



Penguatan Karakter Disiplin Siswa melalui Latihan Pranayama

¹⁾I Wayan Rudiarta, ²⁾ Ida Bagus Kade Yoga Pramana

^{1,2}Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram

Email: iwayanrudiarta@iahn-gdepudja.ac.id



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

Keywords:

Character,
Discipline,
Pranayama,
Students, Training

Abstract

This paper aims to publish the results of pranayama training for students in Pasraman Widya Ganesa which has implications for the character of student discipline. Student discipline is indeed an essential thing that attracts attention today. This is a result of the many cases of disciplinary violations by students. Pasraman as a non-formal Hindu educational institution should be present to help strengthen the character of discipline in students. This Pranayama training activity is carried out through several steps until the results are obtained, namely planning activities that are realized in the meeting, then location surveys and application for activity permits, then the implementation of pranayama training which emphasizes four types of pranayama, namely Anuloma Viloma, Bhastrika, Kapalabhati, and Bhramari. After the training, the last step is the evaluation of the training activities. The result of this pranayama training is the strengthening of the disciplined character that already exists in students. The character of discipline is further strengthened after the students are trained to better know themselves in the pranayama practice. Students try to strengthen discipline because of the influence from within, not because there are external factors. Pranayama practice that is carried out regularly and directed trains students to concentrate more, be patient, and undergo the learning process with consistency. During the training, the students are accustomed to arriving on time, following directions seriously, and carrying out each stage of the exercise responsibly, which gradually forms a more disciplined pattern of behavior.

Kata kunci:

Disiplin,
Karakter,
Pelatihan,
Pranayama,
Siswa

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk mempublikasikan hasil pelatihan pranayama pada siswa di Pasraman Widya Ganesa yang berimplikasi pada karakter disiplin siswa. Kedisiplinan siswa memang menjadi hal yang sangat penting untuk mendapat perhatian dewasa ini. Hal ini sebagai dampak dari banyaknya kasus pelanggaran disiplin oleh para siswa. Pasraman sebagai Lembaga Pendidikan Hindu non-formal sudah seharusnya hadir untuk membantu penguatan karakter disiplin pada siswa. Kegiatan pelatihan Pranayama ini dilakukan melalui beberapa Langkah hingga diperoleh hasil, yaitu perencanaan kegiatan yang terwujud dalam kegiatan rapat, kemudian survei Lokasi serta permohonan ijin berkegiatan, selanjutnya

pelaksanaan pelatihan pranayama yang menekankan pada empat jenis pranayama, yaitu *Anuloma Viloma*, *Bhastrika*, *Kapalabhati*, dan *Bhramari*. Setelah pelatihan Langkah yang terakhir adalah evaluasi kegiatan pelatihan. Adapun hasil dari pelatihan pranayama ini adalah dikuatkannya karakter disiplin yang sudah ada pada diri siswa. Karakter disiplin semakin menguat setelah para siswa dilatih untuk lebih mengenal diri dalam Latihan pranayama. Para siswa berupaya menguatkan kedisiplinan karena pengaruh dari dalam dirinya, bukan dikarenakan ada faktor eksternal. Praktik pranayama yang dilakukan secara rutin dan terarah melatih siswa untuk lebih berkonsentrasi, bersikap sabar, serta menjalani proses belajar dengan konsistensi. Selama pelatihan berlangsung, para siswa dibiasakan untuk datang tepat waktu, mengikuti arahan dengan serius, serta melaksanakan setiap tahapan latihan dengan penuh tanggung jawab, yang secara bertahap membentuk pola perilaku yang lebih disiplin.

PENDAHULUAN

Karakter yang baik pada siswa merupakan nilai tertinggi dari sebuah proses pendidikan. Pendidikan tidak hanya bertujuan mencerdaskan secara intelektual, tetapi juga membentuk pribadi yang berakhlak mulia, bertanggung jawab, jujur, dan peduli terhadap sesama. Karakter yang kuat menjadi fondasi penting dalam kehidupan seseorang karena akan menentukan bagaimana ia bersikap dan mengambil keputusan di masa depan. Oleh karena itu, keberhasilan pendidikan sejati dapat diukur dari seberapa besar nilai-nilai karakter tersebut tertanam dan terwujud dalam perilaku peserta didik (Lickona, 2016). Tanpa karakter yang baik, ilmu pengetahuan yang dimiliki pun tidak akan bermakna secara utuh bagi individu maupun masyarakat.

Salah satu karakter yang menjadi modal penting bagi siswa adalah karakter disiplin. Disiplin mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengatur diri, mematuhi aturan, dan menyelesaikan tanggung jawab tepat waktu (Rudiarta, 2020a). Dalam konteks pendidikan, siswa yang disiplin cenderung lebih teratur dalam belajar, mampu mengelola waktu dengan baik, dan konsisten dalam menjalankan tugas-tugas sekolah. Karakter ini tidak hanya mendukung keberhasilan akademik, tetapi juga membentuk kebiasaan positif yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memiliki disiplin yang kuat, siswa akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan, baik di lingkungan sekolah maupun di masa depan.

Karakter disiplin akan menjadi pemacu dalam pembentukan karakter lain seperti tanggung jawab, jujur, dan berbagai nilai positif lainnya. Disiplin mengajarkan keteraturan dan konsistensi dalam bertindak, yang kemudian memperkuat rasa tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban. Siswa yang terbiasa disiplin cenderung lebih jujur karena terbiasa mengikuti aturan dan tidak mencari jalan pintas. Selain itu, sikap disiplin juga melatih ketekunan, kesabaran, serta kemampuan untuk menunda kesenangan demi mencapai tujuan (Umarudin, 2021). Dengan demikian, disiplin menjadi fondasi yang memperkuat dan mempercepat terbentuknya karakter-karakter baik lainnya yang sangat penting dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

Kedisiplinan merupakan aspek penting dalam pendidikan, namun ironisnya justru menjadi salah satu hal yang paling sering dilanggar oleh siswa. Penelitian terdahulu oleh Mu'min dkk mengungkapkan bahwa rendahnya kedisiplinan belajar siswa tercermin dari berbagai perilaku negatif seperti sering membolos, datang terlambat atau masuk kelas tidak tepat waktu, tidak mengerjakan tugas, mengganggu ketenangan kelas, hingga mengandalkan teman dalam menyelesaikan tugas. Beragam faktor turut memengaruhi munculnya perilaku ini, mulai dari lingkungan sekitar siswa, suasana emosional yang kurang kondusif di sekolah, hingga sikap negatif siswa terhadap mata pelajaran tertentu (Mu'min et al., 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa pembentukan karakter disiplin memerlukan perhatian serius, tidak hanya dari sisi individu, tetapi juga dari sistem dan lingkungan pendidikan yang mendukung.

Mengantisipasi permasalahan rendahnya kedisiplinan di kalangan siswa, lembaga pendidikan non-formal seperti pasraman turut hadir sebagai upaya alternatif dalam meningkatkan karakter siswa, termasuk karakter disiplin. Pasraman tidak hanya menekankan aspek keagamaan dan spiritual, tetapi juga berperan dalam membentuk pola perilaku positif melalui pendekatan nilai-nilai moral, budaya, dan etika. Dengan suasana pembelajaran yang lebih personal dan berbasis nilai, pasraman dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pembiasaan sikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari siswa. Kehadiran pasraman sebagai pelengkap pendidikan formal menjadi sangat penting dalam memperkuat pendidikan karakter yang menyeluruh dan berkelanjutan.

Salah satu upaya yang dilakukan dalam pasraman untuk menanamkan kedisiplinan adalah melalui latihan pranayama. Pranayama merupakan salah satu bagian dari Astangga Yoga yang berfokus pada pengaturan dan pengendalian napas (Rudiarta, 2020b; Sena, 2020). Latihan ini tidak hanya melatih fisik, tetapi juga mengasah konsentrasi, ketenangan batin, dan pengendalian diri, dan semuanya merupakan aspek penting dalam pembentukan karakter disiplin. Melalui rutinitas dan keteraturan dalam melakukan pranayama, siswa dibiasakan untuk hadir tepat waktu, mengikuti instruksi dengan penuh kesadaran, serta menjaga komitmen terhadap proses latihan. Dengan demikian, pranayama bukan sekadar latihan pernapasan, melainkan media pembelajaran nilai disiplin yang konkret dan terinternalisasi dalam diri siswa.

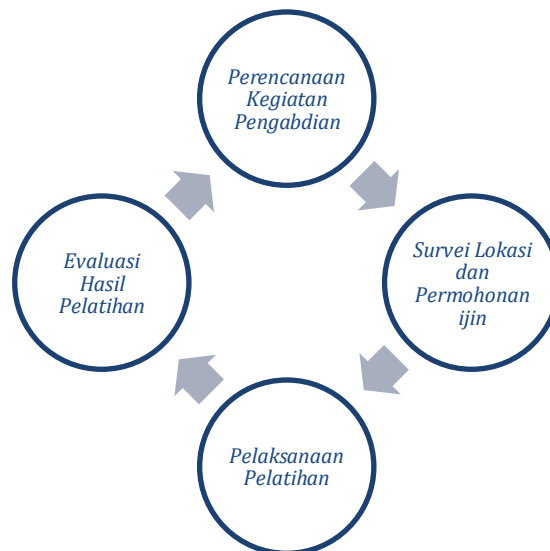
Latihan pranayama yang dilakukan secara rutin diyakini mampu membangkitkan kesadaran dalam diri seseorang, sehingga individu menjadi lebih mengenali dirinya secara mendalam. Kesadaran diri ini merupakan kunci awal dalam pengendalian pikiran, emosi, dan tindakan, yang sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakter, termasuk disiplin. Melalui proses pernapasan yang teratur dan penuh kesadaran, siswa belajar untuk mengamati dirinya sendiri, memahami reaksi tubuh dan pikirannya, serta melatih konsistensi dalam berlatih. Dengan demikian, pranayama menjadi sarana reflektif yang efektif dalam mempercepat tercapainya karakter disiplin karena terbentuk dari dalam, bukan sekadar karena tekanan eksternal.

Mengacu pada pentingnya pembentukan karakter disiplin melalui pranayama, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Pasraman Non-Formal Widya Ganesa dengan memberikan pelatihan pranayama kepada para siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan serta membiasakan siswa dalam menerapkan teknik pengaturan napas sebagai sarana pengembangan diri dan karakter. Melalui pendekatan praktik langsung, siswa diajak memahami manfaat pranayama secara

menyeluruh, baik dari sisi spiritual maupun psikologis. Diharapkan, melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari upaya menumbuhkan disiplin secara internal.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui metode pelatihan, yang dirancang untuk memberikan pengalaman langsung kepada para siswa dalam mempraktikkan pranayama. Pelatihan tersebut mencakup pemberian demonstrasi oleh instruktur serta instruksi yang jelas dan bertahap agar siswa dapat memahami dan mengikuti setiap tahapan latihan dengan benar. Dengan metode ini, siswa tidak hanya menerima pengetahuan secara teoritis, tetapi juga dibimbing secara praktis agar mampu menerapkan teknik pranayama secara mandiri dan konsisten. Pendekatan pelatihan ini diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang interaktif dan membangun kedekatan emosional, sehingga nilai-nilai kedisiplinan dapat tertanam lebih efektif melalui pengalaman langsung.



Gambar 1. Diagram Alur pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan pranayama ini dilaksanakan melalui beberapa langkah terstruktur agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai secara optimal. Langkah pertama dimulai dengan perencanaan kegiatan melalui rapat tim untuk menyusun konsep pelatihan, pembagian tugas, serta strategi pendekatan kepada siswa. Tahap selanjutnya adalah survei lokasi yang bertujuan untuk menyesuaikan kegiatan dengan kondisi lingkungan pasraman, serta mengurus permohonan izin kepada pihak terkait sebagai bentuk penghormatan dan koordinasi. Setelah semua persiapan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan pelatihan pranayama yang mencakup demonstrasi dan bimbingan praktik kepada para siswa. Langkah terakhir adalah evaluasi hasil pelatihan, yang dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman dan dampak dari latihan terhadap sikap disiplin siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan pranayama ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan dari program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh Program Studi Pendidikan

Agama Hindu, IAHN Gde Pudja Mataram. Kegiatan ini menjadi bentuk implementasi nyata dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam aspek pengabdian kepada masyarakat, dengan menjalin kerja sama aktif antara lembaga akademik dan komunitas pasraman. Melalui pelatihan ini, diharapkan nilai-nilai pendidikan karakter, terutama kedisiplinan, dapat ditanamkan secara berkelanjutan dalam lingkungan pendidikan non-formal. Selain itu, keterlibatan mahasiswa dan dosen dalam kegiatan ini juga menjadi wahana pembelajaran langsung yang memperkuat relevansi antara ilmu yang dipelajari di kampus dengan kebutuhan nyata di masyarakat.

Sebagaimana telah dijelaskan pada langkah-langkah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, berikut ini adalah pembahasan mengenai pelaksanaan kegiatan pelatihan pranayama yang dilakukan di Pasraman Non-Formal Widya Ganesa. Pembahasan ini mencakup dinamika selama kegiatan berlangsung, respon dari para siswa, efektivitas metode pelatihan yang digunakan, serta pengamatan terhadap perubahan perilaku peserta setelah mengikuti pelatihan. Melalui penjabaran ini, diharapkan dapat terlihat sejauh mana pelatihan pranayama berkontribusi dalam menanamkan karakter disiplin kepada siswa pasraman, serta menjadi evaluasi penting untuk peningkatan kegiatan serupa di masa mendatang.

1. Perencanaan Kegiatan Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan Surat Keputusan Rektor IAHN Gde Pudja Mataram Nomor 687 Tahun 2022 tentang Tim Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat Program Studi S1 Pendidikan Agama Hindu Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram Tahun 2022. Surat keputusan tersebut menjadi landasan hukum sekaligus bentuk dukungan institusional terhadap pelaksanaan kegiatan yang bertujuan untuk menerapkan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dengan adanya dasar resmi ini, kegiatan pelatihan pranayama yang menyasar siswa pasraman memiliki legitimasi yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan baik secara akademis maupun administratif.

Berdasarkan surat keputusan tersebut, pada tanggal 10 Mei 2022, seluruh tim pelaksana melaksanakan rapat perdana sebagai langkah awal dalam menyusun rencana kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (Sasoko & Mahrudi, 2022). Dalam rapat tersebut dibahas beberapa agenda penting, antara lain jenis kegiatan yang akan dilaksanakan, penentuan lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian, serta perencanaan waktu pelaksanaan kegiatan. Rapat ini menjadi fondasi penting untuk memastikan bahwa seluruh tahapan kegiatan dapat berjalan secara sistematis dan terkoordinasi dengan baik. Hasil dari rapat ini kemudian menjadi acuan dalam tahapan observasi dan koordinasi lanjutan dengan pihak pasraman.



Gambar 2. Rapat perdana, perencanaan kegiatan Pengabdian
(Sumber: Rudiarta, 2022)

Setelah melaksanakan beberapa kegiatan sebagai tindak lanjut dari rapat perdana, seluruh tim kembali mengadakan rapat kedua pada tanggal 03 Juni 2022. Rapat ini membahas agenda yang lebih teknis dan strategis, yaitu penetapan lokasi pengabdian, penyusunan tema kegiatan pelatihan, serta penyusunan Rencana Anggaran Biaya (RAB) sebagai dasar perencanaan logistik dan administrasi kegiatan. Rapat ini menjadi momen penting dalam memperkuat komitmen tim dan memastikan bahwa seluruh aspek kegiatan telah dirancang secara matang dan terukur (Ilham, 2024). Dengan penetapan tema dan lokasi yang jelas, kegiatan pengabdian pun siap dilaksanakan dengan arah dan tujuan yang terstruktur.

Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara resmi ditetapkan di Pasraman Widya Ganesa, yang terletak di Dusun Pengempus Sari, Desa Bentek, Kecamatan Pemenang, Kabupaten Lombok Utara. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan strategis. Salah satunya adalah kondisi siswa pasraman yang masih sangat minim memperoleh pelatihan langsung dari para guru (*acarya*), sehingga diperlukan adanya stimulasi melalui kegiatan edukatif seperti pelatihan pranayama. Selain itu, kondisi demografis masyarakat di dusun tersebut yang hampir seluruhnya beragama Hindu menjadi faktor pendukung penting, karena nilai-nilai ajaran yoga dan pranayama lebih mudah diterima dan diintegrasikan dalam kegiatan pendidikan non-formal. Dengan demikian, lokasi ini dianggap sangat tepat sebagai mitra dalam upaya penguatan karakter siswa melalui kegiatan pengabdian



Gambar 3. Rapat kedua pemilihan Lokasi kegiatan
(Sumber: Rudiarta, 2022)

Tema besar yang diangkat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah “Melalui Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Prodi Pendidikan Agama Hindu kita Tanamkan Nilai-Nilai Moderasi Beragama pada Siswa Pasraman Widya Ganesa.” Tema ini mencerminkan semangat penguatan karakter keagamaan yang moderat, seimbang, dan kontekstual dalam kehidupan siswa pasraman. Dalam praktiknya, tema ini diterjemahkan ke dalam kegiatan pelatihan pranayama dengan mengedepankan nilai-nilai karakter Hindu seperti *tapas* (pengendalian diri), *Svadhya* (belajar mandiri untuk mengenal diri), dan *Isvara Pranidhana* (penyerahan diri kepada Tuhan) (Brahman, 2021; Nath, 2025). Melalui latihan pengaturan napas yang terarah,

siswa tidak hanya diajak untuk mengolah kesadaran diri secara spiritual, tetapi juga diajak menanamkan nilai-nilai etis dan disiplin yang menjadi fondasi moderasi beragama dalam kehidupan sehari-hari.

Selain membahas penetapan lokasi dan tema kegiatan, rapat kedua tim pengabdian juga membahas secara rinci penyusunan Rencana Anggaran Biaya (RAB). Aspek keuangan menjadi bagian yang sangat penting dalam menunjang kelancaran dan kesuksesan pelaksanaan kegiatan, termasuk pelatihan pranayama ini (Bagas et al., 2025). Dalam pembahasan RAB, tim mengidentifikasi berbagai kebutuhan yang harus dipenuhi, seperti konsumsi untuk peserta dan tim pelaksana, pengadaan alat dan bahan pendukung praktik pranayama, serta pemberian hadiah apresiasi kepada para siswa sebagai bentuk motivasi dan penghargaan atas partisipasi aktif mereka. Penyusunan anggaran dilakukan dengan cermat agar seluruh kebutuhan kegiatan dapat terpenuhi secara efektif tanpa mengesampingkan prinsip efisiensi.

2. Survei Lokasi dan Permohonan Ijin

Setelah rapat perdana yang menghasilkan rencana lokasi pengabdian kepada masyarakat, perwakilan tim pelaksana segera melakukan survei langsung ke lokasi pilihan pertama, yaitu Pasraman Widya Ganesa pada tanggal 15 Mei 2022. Survei ini bertujuan untuk memastikan kelayakan dan kesiapan lokasi dalam mendukung pelaksanaan kegiatan, serta membangun komunikasi awal dengan pihak pengelola pasraman. Dari hasil observasi dan wawancara singkat dengan pengelola, tim berhasil mengidentifikasi sejumlah potensi dan tantangan yang kemudian dianalisis melalui pendekatan SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, and Threats*) (Sasoko & Mahrudi, 2022). Analisis ini menjadi dasar penting dalam perumusan strategi pelaksanaan kegiatan, agar pelatihan pranayama yang dirancang dapat berlangsung efektif, sesuai dengan kondisi dan kebutuhan yang ada di pasraman tersebut.

Tabel 1. Hasil Analisis SWOT Lokasi Kegiatan

<i>Strength</i>	<i>Weakness</i>	<i>Opportunities</i>	<i>Threats</i>
a. Jumlah siswa cukup besar, yaitu 38 orang, menunjukkan adanya minat dan basis peserta yang kuat.	a. Jumlah guru sangat terbatas, sehingga beban pengajaran cukup berat dan kurang optimal.	a. Adanya peluang untuk mengisi kekosongan pelatihan melalui kegiatan pengabdian seperti pelatihan pranayama.	a. Ketergantungan pada guru-guru lokal yang belum mendapatkan pelatihan khusus bisa mempengaruhi kontinuitas kualitas pembelajaran.
b. Siswa memiliki antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan belajar, termasuk materi keagamaan.	b. Tidak tersedia guru khusus atau yang berkompeten mengajar materi Yoga atau Pranayama.	b. Dapat menjadi pilot project untuk pelatihan karakter berbasis yoga spiritual di	b. Keterbatasan fasilitas bisa menghambat pelaksanaan pelatihan jika tidak dilakukan adaptasi atau
	c. Sarana dan prasarana pembelajaran		

c. Lingkungan masyarakat mendukung karena mayoritas penduduk beragama Hindu, selaras dengan nilai-nilai pendidikan pasraman.	masih terbatas, termasuk ruang belajar yang masih menggunakan Balai Banjar, bukan ruang kelas formal.	pasraman-pasraman lain di wilayah Lombok Utara.	dukungan logistik yang memadai.
	d. Materi ajar sering kali disampaikan berdasarkan pemahaman pribadi guru, bukan dari kurikulum atau pelatihan yang terstandar.	c. Tingginya semangat siswa dapat dimanfaatkan untuk menanamkan karakter positif seperti disiplin dan kesadaran diri melalui pranayama.	c. Jika tidak segera diberdayakan, antusiasme siswa bisa menurun karena keterbatasan metode dan variasi pengajaran.

Setelah pelaksanaan survei lokasi, pada kesempatan yang sama seluruh tim pengabdian juga menyampaikan permohonan izin secara verbal kepada Ketua Banjar dan Ketua Pasraman. Permohonan ini disampaikan sebagai bentuk etika dan penghormatan kepada pemangku wilayah serta pengelola lembaga, seandainya Pasraman Widya Ganesa nantinya ditetapkan sebagai lokasi resmi kegiatan pengabdian. Respon yang diberikan oleh kedua pihak sangat positif dan penuh dukungan, menunjukkan kesiapan komunitas untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang bertujuan membina karakter siswa melalui pelatihan spiritual seperti pranayama.



Gambar 4. Survei Lokasi Kegiatan di Pasraman Widya Ganesa
(Sumber: Rudiarta, 2022)

3. Pelaksanaan Pelatihan Pranayama

Pranayama bukan sekadar proses bernapas biasa, melainkan merupakan teknik pengendalian napas yang bertujuan untuk menarik dan mengelola energi vital atau prana dalam tubuh. Melalui latihan yang terstruktur, pranayama memungkinkan

seseorang untuk menyerap prana secara optimal, sehingga dapat meningkatkan daya hidup secara fisik maupun mental. Energi prana yang diperoleh melalui latihan ini berperan penting dalam mengatur berbagai aktivitas mental, seperti pengendalian emosi, peningkatan kecerdasan, penguatan konsentrasi, serta kemampuan dalam mengambil keputusan secara bijaksana. Dengan demikian, pranayama tidak hanya bersifat fisik tetapi juga spiritual dan psikologis, menjadikannya sebagai sarana yang efektif dalam pembentukan karakter, termasuk karakter disiplin dan pengendalian diri (Rudiarta, 2022).

Pelaksanaan pelatihan pranayama pada siswa di Pasraman Widya Ganesa disesuaikan dengan tingkat usia dan kemampuan fisik masing-masing peserta. Pendekatan ini dilakukan agar materi dapat diterima secara optimal dan sesuai dengan kapasitas perkembangan mereka. Beberapa teknik pranayama yang dilatihkan dalam kegiatan ini antara lain *Anuloma Viloma* (pernapasan bergantian lubang hidung), *Bhastrika* (napas kuat dan cepat untuk meningkatkan energi), *Kapalabhati* (pernapasan detoksifikasi melalui perut), serta *Bhramari* (pernapasan dengan suara dengungan seperti lebah untuk menenangkan pikiran) (Rudiarta, 2020b). Keempat teknik tersebut dipilih karena relatif aman, mudah dipraktikkan oleh siswa, serta memiliki manfaat langsung dalam meningkatkan konsentrasi, pengendalian diri, dan ketenangan batin, yang semuanya mendukung pencapaian karakter disiplin.

Pelatihan pranayama yang dilaksanakan di Pasraman Widya Ganesa tidak diikuti oleh seluruh siswa secara keseluruhan. Dari total 38 siswa yang terdaftar, hanya 31 siswa yang hadir dan mengikuti kegiatan. Ketidakhadiran sebagian siswa disebabkan oleh beberapa faktor yang tidak dapat dihindari, seperti kondisi kesehatan yang kurang baik, keterlibatan dalam acara keluarga, serta adanya kegiatan sekolah yang berlangsung bersamaan. Meskipun demikian, pelatihan tetap berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari para siswa yang hadir. Mereka menunjukkan antusiasme tinggi selama mengikuti setiap sesi latihan, mulai dari penyampaian materi hingga praktik langsung teknik pranayama. Hal ini mencerminkan minat yang besar terhadap kegiatan spiritual yang menyeimbangkan aspek jasmani dan rohani.



Gambar 5. Pelatihan Pranayama di Pasraman Widya Ganesa
(Sumber: Rudiarta, 2022)

Pelatihan pranayama yang diberikan kepada para siswa di Pasraman Widya Ganesa dilaksanakan secara terpadu dengan pelatihan asana. Dalam praktiknya,

pranayama dilakukan setelah sesi latihan asana, sehingga tercipta kesinambungan antara latihan fisik dan pengendalian napas (Novitasari, 2022; Pramana, 2020; Wiguna, 2022). Pendekatan ini dipilih untuk memastikan adanya kesatuan implikasi antara kedua praktik tersebut, di mana asana berfungsi sebagai persiapan tubuh agar lebih siap menerima energi prana, sementara pranayama menjadi sarana untuk mengatur dan mengalirkan energi tersebut ke seluruh tubuh. Dengan demikian, latihan ini tidak hanya memperkuat tubuh secara fisik, tetapi juga menyeimbangkan pikiran dan emosi siswa, yang pada akhirnya mendukung pembentukan karakter disiplin dan kesadaran diri secara lebih holistik.

Kegiatan pelatihan pranayama ini dilaksanakan selama lima hari, yakni dari tanggal 29 Juni hingga 03 Juli 2022. Meskipun dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat, pelatihan ini dirancang secara intensif dengan memperkenalkan dan melatih empat jenis pranayama secara berulang dan konsisten. Pendekatan ini mengacu pada prinsip *Abhyasa* (latihan berkesinambungan) dan *Vairagya* (ketidakmelekatan), yang diyakini mampu memberikan dampak positif dalam pembentukan karakter peserta (Juniartha & Anjani, 2021; Wiyana, 2022). Dengan penerapan kedua prinsip ini, siswa diharapkan tidak hanya mampu memahami teknik pranayama secara teknis, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalamnya—khususnya nilai kedisiplinan. Konsistensi dalam latihan diyakini akan menumbuhkan kebiasaan positif yang berkelanjutan dalam kehidupan siswa, baik di lingkungan pasraman maupun di luar.

4. Evaluasi Hasil Pelatihan

Pelatihan pranayama tidak dapat diberikan secara sembarangan oleh siapa saja, karena praktik ini memiliki teknik yang cukup spesifik dan memerlukan pemahaman mendalam. Dalam melaksanakan pranayama, penting untuk mengetahui dan menguasai berbagai aspek teknis seperti ritme pernapasan, durasi, serta tahapan-tahapan latihan yang benar. Selain itu, terdapat pula larangan dan pantangan tertentu yang harus diperhatikan demi menjaga keselamatan dan efektivitas latihan, seperti kondisi kesehatan peserta, waktu pelaksanaan, dan posisi tubuh saat berlatih. Oleh karena itu, pengajar pranayama idealnya adalah seseorang yang memiliki latar belakang pengetahuan dan pengalaman spiritual yang memadai, agar pelatihan dapat berlangsung secara aman, tepat, dan bermanfaat secara maksimal bagi para peserta, termasuk pada siswa di pasraman Widya Ganesa.

Setelah mengikuti latihan pranayama, siswa Pasraman Widya Ganesa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran diri secara lebih mendalam. Kesadaran ini mencakup kemampuan mengenali emosi, pikiran, serta tindakan pribadi, yang selanjutnya berimplikasi pada penguatan nilai-nilai karakter dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pengaturan napas dan latihan keheningan yang dilakukan secara teratur, siswa diharapkan mampu membentuk pola kebiasaan yang terstruktur, mampu mengendalikan diri, serta memiliki tanggung jawab dalam menjalani aktivitas belajar maupun kehidupan spiritual. Dengan demikian, pranayama bukan hanya menjadi praktik fisik semata, tetapi juga sebagai jalan pembinaan karakter yang efektif dan mendalam.

Siswa di Pasraman Widya Ganesa secara umum telah menunjukkan kedisiplinan yang baik, yang tercermin dari kebiasaan mereka hadir lebih awal sebelum kegiatan pelatihan dimulai (*intime*). Sikap ini menjadi indikator bahwa karakter disiplin telah

mulai terbentuk dalam diri siswa. Melalui pelatihan pranayama, karakter disiplin tersebut semakin diperkuat secara sadar dan terarah. Latihan pengaturan napas ini membantu siswa untuk lebih terhubung dengan diri sendiri, mengelola waktu, serta mengendalikan perilaku (Rudiarta, 2022). Harapannya, penguatan karakter melalui pranayama tidak hanya berdampak pada disiplin dalam kegiatan pasraman, tetapi juga mampu dipertahankan dan diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan rumah, sekolah, maupun dalam interaksi sosial di masyarakat.

Kedisiplinan para siswa juga tampak jelas dari keseriusan mereka dalam mengikuti setiap sesi pelatihan pranayama yang dilaksanakan. Walaupun sebagian dari mereka masih berada pada rentang usia di bawah 10 tahun, hal tersebut tidak mengurangi semangat, konsentrasi, dan komitmen mereka dalam mengikuti praktik dengan tekun. Pelatihan pranayama sendiri bukanlah latihan yang bisa dilakukan dengan sembarangan, karena menuntut pengendalian napas, ketenangan pikiran, serta kesabaran dalam setiap gerakan dan prosesnya. Namun demikian, para siswa mampu menunjukkan perilaku yang sesuai, mulai dari sikap tubuh yang disiplin, fokus saat menerima instruksi, hingga kesediaan untuk mengulangi gerakan berkali-kali. Sikap ini mencerminkan adanya kedewasaan emosional yang tumbuh melalui pendekatan spiritual dan pedagogis yang tepat.

Pencapaian ini menjadi bukti bahwa pelatihan pranayama tidak hanya membentuk kesadaran fisik, tetapi juga mendukung pembentukan karakter, terutama dalam aspek disiplin, tanggung jawab, dan ketekunan. Dalam upaya memotivasi dan memberi penguatan positif, tim pelaksana pengabdian memberikan cendera mata kepada beberapa siswa yang menunjukkan performa dan sikap terbaik selama kegiatan berlangsung. Pemberian ini bukan hanya bentuk penghargaan, tetapi juga simbol bahwa karakter baik perlu dikenali, dihargai, dan ditumbuhkan secara terus-menerus. Diharapkan melalui pendekatan ini, semangat dan kedisiplinan siswa dapat semakin meningkat, serta menjadi bekal berharga bagi mereka untuk diterapkan tidak hanya di lingkungan pasraman, tetapi juga dalam kehidupan keluarga, sekolah, dan masyarakat luas.



Gambar 6. Pemberian Apresiasi kepada Siswa
(Sumber: Rudiarta, 2022)

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan pranayama yang dilaksanakan di Pasraman Non-Formal Widya Ganesa merupakan salah satu bentuk kontribusi nyata Program Studi Pendidikan Agama Hindu IAHN Gde Pudja Mataram

dalam menanamkan dan memperkuat karakter disiplin siswa melalui pendekatan spiritual Hindu. Dengan peserta yang cukup banyak dan sarana belajar yang masih terbatas, kegiatan ini membuktikan bahwa pelatihan yang tepat dapat memberikan dampak positif terhadap pengembangan karakter anak. Pelatihan pranayama, yang merupakan bagian dari Astangga Yoga dan berfokus pada pengaturan napas serta kesadaran diri, terbukti mampu meningkatkan kedisiplinan siswa tidak hanya dari aspek kehadiran, tetapi juga dari sikap serius, fokus, dan ketekunan dalam mengikuti instruksi. Kegiatan ini dirancang dan dilaksanakan secara terstruktur mulai dari perencanaan, survei lokasi, koordinasi dengan pihak pasraman dan tokoh masyarakat, hingga evaluasi, dan melibatkan beberapa tahapan penting termasuk praktek langsung dan pemberian apresiasi kepada siswa. Pelatihan ini juga menjadi jawaban atas minimnya pelatihan spiritual seperti yoga dan pranayama di pasraman, yang selama ini hanya dilakukan sebatas pemahaman guru. Hasil pelatihan menunjukkan antusiasme dan kedisiplinan yang tinggi dari siswa, memperkuat keyakinan bahwa pranayama dapat menjadi metode pembinaan karakter yang efektif. Dengan demikian, pelatihan pranayama ini bukan hanya menjadi upaya penguatan karakter disiplin, tetapi juga menjadi model pendekatan pembelajaran spiritual yang layak untuk dikembangkan lebih lanjut dalam dunia pendidikan Hindu, khususnya di lingkungan pasraman non-formal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagas, B., Sikki, M. I., Supratno, S., & Sylviana, R. (2025). Pendampingan dalam Pembuatan Rencana Anggaran Biaya (RAB) untuk Proyek Sederhana di Desa Lubangbuaya, Kecamatan Setu, Kabupaten Bekasi. *Masyarakat Mandiri: Jurnal Pengabdian Dan Pembangunan Lokal*, 2(2), 1–11.
- Brahman, I. M. A. (2021). Pengetahuan Kriyā Yoga Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Rohani. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 112–122.
- Ilham, I. (2024). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. CV Widina Media Utama.
- Juniartha, M. G., & Anjani, N. K. (2021). Hening Dalam Meditasi Sebagai Seni Kontemplasi Pikiran Harmonis. *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, Dan Ilmu Komunikasi*, 5(1), 42–52.
- Lickona, T. (2016). *Education for Character: Mendidik untuk Membentuk Karakter, Bagaimana Sekolah dapat Mengajarkan Sikap Hormat dan Tanggung Jawab*. PT Bumi Aksara.
- Mu'min, A., Sindring, A., & Fadhilah Umar, N. (2022). Analisis Rendahnya Kedisiplinan Belajar Siswa dan Penanganannya (Study Kasus Siswa Kelas X Sman 5 Enrekang). *Pinisi Journal of Education*, 1, 1–11. http://eprints.unm.ac.id/26255/1/J855_1.pdf
- Nath, H. P. (2025). Yog and Edifying Indian Heritage. *RGU Journal of Social Science and Research*, 1(1), 8–13.
- Novitasari, A. (2022). Manfaat Yoga Bagi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(4), 250–263.
- Pramana, I. B. K. Y. (2020). Peran Instruktur Yoga Dalam Mentransformasi Kesehatan di Lombok Yoga Center Kota Mataram. *MEDIA BINA ILMIAH*, 14(9), 3171–3178.
- Rudiarta, I. W. (2020a). Implikasi Latihan Yoga Asana Bagi Pembentukan Karakter Siswa Di Ashram Gandhi Puri Sevagram Klungkung. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 4(1), 24–33.
- Rudiarta, I. W. (2020b). Melawan Covid-19: Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui

- Latihan Yoga. *COVID-19: Perspektif Agama Dan Kesehatan*, 59.
- Rudiarta, I. W. (2022). Teknik Pernafasan dalam Yoga. In *Yoga* (pp. 125–148). CV. Media Sains Indonesia.
- Sasoko, D. M., & Mahrudi, I. (2022). Teknik Analisis SWOT Dalam Sebuah Perencanaan Kegiatan. *Jurnal Studi Interdisipliner Perspektif*, 22(1), 8–19.
- Sena, I. G. M. W. (2020). Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(1), 1–12.
- Umarudin, T. (2021). *Peran Pelatih Dalam Menumbuhkan Sikap Sabar Dan Disiplin Mahasiswa (Studi Kasus PSHT Komisariat IAIN Ponorogo)*. IAIN Ponorogo.
- Wiguna, I. B. A. A. (2022). Pelatihan praktik yoga asana untuk meningkatkan perkembangan fisik dan motorik anak usia dini. *Caraka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 109–118.
- Wiyana, Y. (2022). The AbhyĀsa VairĀgya Dalam Naskah Yoga Jawa Kuna Dan Yoga Sutra PĀtanjali Sebagai Upaya Menghadapi Tantangan Hidup Di Era Globalisasi. *JURNAL PENALARAN RISET (Journal of Reasoning Research)*, 1(01), 1–15.