

## Gambaran Psychological Well-Being pada Instruktur Yoga = Psychological Well-Being on Yoga Instructor

Elsa Meutia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20345067&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Meningkatnya kesadaran masyarakat tentang hubungan antara kesehatan fisik dan mental, mendorong munculnya program olahraga yang menawarkan lebih dari sekedar aktivitas fisik, terutama di Jakarta. Salah satunya adalah yoga yang mana diketahui memiliki dampak positif pada kondisi psychological well-being (PWB) seseorang (Oken, Zajdel, Kishiyama, Flegal, et.al, 2006). PWB adalah usaha pencapaian potensi psikologis, yang terdiri dari dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup serta perkembangan pribadi (Ryff 1989). Penelitian ini berusaha melihat gambaran PWB pada 3 orang instruktur yoga.

Dari penelitian kualitatif ini diketahui bahwa semua subyek mencerminkan adanya penerimaan terhadap keadaan diri; adanya hubungan yang hangat dan memuaskan dengan orang lain; mampu untuk menguasai keadaan lingkungan; memiliki tujuan hidup; serta menilai diri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang. Sementara itu diketahui pula bahwa tidak semua subyek menunjukkan adanya kemandirian (otonomi) dalam berperilaku. Peran yoga dalam gambaran PWB instruktur yoga terlihat menonjol pada dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup serta perkembangan pribadi. Sedangkan lama seseorang menjadi instruktur yoga tampak tidak terlalu berperan untuk mencapai kondisi PWB yang lebih baik.

.....Yoga has become one of the most popular exercise training in big cities, especially in Jakarta. Mainly, this is because the rise of people awareness on the connection of mind and body on one's mental health. it makes yoga become an exercise program which explore more than physical activity. Yoga has positive effect in one's psychological well-being (Oken, Zajdel, Kishiyama, Flegal, et.al, 2006). Psychological well-being (PWB) concerned on formulations of human development and existential challenges of life. PWB include 6 psychological dimensions of challenged thriving, that is self-acceptance; positive relation with others; autonomy; environmental mastery; purpose in life; and personal growth (Ryff 1989). This study is focus on psychological well-being of 3 yoga instructor.

From this qualitative study, can be concluded that every participant has positive attitude toward self positive relation with others; sense of mastery and competence in managing the environment; has goals in life; and sees self as growing and expanding individual. This study also found that not every participant is self-determining and independent. Yoga itself has brought great impact in PWB especially on self-acceptance, positive relation with others, purpose in life, and personal growth. Meanwhile, the length of period one's become yoga instructor doesn't correlates on one's PWB condition.