



PENGAJARAN YOGA OLEH INSTRUKTUR LOMBOK YOGA CENTER SEBAGAI DAYA TARIK WISATA WELLNESS DI LOMBOK

Wayan Ayumita Astrina¹, Ida Kade Suparta², Dewi Kusumasanthi³
Kantor Kementerian Agama Kota Mataram¹, Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram^{2,3}

Email: wayanayumitaastrina@gmail.com¹, idasuparta5@gmail.com², dewikusumasanthi@gmail.com³

ABSTRACT

Lombok Yoga Center is a local institution that plays a vital role in supporting the development of yoga as part of wellness tourism in Lombok, consistently sending yoga instructors to teach in various hotels and resorts. However, there are not many studies that specifically investigate the implementation of yoga training that is conducted. The purpose of this research is to deeply explore the practices, challenges, and strategies of the instructors at Lombok Yoga Center who teach tourists in hotels and resorts in Lombok. This research uses a qualitative approach by collecting data through non-participant observation, semi-structured interviews with 5 instructors from the Lombok Yoga Center, and documentation studies. Data analysis applies the Miles and Huberman model. The results of the study show that the yoga teaching practices by instructors at the Lombok Yoga Center are flexible and adaptive, adjusting to the backgrounds and needs of tourists. Several aspects considered challenges by the instructors include adjusting fees to tourists' expectations, cultural differences among tourists, and maintaining participants' attention during classes. To maintain the quality of the classes, instructors implement several strategies focusing on personal approach, communication, flexibility, and professionalism.

Keywords : *Wellness Tourism, Yoga Instructor, Lombok Yoga Center, Hotel, Resort*

ABSTRAK

Lombok Yoga Center merupakan lembaga lokal yang berperan penting dalam mendukung perkembangan yoga sebagai bagian dari wisata wellness di Lombok, dengan konsisten mengirimkan instruktur-instruktur yoga untuk mengajar di berbagai hotel dan resort. Namun, belum banyak kajian yang secara khusus menyoroti tentang pelaksanaan pelatihan yoga yang dijalankan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam praktik, tantangan, dan strategi para instruktur yoga dari Lombok Yoga Center yang mengajar wisatawan di hotel-hotel dan resort di Lombok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan mengumpulkan data melalui observasi non partisipan, wawancara semi terstruktur kepada 5 orang instruktur Lombok Yoga Center, dan studi dokumentasi. Analisis data menerapkan model Miles dan Humberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik pengajaran yoga oleh para instruktur Lombok Yoga Center bersifat fleksibel dan adaptif dengan menyesuaikan dengan latar belakang dan kebutuhan wisatawan. Beberapa hal yang dianggap tantangan oleh para instruktur yakni penyesuaian tarif dengan ekspektasi wisatawan, perbedaan budaya wisatawan, dan mempertahankan perhatian peserta saat

kelas berlangsung. Dalam menjaga kualitas kelas, para instruktur mengupayakan beberapa strategi yang berfokus pada pendekatan personal, komunikasi, fleksibilitas, dan profesionalisme.

Kata Kunci : Wisata Wellnes, Instruktur Yoga, Lombok Yoga Center, Hotel, Resort

PENDAHULUAN

Pariwisata wellness telah berkembang pesat saat ini, seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat global terhadap pentingnya kesehatan holistik yang mencakup kesehatan fisik, kesehatan psikologis, kualitas hidup, dan kesehatan lingkungan (Liao et al., 2023). Pariwisata wellness merupakan konsep multidimensional yang luas, terdiri dari sepuluh komponen dalam sistem penawarannya yaitu pemandian air panas, spa, wisata medis, perawatan tubuh dan pikiran, enogastronomi (wisata makanan dan minuman), olahraga, alam dan lingkungan, budaya, spiritualitas, dan acara. Masing-masing kategori ini dapat menjadi penawaran wisata tersendiri yang ditujukan untuk segmen pasar tertentu, tetapi juga bisa menjadi bagian dari kombinasi produk wisata yang terintegrasi (Dini & Pencarelli, 2022).

Dalam konteks ini, yoga menjadi salah satu elemen utama yang banyak ditawarkan dalam paket-paket wisata wellness di berbagai destinasi dunia, termasuk Indonesia. Banyak penelitian menjelaskan secara implisit maupun eksplisit bahwa yoga sebagai salah satu atraksi utama dalam paket wellness yang mendorong wisatawan datang ke Bali. Hasil survey menunjukkan bahwa 23,2% wisatawan ingin mengunjungi Bali untuk aktivitas relaksasi, seperti pergi ke spa, melakukan yoga, dan/atau meditasi (7,1%) (Subawa et al., 2023). Selain itu, (Kusumaningrum & Jayanti (2024) menjelaskan bahwa tren yoga sebagai bagian dari wisata wellness mengalami peningkatan di Indonesia,

terutama selama masa pandemi Covid-19, yang ditandai dengan meningkatnya partisipasi masyarakat dalam kelas yoga bagi pemula serta munculnya sejumlah studio yoga baru, meskipun kegiatan pembelajarannya dilakukan secara virtual.

Pulau Lombok, sebagai salah satu tujuan wisata unggulan di Indonesia, tidak hanya dikenal karena keindahan alamnya, tetapi juga mulai berkembang sebagai destinasi alternatif untuk wisata wellness, termasuk praktik yoga. Beberapa hotel dan resort di Lombok telah menyediakan program yoga harian yang ditujukan bagi wisatawan domestik maupun asing. Berbagai program dan jenis yoga yang ditawarkan di Lombok sangat mudah ditemukan dan diakses melalui platform daring, termasuk website resmi dari penyedia layanan, salah satunya dapat ditelusuri melalui Lombok Dispatch (Dispatch, n.d.). Melalui situs-situs yang ditampilkan, wisatawan dapat dengan mudah memperoleh informasi mengenai jadwal kelas harian, jenis yoga yang ditawarkan, serta fasilitas pendukung yang tersedia, baik untuk pemula maupun praktisi berpengalaman.

Salah satu lembaga lokal yang berperan penting dalam mendukung perkembangan yoga sebagai bagian dari wisata wellness di Lombok adalah Lombok Yoga Center (LYC). Lembaga ini berdiri sejak tahun 2012 yang berlokasi di Jl. Sriwijaya No. 3 Blok. 4, Cilinaya, Kec. Cakranegara, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Lombok Yoga Center ini secara konsisten mengirimkan instruktur-

instruktur yoga untuk mengajar di berbagai hotel dan resort di Lombok seperti Merumatta Hotel, Katamaran Hotel & Resort, Purimas Resort, Jeeva Klui Resort, Seven Secreat Resort, Oberoi Hotel & Resort, Holiday Resort, dan yang lainnya. Program-program yoga yang dibawa oleh instruktur Lombok Yoga Center menyesuaikan dengan kebutuhan hotel dan resort, dapat bersifat harian maupun kelas reguler.

Namun demikian, hingga saat ini masih belum banyak kajian yang secara khusus menyoroti secara mendalam bagaimana praktik yoga dijalankan oleh para instruktur dari Lombok Yoga Center di hotel-hotel dan resort yang menjadi bagian dari destinasi wisata wellness di Lombok. Padahal, kehadiran instruktur-instruktur yoga di lingkungan perhotelan memiliki peran penting dalam memberikan pengalaman wisata kepada para wisatawan. Kajian seperti ini sangat penting untuk memahami dinamika kerja para instruktur yoga di sektor pariwisata, dan juga sebagai kontribusi terhadap pengembangan model pengajaran yoga yang kontekstual, profesional, dan berkelanjutan dalam ekosistem wellness tourism di Indonesia, khususnya di Lombok.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengeksplorasi secara mendalam praktik, tantangan, dan strategi para instruktur yoga dari Lombok Yoga Center yang mengajar wisatawan di hotel-hotel dan resort di Lombok. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan wisata wellness yang lebih bermakna dan berkelanjutan, serta menjadi masukan bagi para pemangku kepentingan di bidang pariwisata seperti pemerintah daerah dan pengelola tempat wisata serta instruktur yoga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Data-data diperoleh melalui observasi non partisipan, wawancara semi terstruktur, dan studi dokumentasi. Observasi dilakukan di hotel-hotel dan resort yang menjadi mitra kerja instruktur Lombok Yoga Kerja. Wawancara dilaksanakan kepada instruktur-instruktur Lombok Yoga Center sebanyak 5 orang yang masih aktif memberikan pelatihan yoga atau bermitra kerja dengan hotel-hotel dan resort di Lombok. Data observasi dan wawancara juga diperkuat dengan studi dokumentasi berupa foto-foto pelatihan yang dimiliki oleh para instruktur, foto-foto yang diambil oleh peneliti, serta referensi-referensi ilmiah yang terpublikasi berupa artikel-artikel jurnal.

Data yang diperoleh dianalisis dengan model Miles dan Humberman dengan tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan. Saat pengumpulan data, secara tidak langsung peneliti juga melaksanakan reduksi data yakni memilih dan memilih informasi-informasi yang sesuai dengan permasalahan penelitian. Data yang sekiranya belum memadai, maka peneliti berupaya melengkapinya kembali dengan turun kembali ke lapangan untuk melakukan observasi serta mewawancarai kembali informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Praktik Pengajaran Yoga

Desain dan Struktur Latihan

Praktik pengajaran yoga yang dilakukan oleh instruktur Lombok Yoga Center di Hotel-Hotel dan Resort di Lombok, secara umumnya sama saja dari segi desain latihannya walaupun dengan karakteristik wisatawan yang heterogen, baik dari sisi kebangsaan, latar belakang yoga, maupun tujuan

keikutsertaannya. Perbedaannya tidak terlalu signifikan, yang mana biasanya lebih cenderung berbeda pada pemilihan beberapa gerakan atau pose-pose yoga (asana) masing-masing instruktur. Namun, secara esensi tetap memperlihatkan struktur latihan yang sama yaitu diawali dengan gerakan pemanasan, gerakan inti, gerakan pendinginan, dan ditutup latihan pranayama (olah nafas).

Secara umum, kelas yoga di hotel-hotel dan resort di Lombok terbagi menjadi dua bentuk utama yaitu kelas privat dan kelas reguler, dengan durasi berkisar antara 1 hingga 2 jam tergantung kondisi peserta. Beberapa hotel dan resort yang memprogramkan kelas privat biasanya menunggu pesanan dari tamu atau wisatawan untuk berlatih yoga, yang kemudian menghubungi instruktur secara pribadi atau langsung yang telah menjadi mitra kerjanya, tanpa melalui perantara manajemen Lombok Yoga. Sedangkan, kelas reguler merupakan kelas yoga yang diprogramkan secara rutin beberapa kali dalam seminggu oleh pihak hotel, yang mana biasanya tidak hanya diikuti oleh wisatawan, tetapi juga oleh para staff hotel.

Kelas yoga di hotel-hotel dan resort di Lombok umumnya dilaksanakan di ruang outdoor dan semi-outdoor dengan suasana alam yang tenang dan asri, sehingga menciptakan kenyamanan dan kesan damai bagi peserta. Lingkungan fisik hotel dan resort di Lombok pada dasarnya memang sudah dirancang dengan estetika yang indah dan ditata sedemikian rupa agar menciptakan suasana yang menenangkan bagi tamu. Oleh karena itu, ketika kelas yoga dimasukkan dalam program kegiatan hotel atau resort, aspek lingkungan menjadi salah satu kekuatan utama yang mendukung keberhasilan sesi yoga

sebagai aspek wisata wellness. Hal ini tentu menjadi daya tarik tersendiri bagi wisatawan asing maupun domestik yang memang mencari pengalaman yoga yang berbeda dari rutinitas mereka sehari-hari di kota-kota besar.

Struktur latihan didominasi oleh Hatha Yoga, dimulai dari pemanasan, asana, relaksasi, hingga pranayama (latihan pernapasan), dengan pendekatan level dasar karena sebagian besar wisatawan belum memiliki pengalaman yoga sebelumnya. Sesi latihan biasanya dimulai dengan tahapan pemanasan yang berfungsi untuk mempersiapkan tubuh, melenturkan sendi-sendi dan fleksibilitas otot, sehingga tubuh tidak kaku dan lebih siap untuk melakukan gerakan-gerakan inti. Setelah itu, sesi dilanjutkan dengan rangkaian asana atau pose-pose yoga yang dilakukan secara perlahan dengan tetap memperhatikan manfaatnya untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan kelenturan.

Instruktur memberikan panduan secara verbal dan visual, serta melakukan koreksi jika diperlukan, agar peserta dapat melakukan gerakan dengan tepat dan aman. Setelah asana, sesi masuk ke tahap relaksasi, yang biasanya dilakukan dalam posisi berbaring dengan gerakan savasana kurang lebih 5 sampai 10 menit, untuk memberi waktu bagi tubuh untuk kembali tenang, menstabilkan detak jantung, serta memperkuat efek menenangkan dari latihan sebelumnya. Terakhir, sesi ditutup dengan pranayama atau latihan pernapasan, di mana peserta diajak untuk menyadari dan mengatur pola napas mereka secara perlahan, yang biasanya lebih dengan teknik pernafasan nadhi sodhana atau anuloma viloma.

Desain yoga yang ditawarkan oleh para instruktur Lombok Yoga Center

memiliki struktur yang cukup lengkap dan sistematis dengan menggabungkan beberapa komponen yoga secara eksplisit maupun implisit seperti asana, pranayama, mudra, bandha, meditasi, dan ajaran etika yoga. Matko dkk (2021) menjelaskan bahwa penyembuhan yang mencakup lebih banyak komponen yoga tradisional, seperti pendidikan etika, postur, pernapasan, maupun meditasi, lebih efektif daripada yang didasarkan pada satu komponen saja. Shah dkk (2022) juga menyatakan bahwa praktik seperti asana terpandu, pranayama spesifik, dan meditasi dapat meningkatkan respons sistem kekebalan tubuh. Begitu juga Nalbant dkk (2022) mendukung hasil ini yang menyatakan bahwa dengan menggabungkan komponen yoga seperti asana, pranayama, meditasi, dan relaksasi menunjukkan hasil lebih signifikan dalam menurunkan tekanan darah diastolik.

Instruktur juga melakukan komunikasi awal sebelum sesi untuk menanyakan kondisi fisik dan pengalaman peserta, sebagai bentuk adaptasi terhadap kebutuhan personal peserta yoga. Sebelum sesi yoga dimulai, para instruktur Lombok Yoga Center biasanya melakukan komunikasi awal dengan peserta secara informal. Dalam percakapan singkat tersebut, instruktur menanyakan beberapa hal penting seperti kondisi fisik peserta, apakah mereka memiliki cedera atau keterbatasan gerak tertentu, serta sejauh mana pengalaman mereka dalam berlatih yoga. Bagi peserta yang benar-benar baru dalam yoga, instruktur dapat menyesuaikan intensitas dan jenis asana yang diberikan agar tetap bisa diikuti dengan mudah tanpa membebani tubuh. Sebaliknya, jika ada peserta dengan pengalaman lebih lanjut, instruktur juga terkadang menawarkan variasi gerakan yang lebih menantang agar latihan lebih

menarik, dan bahkan peserta yang sudah memiliki pengalaman yoga meminta instruktur untuk mengajar teknik yoga tertentu yang diinginkannya.

Bahasa pengantar dan komunikasi yang digunakan oleh para instruktur bersifat fleksibel artinya disesuaikan karakteristik wisatawanannya. Biasanya bahasa Inggris digunakan untuk wisatawan asing, sedangkan untuk wisatawan domestik atau lokal digunakan bahasa Indonesia. Dalam kelas reguler yang biasanya terdiri dari orang lokal dan wisatawan asing, maka instruktur menggunakan bahasa komunikasi campuran yaitu Inggris dan Indonesia, dengan tetap memperhatikan respon dari peserta dalam memahami instruksi yang diberikan selama kelas yoga berlangsung.

Dalam pelaksanaan kelas yoga di hotel-hotel dan resort, peralatan pendukung menjadi elemen penting yang menunjang kenyamanan, keamanan, dan efektivitas latihan. Peralatan yang umum digunakan oleh para instruktur Lombok Yoga Center antara lain meliputi matras yoga, handuk, yoga belt, yoga wheel, yoga block, serta musik pengiring yang lembut dan menenangkan. Setiap alat memiliki fungsi spesifik untuk membantu peserta mencapai pose tertentu dengan lebih aman dan nyaman, terutama bagi mereka yang masih pemula atau memiliki keterbatasan fisik. Sebagian besar hotel dan resort tempat kelas yoga berlangsung hanya menyediakan perlengkapan dasar seperti matras dan handuk. Oleh karena itu, para instruktur kerap kali membawa sendiri perlengkapan tambahan.

Metode Pengajaran

Kaitannya dengan metode pengajarannya, secara umum para instruktur Lombok Yoga Center berfokus pada tiga praktik utama yaitu

demonstrasi langsung dari asana (pose yoga), koreksi postur secara personal, dan narasi manfaat dari asana yang diberikan sesuai permintaan peserta. Pendekatan ini menjadi fokus utama karena melihat karakteristik peserta yoga yang mayoritas adalah wisatawan yang hanya datang sekali untuk berlibur dan mengikuti satu atau beberapa sesi kelas yoga selama menginap di hotel atau resort. Dalam konteks tersebut, sesi yoga harus mampu memberikan pengalaman yang instan namun tetap bermanfaat, tanpa memerlukan proses pembelajaran jangka panjang seperti yang biasa dilakukan di studio yoga tetap.

Demonstrasi langsung berfungsi untuk memberikan contoh visual yang jelas, sehingga memudahkan peserta dari berbagai latar belakang dan tingkat pengalaman untuk mengikuti gerakan dengan benar. Sementara itu, koreksi postur secara personal menjadi penting untuk memastikan bahwa peserta melakukan gerakan dengan aman dan sesuai kemampuan tubuh mereka, mengingat sebagian besar dari mereka mungkin belum familiar dengan teknik-teknik yoga yang benar. Adapun narasi mengenai manfaat dari asana yang dilakukan bertujuan untuk membangun pemahaman wisatawan, yang sering kali menjadi motivasi utama wisatawan mengikuti yoga sebagai bagian dari pengalaman wellness mereka.

Praktik mengoreksi gerakan peserta yoga merupakan keharusan dalam setiap kelas sebagaimana yang diungkapkan oleh para instruktur Lombok Yoga Center, terkhusus lagi bagi peserta yang belum memiliki pengalaman yoga. Pentingnya langkah ini juga ditegaskan oleh Sherman (2012) yang menyatakan bahwa instruktur bertanggung jawab untuk menangani atau memperhatikan masalah keselamatan pada pose-pose

yoga dalam sesi latihan yang berpotensi menimbulkan cedera, terutama jika pose tersebut memerlukan perhatian khusus karena sifatnya yang sulit, tidak cocok untuk semua peserta, atau berisiko jika dilakukan dengan cara yang salah. Lebih jauh lagi Day dkk (2018) menyatakan bahwa instruktur yoga harus memberikan perhatian khusus pada keamanan tulang belakang. Beberapa pose yang termasuk dalam latihan mungkin melibatkan pemutaran dan pelengkungan tulang belakang, yang bisa menjadi sulit atau berbahaya bagi peserta yang memiliki cedera tulang belakang yang sudah ada sebelumnya.

Tantangan yang Dihadapi

Penyesuaian Ekspektasi Wisatawan

Sebagian besar wisatawan yang mengikuti kelas yoga di hotel-hotel dan resort di Lombok merupakan pemula yang belum pernah memiliki pengalaman mengikuti kelas yoga sebelumnya, dan ada juga beberapa kali mengikuti kelas yoga di tempat lain. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri bagi para instruktur, terutama ketika mereka harus mengajar dalam kelas privat yang biayanya cukup tinggi. Dalam situasi seperti ini, ekspektasi peserta terhadap kualitas dan hasil dari sesi yoga sering kali sangat tinggi. Mereka mengharapkan pengalaman yang menunjukkan adanya perubahan instan dan sesuai dengan citra ideal tentang yoga yang mungkin mereka lihat di media atau yang dipromosikan dalam paket wisata wellness.

Namun, karena keterbatasan kemampuan fisik peserta yang masih berada pada level dasar, instruktur tidak dapat langsung memberikan materi lanjutan atau praktik yang kompleks. Instruktur harus menyesuaikan pengajaran dengan kemampuan peserta, memastikan keamanan fisik dan

kenyamanan dalam setiap gerakan, sambil tetap menjaga pengalaman yoga tersebut agar tetap terasa istimewa dan bermakna. Tantangan ini menuntut kreativitas dan keterampilan komunikasi yang memadai dari para instruktur Lombok Yoga Center untuk menjembatani kesenjangan antara ekspektasi peserta dan realitas kemampuan mereka.

Tantangan terkait penyesuaian ekspektasi wisatawan yang diungkapkan oleh para instruktur Lombok Yoga Center ini, menjadi penting diperhatikan bila mengacu pada temuan Trihas dkk (2024) dalam studinya di desa Molyvos di pulau Lesvos mengungkapkan mengungkapkan bahwa wisatawan ada tiga kriteria terpenting saat wisatawan memilih destinasi yoga yaitu instruktur yoga, program yoga, keamanan di destinasi. Selain itu, motivasi utama bagi praktisi yoga untuk terlibat dalam wisata yoga adalah untuk memperoleh pengetahuan baru, untuk meningkatkan kesehatan mental, dan untuk mencari pengalaman yoga yang otentik.

Temuan Trihas ini tidak hanya relevan secara kontekstual, tetapi juga mencerminkan kecenderungan umum di berbagai destinasi wisata yoga di dunia, termasuk Lombok. Hal ini sekaligus menguatkan bahwa tantangan yang dihadapi instruktur Lombok Yoga Center dalam menjaga kualitas pengajaran, membangun hubungan yang bermakna dengan peserta, serta menciptakan pengalaman yoga yang otentik, merupakan aspek-aspek yang krusial dan sejalan dengan ekspektasi global para pelaku wisata yoga. Hal ini sangat selaras dengan apa yang dihadapi dan diupayakan oleh para instruktur Lombok Yoga Center dalam merancang dan memberikan sesi yoga kepada wisatawan yang datang ke hotel dan resort di Lombok.

Perbedaan Budaya Wisatawan

Tantangan lain yang dihadapi oleh para instruktur yoga dalam konteks wisata wellness di Lombok muncul ketika mereka mengajar wisatawan domestik. Tidak seperti wisatawan asing yang umumnya lebih terbuka, patuh pada instruksi, dan mengikuti alur kelas tanpa banyak interupsi, wisatawan lokal memiliki karakteristik dan batasan tertentu yang perlu dipahami serta dihormati oleh instruktur. Salah satu contohnya yang dapat diamati secara langsung adalah ketidaknyamanan sebagian wisatawan lokal terhadap sentuhan langsung saat instruktur melakukan koreksi postur. Dalam situasi seperti ini, instruktur harus menyesuaikan pendekatannya, yaitu dengan menggunakan handuk sebagai perantara ketika menyentuh tubuh peserta, agar tetap menjaga kenyamanan dan menghormati batas pribadi mereka.

Selain itu, wisatawan lokal cenderung lebih banyak bertanya selama sesi berlangsung. Mereka tidak hanya tertarik mempraktikkan gerakan, tetapi juga ingin memahami makna dan filosofi di balik setiap pose yoga yang diajarkan. Hal ini tentu menuntut kesiapan yang lebih dari instruktur, baik dari sisi penguasaan materi filosofis maupun kemampuan komunikasi yang efektif. Instruktur tidak hanya berperan sebagai pelatih fisik, tetapi juga sebagai pengajar yang mampu menjelaskan esensi yoga secara komprehensif dan relevan, sehingga peserta merasa memperoleh pengalaman yang bermakna, bukan sekadar latihan fisik semata.

Menjaga Perhatian Peserta

Tantangan berikutnya yang kerap dihadapi oleh instruktur yoga dalam konteks pengajaran kepada wisatawan adalah ketika peserta menunjukkan tingkat konsentrasi yang rendah selama

sesi berlangsung. Ketidakfokusan ini dianggap oleh instruktur sebagai bentuk kejenuhan atau rasa kurang senang dari peserta terhadap kelas yang diikuti. Dalam situasi seperti ini, instruktur mengalami kesulitan untuk menjaga ritme kelas agar tetap terstruktur, mengalir dengan baik, dan mampu memberikan pengalaman yang berkualitas serta bermakna bagi peserta.

Ketika peserta tidak sepenuhnya memperhatikan proses latihan, instruktur harus berupaya ekstra untuk membangun kembali keterlibatan mereka. Hal ini menuntut tidak hanya keahlian teknis dalam mengajar yoga, tetapi juga kepekaan psikologis dan kemampuan manajerial dalam menciptakan suasana kelas yang kondusif dan inspiratif, sehingga esensi dari praktik yoga tetap dapat tersampaikan dengan baik.

Strategi Mengatasi Tantangan

Indikator kesuksesan kelas menurut para instruktur Lombok Yoga Center meliputi interaksi pascakelas yang positif, seperti tamu yang tersenyum, berterima kasih, mengajak foto bersama, mengikuti kelas lanjutan, atau bahkan memberikan tip. Oleh karena itu, untuk mencapai kesuksesan tersebut, para instruktur yoga mengembangkan berbagai strategi adaptif untuk menjaga kualitas pengalaman yoga para wisatawan, antara lain:

Penyesuaian Strategi Pengajaran

Pengelolaan kelas yoga yang bersifat privat, biasanya para instruktur cenderung mengutamakan gerakan-gerakan sederhana dan aman yang sesuai untuk pemula. Namun tidak mengabaikan kebutuhan peserta yang telah memiliki dasar latihan yoga. Oleh karena itu, instruktur tetap menawarkan pilihan gerakan (asana) dengan level

intermediate hingga advance bagi peserta yang telah terbiasa berlatih. Dalam konteks kelas reguler, di mana sebagian besar peserta telah mengikuti sesi latihan secara konsisten dalam jangka waktu yang cukup lama, tantangan muncul ketika terdapat wisatawan yang baru pertama kali mengikuti kelas yoga atau belum memiliki pengalaman sama sekali.

Untuk menyikapi kondisi tersebut, instruktur mendesain kelas pada level dasar agar dapat diikuti oleh pemula tanpa kesulitan, namun tetap menyisipkan beberapa variasi asana tingkat menengah (intermediate) agar peserta yang sudah berpengalaman tidak merasa bosan. Strategi yang diterapkan oleh para instruktur ini menunjukkan fleksibilitas dan kepekaan dalam menjaga kualitas kelas yang seimbang dan tetap menarik bagi semua peserta dengan latar belakang kemampuan yang berbeda.

Pengelolaan Suasana Kelas

Sebelum memulai sesi latihan, instruktur berupaya membangun hubungan personal melalui percakapan awal yang menyenangkan dengan menanyakan kondisi fisik dan pengalaman peserta. Davis dkk (2022) menjelaskan bahwa kualitas hubungan yang baik antara instruktur dan peserta yoga berkontribusi pada meningkatnya kesadaran (mindfulness), rasa aman, dan perkembangan psikologis peserta selama sesi latihan. Gilchrist dkk (2023) juga memperjelas bahwa wawancara awal dengan peserta sebelum kelas membantu instruktur memahami kondisi personal peserta, membangun hubungan awal, dan mendukung keterlibatan serta kepatuhan selama program yoga.

Ketika terdapat permintaan atau pertanyaan dari peserta lokal maupun wisatawan asing, instruktur

menunjukkan sikap terbuka dan profesional dengan memberikan penjelasan yang rinci dan mudah dipahami. Instruktur menjaga ekspresi wajah yang ramah, ceria, dan bersahabat agar menciptakan suasana santai dan menyenangkan. Selain itu, musik lembut juga digunakan untuk meningkatkan suasana damai dan menghilangkan suasana hampa saat berlatih.

Dalam situasi di mana peserta tampak tidak fokus saat sesi latihan yoga berlangsung, instruktur mengupayakan beberapa strategi untuk mengembalikan perhatian mereka. Biasanya instruktur mengajak peserta memilih asana favorit mereka, yakni gerakan yang mereka sukai dan telah dikuasai dengan baik. Selain itu, untuk menstimulasi semangat dan ketertarikan peserta, instruktur juga kerap menampilkan serta mengajak peserta mencoba pose yang lebih menantang. Pose-pose tersebut dipilih secara selektif dan tetap mempertimbangkan kemampuan mayoritas peserta di kelas. Dalam situasi seperti ini, instruktur tidak hanya berperan sebagai pengarah teknik, tetapi juga sebagai fasilitator yang mampu membaca dinamika kelas dan merespons dengan cara yang kreatif dan adaptif.

PENUTUP

Simpulan

Praktik pengajaran yoga untuk wisatawan di hotel-hotel dan resort di Lombok oleh para instruktur Lombok Yoga Center bersifat fleksibel dan adaptif, menyesuaikan dengan latar belakang peserta dan kebutuhan wisatawan. Meskipun menghadapi berbagai tantangan, para instruktur mampu menjaga kualitas kelas melalui strategi yang berfokus pada pendekatan personal, komunikasi, fleksibilitas, dan profesionalisme. Hal ini menunjukkan

bahwa yoga dalam konteks wisata tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai bagian dari pengalaman wellness yang bermakna bagi wisatawan.

Saran

Pemerintah daerah dan pelaku pariwisata di Lombok disarankan untuk lebih aktif mempromosikan praktik yoga sebagai bagian dari daya tarik wisata wellness. Hal ini dapat meningkatkan minat wisatawan terhadap program yoga, sekaligus memperkuat posisi Lombok sebagai destinasi wisata yang menawarkan pengalaman wisata holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Davis, P. A., Davis, L., Andersson, K., & Wallberg, A. (2022). Examining the role of instructor-student relationship quality in yoga: Implications for participants' motives, stress, affect, and mindfulness. *Psihologiske Teme*, 31(1), 77–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.31820/pt.31.1.4>
- Day, A. M., Day, M. L., de Paleville, D. T., & King, K. M. (2018). Strategies for implementing safe and effective yoga programs. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 59–63. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000435>
- Dini, M., & Pencarelli, T. (2022). Wellness tourism and the components of its offer system: a holistic perspective. *Tourism Review*, 77(2), 394–412. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/TR-08-2020-0373>
- Dispatch, L. (n.d.). *Top 10 Yoga Retreats in Lombok*. Lombok Dispatch. <https://lombokdispatch.id/2025/05>

- /02/yoga-retreats-in-lombok/
Gilchrist, H., Haynes, A., Oliveira, J. S., Sherrington, C., Clementson, L., Glenn, J., Jones, J., Sesto, R., & Tiedemann, A. (2023). 'My words become my hands': Yoga instructors' experiences of adapting teleyoga in the SAGE fall prevention trial—A qualitative analysis. *Digital Health*, 9, 20552076231185270. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2055207623118>
- Kusumaningrum, D. A., & Jayanti, E. T. (2024). Perkembangan yoga sebagai wellness tourism di masa pandemi Covid 19. *Jurnal Industri Pariwisata*, 6(2), 110–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.36441/pariwisata.v6i2.1335>
- Liao, C., Zuo, Y., Xu, S., Law, R., & Zhang, M. (2023). Dimensions of the health benefits of wellness tourism: A review. *Frontiers in Psychology*, 13, 1071578. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1071578>
- Matko, K., Bringmann, H. C., & Sedlmeier, P. (2021). Effects of different components of yoga: A meta-synthesis. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 6(3), 1–27. <https://doi.org/doi:10.21926/obm.icm.2103030>
- Nalbant, G., Hassanein, Z. M., Lewis, S., & Chattopadhyay, K. (2022). Content, structure, and delivery characteristics of yoga interventions for managing hypertension: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Public Health*, 10, 846231. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.846231>
- Shah, K., Adhikari, C., Sharma, S., Saha, S., & Saxena, D. (2022). Yoga, Meditation, Breathing Exercises, and Inflammatory Biomarkers with Possible Implications in COVID-19: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022(1), 3523432. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2022/3523432>
- Sherman, K. J. (2012). Guidelines for developing yoga interventions for randomized trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012(1), 143271. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2012/143271>
- Subawa, N. S., Mimaki, E. A., Mimaki, C. A., Baykal, E., & Utami, M. S. M. (2023). Exploring the hidden potential of Bali's wellness tourism: Which factors encourage tourists to visit? *Cogent Social Sciences*, 9(2), 2269722. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/23311886.2023.2269722>
- Trihas, N., Tsilimpokos, K., & Gkouri, N. (2024). Exploring yoga tourists' profile, motivations and behaviour. *Journal On Tourism & Sustainability*, 7(1 and 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.12599223>