdalam nilai-nilai kerohanian dalam mendekatkan diri dengan Tuhan (Brahman), sehingga cara itu segala konsentrasi selalu tertuju kepada-Nya. Dijelaskan juga bahwa yoga merupakan sistem ajaran gaib yang diperkembangkan Hinduisme dengan maksud membebaskan orang dari dunia khayalan seperti yang dipahami dengan panca indera. Pembebasan ini sukar dan mungkin memerlukan beberapa kali seumur hidup.

Manfaat yoga dalam keseharian manusia sebagaimana banyak sekali temuan-temuan yang membuat orang mulai menggunakan yoga sebagai akтивitas fisik yang mampu memberikan dampak positif untuk kesehatan dan hidup mereka yaitu:

a) Yoga dan kesehatan fisik

Banyak orang mulai berlatih Yoga sebagai cara untuk tetap fit, mempertahankan fleksibilitas, atau mencapai kesehatan (*Caren Lau, Gulhane, 2015:129-130*). Praktek pikiran-tubuh yang membantu untuk mempromosikan pengalaman positif, dan langsung dengan tubuh. Banyak penelitian telah memberikan bukti yang mendukung keyakinan bahwa Yoga mengurangi stres dan akibatnya mengurangi gejala dari berbagai jenis penyakit fisik dan sistem saraf simpatik.

Penyakit seperti obesitas, diabetes, gangguan jantung, dan penyakit autoimun telah dikaitkan dengan pemicu fisik atau psychologic (stres) (Sterling, 2004:247). Darah glukosa dan tingkat kortisol kelenjar ludah (West, Otte, Geher, Johnson, & Mohr, 2004:512-530), semua telah terbukti dapat lebih baik karena intervensi Yoga.

Yoga juga telah menunjukkan dapat mengurangi dampak negatif dari stres pada sistem kekebalan tubuh dengan meningkatkan sel-sel pembunuh alami dan tingkat immunoglobulin. Selain itu, penanda peradangan dan limfosit-1B (Pullen et al., 2008 :166-178).

Yoga telah terbukti berguna dalam manajemen rasa sakit. Sebagai contoh, beberapa uji klinis acak telah menunjukkan bahwa Yoga berguna untuk mengurangi nyeri kronis pada punggung bawah (Sherman, Cherkin, event, Miglioretti, & Deyo, 2005<sup>1</sup>). Studi penyakit kardiovaskular menunjukkan bahwa berlatih Yoga dikaitkan dengan peningkatan yang signifikan modulasi jantung (Khattab, Ortak, Richardt, & Bonnemeier, 2007:511).

Selain itu, penelitian telah memberikan bukti tentang efek Yoga pada kanker (Bower, Woolery, Sternlieb, & Garet, 2005:165). Pada tahun 1983, Joseph menerbitkan salah satu dari studi pertama pada Yoga dan kanker. Meskipun ada batas untuk studi ini, pasien kanker Ambulatori melaporkan manfaat termasuk nafsu makan membaik, peningkatan kualitas tidur, dan mendatangkan perasaan kedamaian dan ketenangan.

Awal penelitian telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam penggunaan Yoga dikalangan wanita. Yoga telah terbukti dapat mengurangi resiko gangguan makan dan meningkatkan kepuasan tubuh, memperbaiki obesitas terkait kondisi seperti diabetes (Bhavani. Ahilan, 2015:29). Salah satu manfaat paling menjanjikan Yoga adalah efek insulin-seperti pada kadar glukosa pada penderita diabetes dan kondisi kesehatan kronis.

Ross dan Thomas (2010:3-12) menemukan bahwa intervensi Yoga memberikan hasil yang sama dengan latihan tertentu kecuali yang melibatkan kebugaran fisik. Namun Yoga menunjukkan hasil lebih baik daripada jenis latihan

tertentu pada gejala-gejala tertentu yang terkait dengan diabetes, multiple sclerosis, menopause, dan penyakit ginjal (Ross & Thomas, 2000:439-451).

*b) Yoga dan Kesehatan Mental*

Banyak praktisi Yoga mempertimbangkan latihan Yoga untuk memperbaiki mental yang diarahkan kepada perluasan kesadaran. Ekspansi aspek ini adalah salah satu cara dimana Yoga dapat mempengaruhi kesehatan mental. Beberapa studi menunjukkan bahwa Yoga dapat memberi efek positif dan bahkan dalam beberapa kasus, mengurangi ketidaknyamanan mental (Gangadhar, 2015). Dalam sebuah survei pada karakteristik pengguna Yoga, ditemukan bahwa praktisi mengalami perbaikan kondisi kesehatan mental (Alyson Rossa, 2013).

Yoga telah menunjukkan efektif dalam mengurangi gejala penyakit mental seperti depresi (Shapiro, Cook, Davydov, Ottaviani, Leuchter, & Abrams, 2007). Dalam review dari lima acak terkontrol, yang masing-masing digunakan berbagai bentuk Intervensi Yoga di mana tingkat keparahan depresi berkisar dari ringan sampai parah, temuan secara keseluruhan positif.

Review penelitian yang berkaitan dengan Yoga dan kecemasan (Kirkwood, Rampes, Tuffrey, Richardson, & Pilkington, 2005:13-24) menemukan hasil yang sama sebagai review tentang depresi. Salah satu studi pada obsesif-kompulsif dibandingkan kemanjuran dua protokol meditasi untuk mengobati pasien, hasil menunjukkan perbaikan yang besar. Selain manfaat menjanjikan dalam mengintervensi kecemasan, Yoga juga telah menunjukkan efektif dalam

pengobatan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (Jensen & Kenny, 2004:53-61).

### **c. Takaran latihan yoga**

Takaran latihan atau komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan (Sukadiyanto, 2010: 39). Yoga juga merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih fisik dan mental. Agar latihan yoga dapat berjalan sesuai tujuan, maka latihan harus deprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Konsep FITT (*frequency, intensity, time, dan type*) merupakan konsep latihan yang telah banyak disepakati oleh para pakar olahraga (Suharjana, 2013: 45).

Konsep tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Intensitas latihan, merupakan komponen latihan yang sangat penting untuk dikaitkan dengan komponen kualitas latihan yang dilakukan dalam kurun waktu yang diberikan. Intensitas latihan adalah berat atau ringannya beban atau tekanan fisik dan psikis yang harus diselesaikan selama latihan. Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan.
2. Frekuensi latihan, menunjuk pada jumlah latihan per minggu. Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu dengan hasil yang dibutuhkan peneliti pada subyek dengan melihat siklus yang ditentukan selama penelitian.

3. Durasi latihan (time), menunjukkan pada lama waktu yang digunakan untuk latihan. Waktu yang dimaksudkan adalah seberapa lama waktu yang dibutuhkan untuk sekali pertemuan saat melakukan yoga agar tercapai apa yang diharapkan penelitian.
4. Tipe latihan, adalah bentuk atau model olahraga yang digunakan untuk latihan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa exercise therapy (terapi latihan) termasuk bentuk latihan yoga dirancang untuk mengoptimalkan fungsi tubuh. Fungsi tubuh hal ini, berkaitan dengan beberapa parameter seperti keseimbangan, kebugaran kardiorespirasi, koordinasi, fleksibilitas, mobilitas, kontrol motorik, kontrol neuromuskular, kontrol postural dan stabilitas psikologis. Tujuan dari terapi latihan adalah pencapaian gerak dan fungsi yang bebas dari gejala-gejala atau masalah anggota gerak tubuh serta terhindar dari gangguan organ dalam tubuh seperti jantung dan paru.

Ada banyak macam-macam jenis terapi latihan diantaranya yaitu latihan yoga dan meditasi

## **G. Musik**

Berbicara mengenai music, merupakan hal yang tidak asing lagi sebab hampir semua aspek kehidupan manusia diliputi oleh music. Musik bukanlah merupakan bagian yang kecil dari hidup manusia sebagaimana anggapan dahulu. Saat ini tidaklah demikian yakni music tidak hanya merupakan hiburan belaka akan tetapi merupakan pengembang atau pembentuk aspek mental (intelektensi),

fisik, emosi, social terutama yang melakukannya maupun yang mendengarkanya. Hal ini terbukti pada bangsa yunani kuno kira- kira tahun 600 sebelum masehi penyakit jiwa sembuh berkat nyanyian, pantun, dan music.

Campbell (2001:117-119) selanjutnya menerangkan bahwa musik memiliki beberapa manfaat, yaitu (1) musik menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan (2) musik dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak (3) musik mempengaruhi pernapasan (4) musik mempengaruhi denyut jantung, denyut nadi, dan tekanan darah (5) musik mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki gerak serta koordinasi tubuh (6) musik juga mempengaruhi suhu badan (7) musik dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres (8) musik dapat memperkuat ingatan dan pelajaran (9) musik mengubah persepsi kita tentang waktu (10) musik dapat meningkatkan produktivitas (11) musik meningkatkan asmara dan seksualitas (12) musik merangsang pencernaan; (13) musik meningkatkan daya tahan (14) musik meningkatkan penerimaan tak sadar terhadap simbolisme dan (15) musik dapat menimbulkan rasa aman dan sejahtera.

Badrie (2016: 297-312) dalam *The Influence Of Classical Music On The Oncentration And Performance Levels Of Students With Mild Intellectual Disability*: Musik dapat digunakan sebagai terapi siswa tunalaras, meningkatkan konsentrasi dan kinerja ketrampilan. Yoon (2010:53-69) dalam *The Effect of Music and Progressive Muscle Relaxation on Anxiety, Fatigue, and Quality of*

*Life in Family Caregivers of Hospice Patients:* Musik dapat menurunkan kecemasan dan kelelahan psikologis, meningkatkan kualitas hidup. Rory (2010 : 251) dalam *Autism, Music, And The Herapeutic Potential Of Music In Alexithymia*: Musik bisa digunakan sebagai instrumen untuk menginduksi secara terukur emosi mendasar pada anak bekebutuhan (autis).

Musik tidak bisa dipisahkan dengan kebutuhan hidup manusia, Karena itu musik merupakan wahana untuk pembentukan sikap siswa dalam menghadapi segi kehidupan lainnya. A.T Mahmud (1994 :1) mengemukakan bahwa :”musik adalah bagian dari kehidupan dan perkembangan jiwa manusia”. Dari sini jelas bahwa ada beberapa aspek individu yang dapat di pengaruhi oleh musik yaitu:

a) Aspek fisik

Musik dapat membuat fisik bergerak dan berkembang sebagaimana mestinya yang mengalami gangguan fisik dapat diperbaiki dengan musik sebagai medianya.

b) Inteligensi

Musik dapat mengembangkan, membentuk ataupun mengaktualisasikan potensi yang dimiliki oleh individu. Aspek –aspek lain yang dikembangkan pula adalah peningkatan kreativitas, imajinasi, konsentrasi. Demikian juga dengan belajar.

c) Emosi

Dengan musik dapat menimbulkan rasa harga diri, rasa cinta dan optimis, rasa haru, senang dan kasih sayang, serta ekspresi. Hal- hal itu akan terwujud bila

individu merasakan bahwa ia dapat menikmati music baik hanya secara pasif ataupun secara aktif. Pasif maksudnya menikmati musik dengan ikut berpartisipasi dalam kegiatan musik, misalnya memainkan salah satu alat musik atau menyanyikanya.

d) Sosial

Musik dapat menimbulkan aktivitas yang mendorong setiap individu untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain, adanya sikap tolong menolong, berpatisipasi secara aktif dan positif dalam kelompok, dan menciptakan suasana yang memungkinkan terjadi hubungan sosial.

Melihat uraian diatas maka betapa pentingnya musik dalam mengembangkan individu. Hal ini tentu saja akan mempengaruhi pula dalam pelaksanaanya. Andiek soemarno (1986: 6) menyatakan bahwa: "musik dalam kesenian yang terwujud dalam masa /waktu tertentu yang mencakup seni suara, seni tari, seni drama, puisi, dan seni gerak yang berirama". Penyataan tersebut melukiskan bahwa musik tidak berdiri sendiri tetapi harus terintegrasi dengan bidang kesenian lain atau bidang pengajaran lainnya. Contoh, menyanyi tentang kupu- kupu, melakukan gerak kupu- kupu, menggambar kupu- kupu dan membuat kupu- kupu dari kertas.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia (1994: 676) musik adalah: "ilmu atau seni menyusun nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporar untuk komposisi (suara) yang mempunyai kesatuan dan keseimbangan".

Dari beberapa pernyataan di atas dapat dijelaskan bahwa musik bisa memberikan rangsangan positif yang mampu dikombinasikan dan dikemas bersamaan dengan fisik sehingga mampu memberikan keseimbangan yang terintegrasi untuk bidang ilmu sebagai tempat atau wadah seorang ilmuwan dalam mencari kebenaran sebuah ilmu yang memberikan manfaat pada semua kalangan yang mampu memberikan individu memiliki kepekaan terhadap musik sehingga dapat mempengaruhi kearah perkembangan yang harmonis baik segi fisik, intelektual, emosi dan sosial, pada batas- batas tertentu.

## **H. Jenis- jenis Musik**

Sumarno & sumarno (2002: 15) membagi musik berdasarkan nada yang digunakan menjadi tiga macam, yaitu musik diatonic, musik pentatonic dan musik konteporer, adapun penjabaran dari jenis- jenis musik tersebut adalah sebagai berikut:

### **b. Musik Diatonis**

Musik diatonic adalah musik yang menggunakan tujuh buah nada standar (American Heritage Dictionari,2010: 508). Nada dalam teori musik diatonic barat diidentifikasi menjadi 12 nada yang masing- masing diberi nama C, D, E, F, G, A dan B, selain itu terdapat pula nada-nada kromatis Cis/des, Des/Es, Fis/Ges, Gis/As dan Ais/Bes. Jenis musik yang dihasilkan dari musik diatonic antar lain: (1) musik popular, (musik folk, (3) musik blues, (4) musik country. (5) musik jazz, (6) musik klasik, (7) musik rock, (8) musik pop.

### **c. Musik Pentatonis**

Musik pentatonic adalah musik yang menggunakan 5 nada perk oktaf, dengan nada yang biasanya digunakan adalah nada pertama, kedua, ketiga, kelima dan keenam pada skala diatonic (America Herrillage Dictionary.2010:22). Skala pentatonic ditemukan diseluruh dunia seperti pada alat musik tuning krar di Ethiopia dan gamelan di Indonesia. Nada dalam teori musik pentatonic gamelan jawa diidentifikasi menjadi 5 nada yang masing-masing diberi nama C-, D, E+, G dan A. Jenis-jenis musik yang dihasilkan dari musik pentatonic antara lain:

1. Musik Tradisional Klasik
2. Musik Tradisional Rakyat

#### **d. Musik Kontemporer**

Musik kontemporer adalah musik yang merupakan perpaduan dari berbagai macam hasil rekaman bunyi- bunyi, baik yang berasal dari alat elektronik maupun yang berasal dari lingkungan alam, atau yang berasal dari perpaduan keduanya (Sumarno& Sumarno, 2006:16). Bunyi yang berasal dari elektronik misalnya alat musik modern seperti gitar listrik, bass, dram, organ dan lain sebagainya. Sedangkan musik yang berasal dari alam misalnya, music yang dihasilkan dari suara burung, suara katak, suara angina, ombak, suara-suara yang dapat menggambarkan suasana hutan, suasana pantai, suasana pedesaan, dan lain-lain.

Dari sudut konsep kreativitas, musik kontemporer dipahami sebagai musik baru yang dibuat dengan kaidah dan suasana baru. Kaidah yang baru membangkitkan paham mengenai musik yang berkembang pada gagasan untuk

menampilkan proses eksplorasi bunyi. Fungsi eksplorasi bunyi pada musik kontemporer adalah sebagai medium ekspresi yang tidak terbatas agar dapat mewadai gagasanya. Konsep ini memberikan kebebasan kepada penciptanya berinterpretasi berdasarkan pengalaman batinya masing-masing.

Suasana yang baru dalam penyajian kontemporer membuat musik kontemporer ini selalu disemangati pencarian kemungkinan baru dan menekankan sifat bertolak belakang dengan kaidah-kaidah kompositoris. Bahkan terdapat pula jenis musik kontemporer yang bertolak belakang dengan bentuk-bentuk penyajian musical yang baku dan mapan. Konsep di atas memunculkan ide untuk menggunakan instrument yang tidak hanya terpaku pada alat-alat musik saja, tetapi juga mengeksplorasi bunyi dari benda apapun yang dianggap dapat mengeluarkan suara dan mendukung ide dalam musik yang ingin disampaikan. Contoh dari musik kontemporer computer (Sugiartha, 2009: 6).

#### **e. Musik Diatonis**

Tangga nada diatonic pada musik barat, berkembang seiring dengan perkembangan sains fisik gelombang bunyi. Musik ini ada yang murni disajikan seperti asalnya, misalnya musik-musik klasik, ada juga yang mengalami proses akulturasi dengan musik-musik tradisional. Tangga nada diatonic adalah tangga nada pada musik barat yang pada umumnya menggunakan dua jenis interval penuh (whole step) dan setengah (half-step). Tangga nada diatonic ini sering disebut juga nada dalam satu nada. Tangga nada diatonic biasanya diasosiasikan

pula dengan system harmoni dalam bentuk progresi akord, sebagai ciri utama musik barat (takari, 2005: 16-17).

#### **f. Musik Klasik**

Musik klasik di dalam kamus Besar Indonesia (19990 : 445) diartika sebagai : (1) ilmu atau seni yang mempunyai nilai atau posisi yang diakui serta langgeng, dan seiring di jadikan tolak ukur tidak diragukan; (2) karya sastra yang bernilai tinggi serta langgeng dan karya susastra jaman kuno yang bernilai kekal; (3) sederhana, serasi dan tidak berlebihan; (4) tradisional.

Musik klasik adalah komposisi musik yang berasal dan berkembang di Negara (Eropa) sekitar tahun 1750- 1825. Pada era inilah nama- nama besar seperti Bach, Mozart, atau Haydn melahirkan karya- kaaryaanya yang berupa sonata, simponi, konser solo. String kuarter, hingga opera. Musik klasik dapat diartikan sebagai karya musik yang berkelas tinggi, bersifat abadi, tidak mudah dilupakan bahkan tetap ada sampai saat ini, dengan tampilan yang sempurna dan menajubkan (Musbikin 2009: 150). Selain itu kejeniusan para komposernya menggunakan nada-nada kedalam harminisasi yang luar biasa menjadikan musik klasik sebagai musik yang abadi dan tetap aksis seiring berjalananya waktu bahkan sampai saat ini.

Musik klasik dipercaya dapat menguatkan pikiran dan emosional sehingga menjadikan orang lebih kreatif. Musik dapat memberikan pengaruh dan energy positif bagi manusia, di antaranya sangat berperan dalam menunjang

perkembangan intelektual dan sosial, serta menjaga keseimbangan antar jiwa dan fisik (Musbikin, 2009: 149).

Ciri- ciri musik klasik adalah ditandai oleh kesinambungan yang mengalir, kejernihan, dan seimbang. Musik klasik ditandai oleh aksen dan dinamika yang bisa berubah secara tiba- tiba dan mengejutkan sehingga iramanya tidak monoton, sehingga musik klasik sangat efektif untuk merangsang keterkaitan di dalam otak, memicu ingatan dan kreativitas (Musbikin, 2009:152).

Musik klasik bermanfaat pada guru dan pengajar. Musik berpengaruh kuat pada lingkungan belajar. Musik membuat pelajar bekerja lebih baik dan mengingat lebih banyak. Musik merangsang, meremajakan, dan memperkuat belajar, baik secara sadar maupun tidak sadar (DePorter,2007: 73).

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa musik klasik mempunyai manfaat untuk siswa dan guru karena membantu dalam bekerja lebih baik dan mengingat lebih banyak serta merangsang system limbik jaringan otak yang menenangkan dan mampu memperbaiki konsentrasi ingatan.

### **g. Musik Pop**

Pada umumnya pop merupakan jenis musik *easy listening* (mudah dicerna) dan lirik yang komersial. Dalam lirik-lirik, musik pop mudah dicerna pendengar, apa yang dicuatkan para penulis lagu dan vokalis pop adalah sesuatu yang langsung dapat dinikmati, yaitu hal ihwal cinta, bahkan beraroma religious. Karenaa kesederhanaan Accord- accord serta lirik-liriknya itu, tidak

mengherankan bila band-band pop selalu mengundang jubelan penonton pada setiap pergelarannya (Nugraha dalam Didik, 2008: 18).

Selain itu menurut Musbikin (2009: 44) menyatakan bahwa musik pop dapat melatih keteraturan, sesuai dengan gerak dan ritme tubuh secara energik. Tangga nada doris yang meniru keadaan jiwa yang penuh kebijaksanaan.

Dari hasil penjelasan diatas bisa disimpulkan bahwa musik yang dapat mengiringi gerak yoga karena dengan musik klasik dipercaya dapat menguatkan pikiran dan emosional sehingga menjadikan orang lebih kreatif. Musik dapat memberikan pengaruh dan energy positif bagi manusia, diantaranya sangat berperan dalam menunjang perkembangan intelektual dan sosial, serta menjaga keseimbangan antar jiwa dan fisik, jadi pada penelitian ini peneliti menggunakan musik klasik yang lebih tenang, dan pas untuk digunakan pengiring latihan gerak yoga.

### **3. Hasil Penelitian Yang Relevan**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ainni Mahabbati dengan judul Pendidikan Inklusif untuk anak dengan gangguan emosi dan perilaku (tunalaras), Ainni Mahabbati. Jurnal Pendidikan Khusus Vol.7.No. 2.November 2010. Dengan penelitian ini dilakukan maka bisa dilihat bahwa pendidikan inklusi bersikap terbuka dan akomodatif terhadap anak tunalaras dan anak dengan berkebutuhan khusus lainnya, dengan tujuan awal dari penelitian ini adalah seberapa menerima pendidikan inklusi memberikan ruang hidup memanusiakan manusia yang didalamnya ada anak tunalaras. Dengan menggunakan metode

penelitian kelas dengan positive behavior support yang melibatkan seluruh anggota kelas didalamnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Annisatur Rochmah dengan judul Pelaksanaan pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus Tunalaras Kelas III Di Sekolah Inklusi Negeri Margosari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo. Annisatur Rochmah Penelitian Skripsi 2017. Dengan subjek anak tunalaras dan guru, tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan tentang pelaksanaan pembelajaran anak berkebutuhan khusus tunalaras kelas III di sekolah inklusi negeri Margosari kecamatan Pengasih kabupaten Kulonprogo, melalui metode yang digunakan yaitu kualitatif deskriptif, dan dari penelitian ini menghasilkan bahwa pelaksanaan pembelajaran anak tunalaras sama dengan anak lainnya.

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Ainni Mahabbati dan Annisatur Rachmah dengan penelitian ini adalah penelitian tersebut meneliti mengenai anak tunalaras. Sedangkan perbedaan penelitian yang dilakukan adalah pada jenis penelitian yang akan dilakukan yaitu berupa tindakan yang akan diberikan kepada anak, dengan menekankan pada perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, refleksi yang diberikan pada anak untuk mencapai seperti yang diharapkan oleh peneliti. Sama halnya dengan yang akan dilakukan oleh penelitian ini dengan menggunakan gerak yoga yang dipandu musik traitmen ini diharapkan mampu memberikan dampak positif dengan kesamaan subyek namun tetap memiliki tujuan yang sama yaitu untuk membantu anak tunalaras dengan berbagai bentuk pendekatan sebagai salah satu cara memanusiakan manusia.

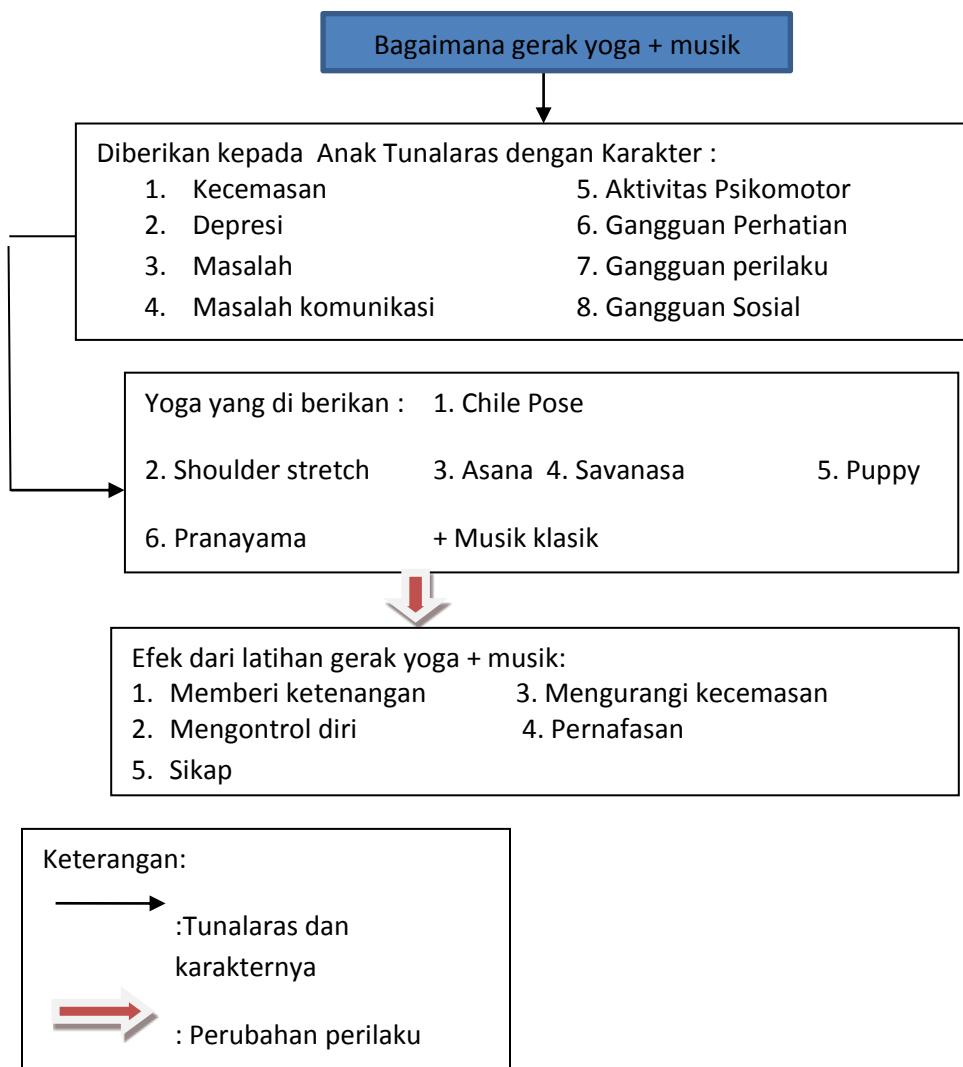
#### 4. Kerangka Berfikir

Tunalaras merupakan gangguan perilaku atau anak dengan masalah dalam berperilaku dan susah pada pengendalian emosi yang berada dengan kondisi normal yang sangat mencolok ketika berada atau pada saat berinteraksi dengan lingkungan sosial dan budayanya tidak dapat menerimanya. Anak tunalaras adalah individu yang mempunyai tingkah laku menyimpang / berkelainan, tidak memiliki sikap, melakukan pelanggaran terhadap peraturan /norma-norma sosial dengan frekuiensi cukup besar, tidak /kurang mempunyai toleransi terhadap kelompok dan orang lain. Adapun karakter dari anak tunalaras memiliki kecemasan yang berlebihan, depresi karena masalah yang dimilikinya, susah berkomunikasi dengan orang disekitarnya, aktivitas psikomotor yang terganggu, tidak bisa fokus perhatiannya, memiliki gangguan pada perilakunya dan yang paling menonjol adalah memiliki masalah dengan sosial orang disekitarnya.

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, bermain, dan sebagainya..

Musik tidak hanya sebagai hiburan belaka akan tetapi music merupakan pengembangan atau pembentukan aspek mental (*intelegensi*), fisik, emosi, sosial terutama yang melakukanya maupun yang mendengarkanya. Music mampu mempengaruhi denyut jantung, denyut nadi, dan tekanan darah, music juga mampu mempengaruhi ketegangan otot dan memperbaiki koordinasi tubuh dan bisa dijadikan sebagai instrument menginduksi secara terukur emosi. Perubahan

perilaku yang diharapkan setelah melakukan aktivitas yoga yang diiringi musik adalah ke arah yang lebih baik perlakunya, dari karakter yang ada pada anak menunjukkan penurunan nilai sebagai bukti bahwa yoga dengan diiringi musik mampu memberikan perubahan perilaku pada anak tunalaras.



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

## **5. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir diatas dapat dikemukakan hipotesis, atau jawaban sementara dari permasalahan yaitu:

1. Bagaimanakah Aktifitas yoga memberikan dampak menurunkan kecemasan, depresi, aktivitas sosial, gangguan perhatian, gangguan perilaku?
2. Bagaimanakah Implikasi gerak yoga dengan mendengarkan music dapat memberikan perubahan perilaku dan membuat kecemasan, gangguan perhatian, gangguan sosial, aktivitas fisik berubah menjadi lebih baik?
3. Apakah Gabungan antara aktivitas yoga dengan diiringi music dapat memberikan perubahan perilaku pada anak tunalaras?