

# RELEVANSI TEORI BELAJAR BEHAVIORISTIK TERHADAP NILAI-NILAI DALAM AJARAN YOGA

Made Adi Nugraha Tristaningrat

Sekolah Tinggi Agama hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja

E-mail: adinugraha817@gmail.com

---

## ABSTRACT

*Learning theory is a theory in which there is an application of teaching and learning activities between teachers and students, the design of learning methods that will be implemented in class and outside the classroom. The theories of learning explain what learning and how to learn it happens. In this case behavioristic learning theory is a theory that learning is a change in behavior as a result of interaction between stimulus and response. This theory of learning is precisely used today considering the still relevance of the behavioristic learning theory with the innovative things though it is with spiritual related things as an example of Yoga. Behavioristic learning theory is in line with the values in the Yoga teaching of Karma Yoga, Bakti Yoga, Jnana Yoga, and the king of Yoga. The teaching of Yoga teaches people to always reach their divisions through various ways such as addressing the problem well as the teachings of Karma Yoga, through respecting God's creations such as the teaching of Bakti Yoga, through learning as a medium A change of attitude from those who do not know to know like Jnana Yoga teaching, as well as the discipline of the teachings of the king of Yoga. All these things are reflected in the understanding of the Behavioristic learning theory that is a better process or behavior change in direction.*

**Keywords: Behavioristic, Learning Theory, and Yoga**

---

## I. PENDAHULUAN

Teori belajar merupakan gabungan prinsip yang saling berhubungan dan penjelasan atas sejumlah fakta serta penemuan yang berkaitan dengan peristiwa belajar. Penggunaan teori belajar dengan langkah-langkah pengembangan yang benar dan pilihan materi pelajaran serta penggunaan unsur desain pesan yang baik dapat memberikan kemudahan kepada siswa dalam memahami sesuatu yang dipelajari. Selain itu, suasana belajar akan terasa lebih santai dan menyenangkan. Proses belajar pada hakikatnya adalah kegiatan mental yang tidak tampak. Artinya, proses perubahan yang terjadi dalam diri seseorang yang sedang belajar tidak dapat disaksikan dengan jelas,

tetapi dapat dilihat dari gejala-gejala perubahan perilaku.

Banyak definisi yang dikemukakan para ahli tentang belajar. Melalui pertimbangan tertentu, para ahli telah melakukan penelitian dari sudut pandang yang berbeda. Dari perbedaan pandangan tentang belajar, dilahirkan teori-teori belajar yang berbeda sesuai dengan sudut pandangan yang diyakini. Teori yang dimaksud antara lain teori belajar behavioristik, teori belajar kognitif, teori belajar sosial, dan teori belajar humanistik. Beberapa tokoh aliran teori belajar behavioristik antara lain (1) Thorndike, (2) Watson, (3) Clark Hull, (4) Edwin Guthrie, dan (5) Skinner. Adapun tokoh yang menganut aliran teori belajar kognitif,

diantaranya (1) Jean Piaget, (2) Brunner, dan (3) Ausubel. Sedangkan penganut teori belajar sosial, diantaranya (1) Albert Bandura dan (2) Lev Vygotsky. Teori belajar humanistik dianut oleh (1) Kolb, (2) Money dan Mumford, (3) Hebermas, serta (4) Bloom dan Krat Wohl (Marhaeni, 2013). Berdasarkan beberapa teori belajar di atas, setelah dianalisis diketahui bahwa semua teori belajar tersebut relevan dengan pembelajaran Agama Hindu. Hanya saja, perlu dikaji terlebih dahulu, kesesuaian antara pembelajaran Agama Hindu dengan teori belajar yang akan digunakan/dikembangkan.

Selanjutnya dalam pembelajaran kita ketahui bersama terdapat banyak muatan yang tentunya sebagai pengantar dalam kegiatan pembelajaran. Muatan pembelajaran yang dimaksud dapat meliputi muatan pembelajaran yang bersifat tematik. Terdapat pula muatan pembelajaran yang terpisah sesuai dengan kurikulum 2013 yakni Agama Hindu dan Matematika. Berbicara tentang Pendidikan Agama Hindu, tidak lepas dengan konsep menciptakan manusia-manusia Hindu yang cendekia yang akhirnya suatu saat siap dan mampu mentransfer segala kemampuannya bagi kepentingan masyarakat Hindu secara luas mencakup Hindu di daerahnya, di Indonesia, dan bahkan dunia.

Dalam pendidikan formal, Pendidikan Agama Hindu pada telah banyak bermunculan untuk menciptakan manusia-manusia Hindu yang cendekia yang akhirnya suatu saat siap dan mampu mentransfer segala kemampuannya bagi kepentingan masyarakat Hindu secara luas mencakup Hindu di daerahnya, di Indonesia, dan bahkan dunia. Dalam bentuk non-formal maupun informal, institusi-institusi pendidikan Hindu lain yang bersifat sementara maupun permanen seperti *ashram*, *pesantian*, dan *guru kula*. Dahulu, hal itu tidak dikenal secara luas atau konsepnya dikenal namun tidak pernah ada yang mempraktekannya.

Sistem pendidikan ini telah banyak menciptakan perkembangan bagi masyarakat

Hindu. Banyak cendekiawan yang muncul dari institusi ini. Kehidupan beragama Hindu juga bergerak lebih dinamis. Masyarakat Hindu awam menjadi semakin kritis terhadap agama yang dianutnya dan menuntut pendalaman-pendalaman terus menerus terhadap kepercayaannya tersebut. Jadi, ada kebutuhan dalam masyarakat akan pencerahan keagamaan yang tingkat urgensinya sangat tinggi. Sistem pendidikan Hindu harus mampu memenuhi tuntutan itu. Menurut Maswinara (1994), dikatakan bahwa Pendidikan Agama Hindu haruslah merupakan pendidikan yang membentuk manusia yang beragama Hindu menjadi orang yang mengamalkan ajaran agamanya dalam kehidupan sehari-harinya. Pendidikan Agama Hindu tidak seharusnya diartikan sebagai pendidikan yang menciptakan orang yang pandai mengenai agama Hindu saja. Yang dengan demikian lebih mengarah kepada menciptakan orang yang memiliki *Sradha*. *Sradha* adalah keyakinan yang benar tentang kebenaran. Dengan adanya keyakinan akan *Sradha*, setiap manusia cenderung akan meningkatkan kualitas hidup mereka dengan segala cara yang diinginkan.

Menurut Edwards, dkk (Kinasih, 2010), setiap orang memiliki cara cara tersendiri untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Hal ini senada dengan Somvir (2008) yang menyatakan bahwa cara lain untuk meningkatkan kualitas hidup adalah melalui Yoga.

Ajaran yoga bukanlah sebuah ajaran yang menyangkut khusus tentang ajaran agama atau kepercayaan tertentu. Yoga adalah teknik pendekatan diri dengan Tuhan yang umumnya jauh lebih tua dari agama apapun di dunia ini, termasuk agama hindu yang merupakan agama tertua sepanjang sejarah manusia. Hindu adalah agama yang berdasarkan atas ajaran Veda. Kitab Veda ini digubah sekitar 5000 tahun sebelum masehi, yaitu pada saat masuknya bangsa Arya ke India. Namun yoga sudah dikenal oleh masyarakat india jauh sebelum Veda itu digubah atau yoga itu sudah dikenal jauh

sebelum masuknya bangsa Arya ke India. Sebelum jaman Veda, para yogi sudah terdapat di India. Timbulnya ajaran yoga bermula dari kesadaran manusia akan pentingnya mendekatkan diri dengan sang pencipta. Sadar akan adanya kekurangan dan kelemahan, dan juga sadar bahwa atman yang ada dalam diri manusia itu adalah sama dengan Sang Pencipta, hanya saja segala bentuk kekotoran yang melekat pada atman itu harus dibersihkan agar dapat menyatu dengan sempurna pada asalnya, yaitu dengan jalan yoga. Yoga adalah milik dunia luas, milik semua insan manusia yang memiliki kesadaran untuk mendekatkan diri dengan sang pencipta. Ibarat matahari siapapun juga bisa dan berhak untuk berjemur dibawahnya.

Yoga secara harfiah berasal dari suku kata “yuj” yang memiliki arti menyatukan atau menghubungkan diri dengan Tuhan. Kemudian Patanjali memberikan definisi tentang yoga yaitu mengendalikan gerak-gerak pikiran. Ada dua hal yang penting sebagai seorang praktisi yoga adalah melatih secara terus menerus sekaligus tidak terikat dengan hal-hal duniawi. Secara spiritual Yoga merupakan suatu proses di mana identitas jiwa individual dan jiwa Hyang Agung disadari oleh seorang yogi, Yogi adalah orang yang menjalani yoga, orang yang telah mencapai persatuan dengan Hyang Agung. Jiwa manusia dibawa kepada kesadaran akan hubungan yang dekat dengan sumber realitas (Hyang Widhi). Seperti setitik air yang bersatu dengan air di samudra. Yoga adalah ketenangan hati, ketentraman, keahlian dalam bertingkah laku. Segala sesuatu yang terbaik dan tertinggi yang dapat dicapai dalam hidup ini adalah Yoga juga, Yoga mencakup seluruh aplikasi yang inklusif dan universal yang mengantar kepada pengembangan/pembangunan seluruh badan, pikiran dan jiwa hingga mengarahkan pada tujuan Pendidikan Agama Hindu sesungguhnya.

Terdapat Tujuan pendidikan dalam agama Hindu adalah untuk membentuk peserta

didik agar memunculkan potensi-potensi baik atau yang dikenal dalam agama Hindu sebagai sifat-sifat *kedewataan* dalam dirinya sehingga Pendidikan Agama Hindu mampu menekankan dalam perubahan tingkah laku siswa. Menurut Titib (2003), hal tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Bila kita kaji tentang makna pendidikan mengandung arti mengantarkan seorang anak menuju tingkat dewasa atau kedewasaan, seperti diungkapkan oleh Langerveld, kata dewa atau dewata, dimaksudkan seseorang itu dalam perilakunya sudah memiliki sifat-sifat kedewataan (*Daivisampat*, karena kata dewasa (*devasya*) berasal dari kosa kata bahasa Sansekerta, yang artinya memiliki sifat dewa, juga berarti bercahaya”.

Dari pemahaman mengenai teori belajar dan konsep Pendidikan Agama Hindu di atas, dapat diketahui bersama bahwa teori belajar yang menekankan terhadap perubahan perilaku siswa dalam mempelajari Pendidikan Agama Hindu adalah teori belajar yang disebut behavioristik.

Dilihat dari pengertiannya teori belajar behavioristik merupakan suatu teori psikologi yang berfokus pada perilaku nyata dan tidak terkait dengan hubungan kesadaran atau konstruksi mental. Ciri utama teori belajar behavioristik adalah guru bersikap otoriter dan sebagai agen induktif dan propaganda dan sebagai pengendali masukan perilaku. Hal ini karena teori belajar behavioristik menganggap manusia itu bersifat pasif dan segala sesuatunya tergantung pada stimulus yang didapatkan. Sasaran yang dituju dari pembelajaran ini adalah agar terjadi perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih baik. Selain dalam pemberian point terhadap pelanggaran aturan sekolah, teori belajar behavioristik juga diterapkan dalam pembelajaran.

Teori belajar behavioristik adalah sebuah teori yang mempelajari tingkah laku manusia. Menurut Desmita (2009), teori belajar

behavioristik merupakan teori belajar memahami tingkah laku manusia yang menggunakan pendekatan objektif, mekanistik, dan materialistik, sehingga perubahan tingkah laku pada diri seseorang dapat dilakukan melalui upaya pengkondisian. Dengan kata lain, mempelajari tingkah laku seseorang seharusnya dilakukan melalui pengujian dan pengamatan atas tingkah laku yang terlihat, bukan dengan mengamati kegiatan bagian-bagian dalam tubuh. Teori ini mengutamakan pengamatan, sebab pengamatan merupakan suatu hal penting untuk melihat terjadi atau tidaknya perubahan tingkah laku tersebut.

Slavin (2000) mengatakan bahwa belajar merupakan akibat adanya interaksi antara stimulus dan respons. Seseorang dianggap telah belajar apabila dapat menunjukkan perubahan perilakunya. Menurut teori ini dalam belajar yang penting adalah input yang berupa stimulus dan output yang berupa respons. Stimulus adalah sesuatu yang diberikan guru kepada siswa, sedangkan respons berupa reaksi atau tanggapan siswa terhadap stimulus yang diberikan oleh guru tersebut. Proses yang terjadi antara stimulus dan respons tidak penting untuk diperhatikan karena tidak dapat diamati dan tidak dapat diukur. Hal senada dikatakan oleh Putrayasa (2013), dimana sesuatu yang dapat diamati adalah stimulus dan respons, oleh karena itu apa yang diberikan oleh guru (stimulus) dan apa yang diterima oleh siswa (respons) harus dapat diamati dan diukur.

King (2010) menyatakan bahwa Teori behavioristik menekankan pada kajian ilmiah mengenai berbagai respon perilaku yang dapat diamati dan penentu lingkungannya. Dengan kata lain, perilaku memusatkan pada interaksi dengan lingkungannya yang dapat dilihat dan diukur. Prinsip-prinsip perilaku diterapkan secara luas untuk membantu orang-orang mengubah perilakunya ke arah yang lebih baik. Teori belajar behavioristik adalah teori belajar yang menekankan pada tingkah laku manusia sebagai akibat dari interaksi antara stimulus dan

respon. Teori belajar behavioristik berpengaruh terhadap pengembangan teori pendidikan dan pembelajaran yang dikenal dengan aliran behavioristik. Aliran ini menekankan pada terbentuknya perilaku yang tampak sebagai hasil belajar.

Teori belajar behavioristik memandang belajar merupakan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respons. Seseorang dapat dikatakan belajar jika mampu menunjukkan perubahan tingkah lakunya. Menurut Uno (2005), belajar merupakan perubahan tingkah laku yang dialami siswa dengan menunjukkan perubahan dalam hal kemampuan untuk bertingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi stimulus dan respons. Sejalan dengan Uno, Budiningsih (2005) juga menyatakan bahwa yang terpenting dalam teori ini adalah masukan atau *input* yang berupa stimulus dan keluaran berupa *output* yang berupa respons. Stimulus merupakan rangsangan yang diberikan guru kepada siswa untuk membantu siswa dalam belajar. Sedangkan yang dimaksud respon adalah tanggapan atau reaksi siswa terhadap stimulus yang diberikan guru. Teori behavioristik menekankan pada pengukuran. Oleh karena itu, apapun stimulus yang diberikan guru dan respons yang ditunjukkan siswa haruslah dapat diukur, karena dengan melakukan pengukuran perubahan tingkah laku siswa dapat dilihat. Hal penting lain yang ditekankan adalah *reinsforcement* atau penguatan. Penguatan mampu mengarahkan siswa untuk memperkuat timbulnya respons dan respons yang ditunjukkan pun bermacam-macam.

## II. PEMBAHASAN

### A. Teori Belajar Behavioristik

Beberapa tokoh penganut teori behavioristik setuju dengan teori belajar behavioristik namun ada beberapa perbedaan pendapat diantara mereka. Tokoh-tokoh dalam aliran behavioristik sebagai berikut.

**a) Teori Belajar menurut Thorndike**

Thorndike sependapat bahwa belajar adalah hasil dari interaksi stimulus dan respon. Menurut Thorndike (Budianingsih, 2005) stimulus adalah semua yang dapat merangsang terjadinya respon seperti pikiran, perasaan atau hal lain yang dapat ditangkap melalui alat indera. Sedangkan respon merupakan reaksi yang ditunjukkan siswa dapat berupa pikiran, perasaan atau tindakan. Jadi perubahan tingkah laku akibat dari kegiatan belajar tidak hanya saja bersifat konkret namun juga bersifat tidak konkret/abstrak. Meskipun aliran behaviorisme mengutamakan pengukuran namun ada tingkah laku yang tidak dapat diukur. Teori Thorndike juga disebut aliran koneksionisme.

Hukum-hukum dalam teori koneksionisme menurut Abimanyu (2008) sebagai berikut.

**1) Hukum Kesiapan (*Low of Readiness*)**

Kaitan antara stimulus dan respon mudah terbentuk jika ada kesiapan pada diri seseorang. Hukum kesiapan meliputi:

- a. Jika seseorang memiliki kesiapan merespon atau bertindak akan memberi kepuasan dan kepuasan akan mengakibatkan tindakan lain;
- b. Jika seseorang memiliki kesiapan untuk merespon, tetapi tidak dilakukan akibatnya orang tersebut memiliki tindakan lain.
- c. Jika seseorang belum memiliki kesiapan merespon, maka respon yang diberikan menimbulkan ketidakpuasan.

**2) Hukum Latihan (*Low of Exercise*)**

Hukum latihan ini meyakini bahwa hubungan stimulus dan respon akan lebih kuat karena latihan yang dilakukan. Semakin sering suatu pelajaran diulang maka pelajaran itu semakin dipahami, begitu pula sebaliknya hubungan stimulus dan respon akan semakin lemah jika jarang dilakukan latihan apalagi dihentikan.

**3) Hukum Akibat (*Low of Effect*)**

Hukum akibat ini didasarkan atas pendapat yang menyatakan bahwa suatu tindakan yang diikuti oleh akibat yang menyenangkan akan cenderung diulang-ulang. Akibat dari tindakan yang tidak menyenangkan cenderung akan dihindari. Maka dari itu, untuk membentuk respon yang positif, siswa diusahakan merasa senang misalnya dengan cara memberikan pujian atau hadiah kepada siswa.

**4) Transfer Latihan (*Transfer of Training*)**

Teori transfer latihan merupakan teori yang mengutamakan implikasi pembelajaran di sekolah. Apa yang pernah dipelajari siswa di sekolah harus berguna di masa yang akan datang. Thorndike berkeyakinan bahwa pengajaran yang baik diawali dengan memahami apa yang akan diajarkan.

**b) Teori Belajar menurut Watson**

Tokoh aliran behavioristik yang muncul setelah Thorndike adalah Watson. Watson meyakini bahwa belajar memang hasil interaksi antara stimulus dan respon. Tingkah laku yang terbentuk akibat hasil interaksi memang berupa tingkah laku yang dapat diukur maupun yang tidak dapat diukur, namun bagi Watson tingkah laku yang dapat diukurlah yang merupakan hasil interaksi stimulus dan respon. Perubahan tingkah laku siswa yang tidak dapat diukur memang hal yang penting, namun perubahan yang tidak dapat diamati tidak dapat menjelaskan apakah siswa tersebut mengalami tindak belajar.

**c) Teori Belajar menurut Clark Hull**

Clark Hull adalah tokoh behavioristik yang terpengaruh oleh teori Charles Darwin. Bagi Hull, seperti halnya teori evolusi, semua fungsi tingkah laku bermanfaat untuk menjaga kelangsungan hidupnya. Menurut Hull (dalam Uno, 2005) menyatakan bahwa kebutuhan biologis dan pemuas biologis adalah penting

dan menempati posisi sentral dalam seluruh kegiatan manusia, sehingga stimulus dalam belajar pun selalu dikaitkan dengan kebutuhan biologis, walaupun respon yang muncul tidak selalu sama.

#### **d) Teori Belajar menurut Edwin Guthrie**

Hubungan antara stimulus dan respon juga digunakan Guthrie dalam menjelaskan pengertian belajar. Guthrie tidak sependapat dengan Clark dan Hull mengenai stimulus yang selalu dikaitkan dengan kebutuhan biologis. Menurut Guthrie (Uno, 2005) hubungan antar stimulus dengan respon merupakan faktor kritis dalam belajar. Pemberian stimulus yang sering akan memperkuat respon. Respon yang lebih kuat inilah akan menjadi suatu kebiasaan. Hal lain yang ditekankan dalam teori ini adalah hukuman (*punishment*) dalam belajar. Hukuman mampu memberikan mengubah kebiasaan seseorang jika diberikan pada saat yang tepat.

#### **e) Teori Belajar menurut Skinner**

Pendapat Skinner mengenai belajar mampu mengungguli konsep-konsep lain yang dikemukakan oleh para tokoh sebelumnya. Hubungan antara stimulus dan respon disajikan secara sederhana yaitu perubahan tingkah laku melalui interaksi dalam lingkungannya. Stimulus yang diberikan kepada seseorang akan saling berinteraksi dan menghasilkan respon. Respon yang dihasilkan juga menimbulkan konsekuensi. Maka dari itu, konsekuensi yang muncul menciptakan perilaku. Skinner juga mempercayai penguatan negatif. Penguatan negatif tidak sama dengan hukuman. Menurut Skinner (dalam Budiningsih, 2005) perbedaan hukuman dan penguatan negatif terletak pada bila hukuman diberikan sebagai stimulus respon yang akan muncul berbeda dengan respon yang sudah ada, sedangkan penguatan negatif sebagai stimulus harus dikurangi agar respon yang sama semakin kuat. Lawan dari

penguatan negatif adalah penguatan positif, keduanya bertujuan untuk memperkuat respon.

Berdasarkan paparan teori belajar behavioristik, yang secara umum memandang belajar merupakan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon, dapat dikaji keterkaitan teori belajar behavioristik dengan pembelajaran Agama Hindu. Beberapa keterkaitan teori belajar behavioristik dengan pembelajaran Agama Hindu diketahui melalui proses pembelajaran, di antaranya: (1) guru hendaknya paham tentang jenis stimulus yang tepat diberikan kepada siswa; (2) guru juga mengerti tentang jenis respons yang akan muncul pada diri siswa; dan (3) untuk mengetahui apakah respons yang ditunjukkan siswa benar-benar sesuai dengan apa yang diharapkan, maka guru harus mampu menetapkan bahwa respons itu dapat diamati (*observable*), dapat diukur (*measurable*), dan senantiasa menjadi kebiasaan dalam bertingkah laku. Maka sangat diperlukan adanya semacam hadiah (*reward*).

#### **B. Yoga**

Yoga adalah salah satu jalan keselamatan dalam Hinduisme, yaitu cara mencapai Moksa atau kelepasan. Yoga berarti usaha mendisiplin diri untuk merealisasikan kehadiran Tuhan dalam diri, dan juga berarti usaha mengatur kekuatan alam dari roh, dan juga sebagai usaha penyatuan diri. Yoga merupakan salah satu dari enam ajaran dalam filsafat Hindu, yang menitikberatkan pada aktivitas meditasi atau tapa di mana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan. Masyarakat global umumnya mengenal Yoga sebagai aktifitas latihan utamanya asana (postur) bagian dari Hatha Yoga. Yoga juga digunakan sebagai salah satu pengobatan alternatif, biasanya hal ini dilakukan dengan latihan pernapasan, oleh tubuh dan meditasi, yang telah dikenal dan dipraktekkan selama lebih dari 5000 tahun. Sedangkan pengertian Yoga menurut

Ensiklopedi umum adalah sistim ajaran gaib yang diperkembangkan Hinduisme dengan maksud membebaskan orang dari dunia khayalan seperti yang difahami dengan pancaindera. Pembebasan ini sukar dan mungkin memerlukan beberapa kali umur hidup. Yogi (penganut yoga) yang percaya akan pantheisme (kepercayaan bahwa dunia dengan segala isinya adalah Tuhan) mencari persatuan dengan jiwa seluruh alam dunia. Penganut yoga yang atheis (tidak mengakui adanya Tuhan) mencari perasingan yang sempurna dari segala jiwa-jiwa lainnya dan pengetahuan diri sendiri yang sempurna. Kemudian terakhir yang dicari ialah kemuliaan penerangan sempurna. Para penganut yoga memakai disiplin jasmani untuk mencapai penyucian, kebersihan, samadi, dan latihan. Orang yang melakukan tapa yoga disebut yogi, yogin bagi praktisi pria dan yogini bagi praktisi wanita. Sastra Hindu yang memuat ajaran Yoga, diantaranya adalah Upaishad, Bhagavad Gita, Yogasutra, Hatha Yoga serta beberapa sastra lainnya.

Secara garis besar Yoga ada 4 jenis, yaitu: (1) Karma Yoga adalah yoga yang dilakukan melalui kehidupan tanpa pamrih. Para praktisinya tidak pernah mengeluh menghadapi persoalan. Semua masalah dipandang merupakan akibat dari karma, maka harus diterima dan dihadapi. Konsep ini banyak disalahpahami sebagai konsep hidup pasif, padahal konsep ini justru membawa manusia menjadi aktif dalam menghadapi kehidupan. Karma Yoga mengajarkan pada manusia untuk menghadapi dan menyelesaikan persoalan, bukan melarikan diri dari persoalan. Bila anda praktisi Karma Yoga, maka persoalan apapun yang terjadi harus anda terima, tidak melarikan diri. Melarikan diri bukan solusi, tapi justru menimbun persoalan dan membuat persoalan baru. Persoalan tidak akan pernah hilang, yang ada hanyalah penundaan dan penumpukan. Untuk menyelesaikannya, semua harus dihadapi. Banyak penderitanya menjadi stress, bahkan yang bunuh diri, dikarenakan tidak mau

menerima suatu persoalan sebagai kenyataan dan menyelesaikannya, kemudian melarikan diri tanpa mau menghadapi dan menyelesaikannya. (2) Bakti Yoga adalah yoga yang dilakukan dengan berbakti kepada Tuhan, yaitu melaksanakan perintah dan menjauhi larangan Tuhan. Semuanya dilakukan dengan cinta tanpa memiliki pamrih apa pun (termasuk ingin masuk surga). Kecintaan praktisi Bakti Yoga (Bakta) bermakna luas, bukan hanya pada Tuhan, namun juga pada semua makhluk ciptaan-NYA. Mencintai ciptaan-NYA merupakan manifestasi dari mencintai Sang Pencipta. Cinta seorang Bakta tidak membedakan ras, suku, bangsa, dan agama. Tidak membenci yang miskin – yang kaya, yang indah – yang buruk, yang pintar – yang bodoh, yang beriman dan yang kafir. Semuanya dicintai, bahkan binatang, tumbuhan, dan batu-batuan pun tidak luput dari kecintaan seorang praktisi Bakti. (3) Jnana Yoga, yoga yang dilakukan dengan jalan pengetahuan. Praktisi yoga ini adalah para intelektual, dengan cara mengikis kebodohan manusia. Dengan terkikisnya kebodohan, maka manusia semakin pandai. Semakin pandai manusia, terhapuslah kemiskinan, dan ketidakadilan. Dengan demikian semakin damai dunia. Semua itu dikarenakan manusia tahu akan hakekat dirinya. Manusia yang tahu hakekat dirinya, maka dia akan tahu hakekat Tuhannya. Itulah tugas para praktisi Jnana Yoga. (4) Raja Yoga adalah yoga yang dilakukan dengan cara mempraktekkan secara langsung tata cara pengendalian pikiran dan kesadaran indra-indra manusia. Raja Yoga memuat berbagai disiplin fisik dan pikiran, semua dilakukan dalam rangka menuju kepenyatuan seorang hamba dengan Tuhan. Hasil dari semua itu disebut Pencerahan. Perkembangan kemudian, hanya Raja Yoga lah yang dikenal sebagai Yoga. Bagi praktisi Raja Yoga, praktek Hatha, Japa, Mantra, Kundalini, dsb. bukanlah sesuatu yang terpisah. Sebagaimana praktek Sholat, tidak pernah memisahkan antara “bacaan” (doa-doa)

dengan “gerakan-gerakannya”, semuanya sakral. Seorang praktisi Yoga yang sempurna, juga melakukan praktek Bakti, Karma, dan Jnana. Sebagaimana seorang yang taat beragama, tidak hanya melakukan ritual peribadatan pada Tuhan saja, tapi juga melakukan semua aturan moralitas dan hukum yang telah digariskan.

### **C. Relevansi Teori Belajar Behavioristik dengan Nilai-nilai dalam Yoga**

Sebagaimana yang telah disebutkan di atas, teori belajar memiliki peran yang penting dalam proses pembelajaran. Dalam hal ini, Teori belajar adalah suatu teori yang di dalamnya terdapat tata cara pengaplikasian kegiatan belajar mengajar antara guru dan siswa, perancangan metode pembelajaran yang akan dilaksanakan di kelas maupun di luar kelas. Tujuan dari adanya teori belajar ini sesungguhnya akan menciptakan suasana pembelajaran yang lebih baik sehingga dengan adanya proses pembelajaran yang baik selaras dengan hasil belajar siswa yang cenderung meningkat. Untuk menjaga tetap eksisnya penggunaan teori belajar dalam proses pembelajaran, perlu adanya suatu inovasi yang dilakukan. Inovasi yang dapat dilakukan adalah dengan menciptakan relevansi antara teori belajar dengan hal yang erat dengan kehidupan sehari-hari.

Bertalian dengan hal di atas, kini Yoga dijadikan bukan lagi sebagai suatu pilihan dalam olahraga, melainkan sudah digunakan sebagai gaya hidup untuk meningkatkan kualitas hidup pula. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Somvir (2008) mengenai meningkatkan kualitas hidup adalah melalui Yoga. Nilai-nilai dalam ajaran yoga telah dideskripsikan sebelumnya, yaitu ajaran Karma Yoga yang pada intinya mengajarkan pada sikap kita dalam pemecahan masalah, ajaran Bakti Yoga yang mengarahkan kehidupan manusia untuk selalu bersyukur atas ciptaan Tuhan yang ada di dunia, Jnana Yoga yang secara khusus

mengajarkan bahwa pembelajaran yang baik, maka diperlukan persiapan yang baik pula, serta Raja Yoga yang mengajarkan kita tentang kedisiplinan dan ketaatan terhadap aturan yang berlaku dalam proses pembelajaran. Nilai-nilai dalam Ajaran Yoga inilah yang akan menjadi inovasi untuk menunjang penggunaan teori belajar dalam proses pembelajaran.

Teori Behavioristik merupakan teori dengan pandangan tentang belajar adalah perubahan dalam tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara stimulus dan respon. Atau dengan kata lain belajar adalah perubahan yang dialami siswa dalam hal kemampuannya untuk bertingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon. (Hamzah Uno, 7: 2006). Para ahli yang banyak berkarya dalam aliran ini adalah Thorndike, Watson, Hull, Edwin Guthrie dan Skinner.

Menurut *Thorndike* (Hamzah Uno, 7:2006) belajar adalah proses interaksi antara stimulus dan respon. Menurut Thorndike perubahan tingkah laku bisa berwujud sesuatu yang dapat diamati atau yang tidak dapat diamati.

Menurut *Watson* (Hamzah Uno, 7:2006) belajar adalah proses interaksi antara stimulus dan respon. Stimulus dan respon tersebut berbentuk tingkah laku yang bisa diamati. Dengan kata lain Watson mengabaikan berbagai perubahan mental yang mungkin terjadi dalam belajar dan menganggapnya sebagai faktor yang tidak perlu diketahui karena faktor-faktor tersebut tidak bisa menjelaskan apakah proses belajar telah terjadi atau belum.

Hull berpendapat bahwa tingkah laku seseorang berfungsi untuk menjaga kelangsungan hidup. Oleh karena itu kebutuhan biologis dan pemuasan kebutuhan biologis menempati posisi sentral. Menurut *Hull* kebutuhan dikonsepsikan sebagai dorongan, stimulus hampir selalu dikaitkan dengan kebutuhan biologis.

*Guthrie* mengemukakan bahwa belajar merupakan kaitan asosiatif antara stimulus dan

respon tertentu. Stimulus dan respon merupakan faktor kritis dalam belajar. Oleh karena itu diperlukan pemberian stimulus yang sering agar hubungan lebih langgeng. Suatu respon akan lebih kuat (dan bahkan menjadi kebiasaan) apabila respon tersebut berhubungan dengan berbagai stimulus. Guthrie mengemukakan bahwa hukuman memegang peranan penting dalam proses belajar. Menurutnya suatu hukuman yang diberikan pada saat yang tepat akan mampu merubah kebiasaan seseorang. Contoh seorang anak perempuan yang setiap kali pulang sekolah selalu mencampakkan baju dan topinya dilantai. Ibunya menyuruh agar baju dan topi dipakai kembali oleh anaknya. Lalu kembali keluar, dan masuk rumah kembali sambil mengantungkan baju dan topinya di tempat gantungannya. Setelah beberapa kali melakukan hal itu, respon menggantung topi dan baju menjadi terasosiasi dengan stimulus memasuki rumah.

Pendapat Skinner mengenai belajar mampu mengungguli konsep-konsep lain yang dikemukakan oleh para tokoh sebelumnya. Hubungan antara stimulus dan respon disajikan secara sederhana yaitu perubahan tingkah laku melalui interaksi dalam lingkungannya. Stimulus yang diberikan kepada seseorang akan saling berinteraksi dan menghasilkan respon. Respon yang dihasilkan juga menimbulkan konsekuensi. Maka dari itu, konsekuensi yang muncul menciptakan perilaku. Skinner juga mempercayai penguatan negatif. Penguatan negatif tidak sama dengan hukuman. Menurut Skinner (dalam Budiningsih, 2005) perbedaan hukuman dan penguatan negatif terletak pada bila hukuman diberikan sebagai stimulus respon yang akan muncul berbeda dengan respon yang sudah ada, sedangkan penguatan negatif sebagai stimulus harus dikurangi agar respon yang sama semakin kuat. Lawan dari penguatan negatif adalah penguatan positif, keduanya bertujuan untuk memperkuat respon.

Dari pemahaman di atas, Teori Belajar Behavioristik sangat relevan dengan nilai-nilai dalam ajaran Yoga. Menurut Teori Belajar behavioristik, belajar dimaksudkan merupakan proses perubahan tingkah laku. Hal ini sejalan dengan ajaran Karma Yoga dimana ketika seseorang mampu menghadapi masalah, di saat itu pula seseorang akan belajar semakin bijaksana. Hal ini sejalan dengan seorang Penulis Amerika yakni Anthony Jay Robbins yang menyatakan bahwa "*very problem is a gift - without problems we would not grow*". Selain belajar merupakan proses perubahan tingkah laku, belajar juga dianggap merupakan kaitan asosiatif antara stimulus dan respon tertentu. Setelah beberapa kali melakukan suatu hal, suatu respon akan menjadi terasosiasi dengan stimulus. Dalam proses pembelajaran, ketika kita terbiasa mengajarkan pada anak untuk meletakkan barang pada tempatnya, seketika hal tersebut akan sering dilakukan meskipun tidak diawasi lagi. Hal ini tercermin dalam ajaran Bakti Yoga, dimana kita sebagai manusia ciptaan Tuhan wajib pula menghargai ciptaan Tuhan lainnya seperti tumbuhan dan binatang. Semakin kita terbiasa dalam menghargai ciptaan Tuhan, kehidupan kita dimanapun berada juga akan terbiasa untuk selalu menghargai apapun yang terlihat. Pengertian lainnya, belajar dikatakan mampu mengungguli konsep-konsep lain yang dikemukakan oleh para tokoh sebelumnya. Hal ini mengartikan bahwa ketika kita tidak henti-hentinya belajar, kita akan mampu mengoreksi hal-hal yang sudah ada sehingga kita mampu sesuaikan dengan hal-hal yang baru sesuai dengan perkembangan zaman. Dalam arti lain suatu hal yang konvensional akan dikoreksi untuk menjadi lebih inovatif dan kontekstual. Hal ini tercermin dalam ajaran Jnana Yoga dan Raja Yoga, dimana dalam mencapai kebahagiaan, kita wajib disiplin dalam belajar sehingga menghindarkan diri dari kebodohan.

### III. PENUTUP

Dari pemahaman di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat relevansi antara Teori Belajar Behavioristik dengan Nilai-nilai dalam Ajaran Yoga. Teori Belajar Behavioristik mendeskripsikan bahwa belajar merupakan perubahan dalam tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antar stimulus dan respon. Hal ini sejalan dengan Nilai-nilai dalam Ajaran Yoga yakni Karma Yoga, bakti Yoga, Jnana Yoga, dan Raja Yoga. Yoga digunakan dalam hal ini karena merupakan suatu inovasi dalam dunia kesehatan yang memang dapat dijangkau oleh semua kalangan. Dengan adanya analisis relevansi dari Teori Belajar Behavioristik dengan Nilai-nilai Ajaran Yoga, dapat membuat Teori Belajar Behavioristik menjadi tetap eksis sebagai suatu pilihan yang tepat dalam menciptakan proses pembelajaran yang tepat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, S, dkk. 2008. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Budiningsih, A. 2005. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- King, Laura A. 2010. *Psikologi Umum: Sebuah Pengantar Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Maswinara, Wayan, 1994. *Yoga Sutra Patanjali*, Surabaya, Paramita
- Putrayasa, Ida Bagus. 2013. *Landasan Pembelajaran*. Singaraja: Undiksha Press.
- Slavin, R.E. 2000. *Educational Psychology: Theory and Practice*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Titib, I Made. 2003. *Menumbuhkembangkan Pendidikan Budhi Pekerti Pada Anak*