



## **Dinamika Latihan Yoga sebagai Proses Mempraktikkan Mindfulness pada Praktisi Yoga**

*Maria Hertanti Tri Melania<sup>1</sup>, Sentot Haryanto<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

Email: \*<sup>1</sup>[maria.h.t@mail.ugm.ac.id](mailto:maria.h.t@mail.ugm.ac.id), <sup>2</sup>[sentot@ugm.ac.id](mailto:sentot@ugm.ac.id)

### **Abstract**

*This study aims to understand in depth the dynamics of practicing mindfulness experienced by yoga practitioners, as well as to explore further what the spiritual side of yoga practice is like. Mindfulness is the concept of an ability to be able to live in the present without worrying about the past or the future. This is qualitative research. Phenomenological approach was used in this research process and the sampling was through accidental sampling. Participants of this study were 4 who were yoga practitioners. The process of collecting data through the interview method. The results showed that the motivation of practitioners to learn yoga were because they experienced dissatisfaction in life or experienced unpleasant experiences, so that they need to find inner healing. While the perceived benefits from yoga practice were; the changes of perspective in life, the changes in lifestyle, and the spiritual development of knowing the self.*

**Keywords:** *mindfulness, spirituality, qualitative, yoga practitioner*

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam mengenai dinamika mempraktikkan mindfulness yang dialami oleh para praktisi yoga, serta mendalami lebih lanjut seperti apa sisi perjalanan spiritual dari latihan yoga. Mindfulness adalah konsep mengenai suatu kemampuan untuk mampu menerapkan live in the present tanpa mengkhawatirkan masa lalu maupun masa depan. Ini adalah penelitian kualitatif. Pendekatan fenomenologi digunakan dalam proses penelitian ini dan pengambilan sampel melalui accidental sampling. Partisipan penelitian ini terdapat 4 orang yang merupakan praktisi yoga. Pengumpulan data dilakukan melalui metode wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi para praktisi untuk mempelajari yoga yaitu karena pernah mengalami ketidakpuasan dalam menjalani hidup atau pernah mengalami pengalaman kurang menyenangkan sehingga memutuskan mencari penyembuhan batin. Sedangkan manfaat yang dirasakan dari latihan yaitu; perubahan cara pandang terhadap kehidupan yang dijalani, perubahan gaya hidup, dan perkembangan sisi spiritual dalam mengenali diri sendiri.*

**Kata kunci:** *mindfulness, spiritualitas, kualitatif, praktisi yoga*