

Hubungan Antara Pengamalan Yoga, Tahap Kesejahteraan Psikologikal Dan Tahap Minda Di Bawah Ketarasedar

The Relationship Between Yoga Practise, Psychological Well – Being And Mindfulness

Sudeshna R.Rajasingam
¹Mohd Nasir Selamat

Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia

Correspondence e-mel: ¹md_nasir@ukm.edu.my

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologi memainkan peranan dalam kehidupan seseorang individu kerana mampu memberikan impak positif ke atas diri. Pengabaian aspek ini dikhuatiri boleh menjejaskan proses kehidupan seharian sehingga mendatangkan pelbagai masalah. Satu kajian dilakukan bertujuan mengkaji hubungan pengamalan Yoga, kesejahteraan psikologikal dan minda di bawah ketarasedar. Sejumlah 125 pengamal Yoga dalam kalangan dewasa yang berasal dari kawasan Lembah Klang, Malaysia telah terlibat melalui kaedah persampelan bertujuan dan bola salji. Kajian kuantitatif ini menggunakan *Yoga Self – Efficacy Scale* untuk mengukur kompetensi Yoga (fokus, kemudahan, dan kekuatan) manakala *The Warwick – Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)* digunakan untuk mengukur aspek positif kesejahteraan subjektif dan fungsi psikologi. Peranan minda di bawah ketarasedar diukur dengan menggunakan *Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)*. Dapatan kajian menunjukkan hubungan signifikan antara pengamalan Yoga, kesejahteraan psikologikal dan tahap minda di bawah ketarasedar. Dapatan kajian mampu memberi kesan besar dalam kalangan pengamal Yoga berkaitan dengan kesejahteraan psikologikal seterusnya memberi impak ke atas kesihatan mental yang sempurna. Penyelidikan lebih lanjut yang menumpukan pada kesan penglibatan Yoga dalam kumpulan klinikal adalah digalakkan.

Kata Kunci: Yoga, minda di bawah ketarasedar, kesejahteraan psikologikal, dewasa, pengamal Yoga, kesihatan mental

ABSTRACT

Psychological well -being plays crucial role in the life of an individual due to its ability to provide positive impact on oneself. It is feared that neglecting this aspect can affect the process of daily life, leading to various problems. This study aimed to examine the role of Yoga practice on psychological well -being and mindfulness. A total of 125 Yoga practitioners among adults from Klang Valley, Malaysia were recruited through purposive sampling and snowball methods. This quantitative study used the Yoga Self-Efficacy Scale to measure an individual's competence to maintain the three basic qualities of Yoga (focus, ease, and strength) while The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) was used to measure positive aspects of subjective well-being and psychological functioning. The role of the mind under consciousness, were measured using the Freiburg Mindfulness

Inventory (FMI). Studies show a significant relationship between Yoga practice, psychological well – being and mindfulness. The findings of the study have the greatest impact among Yoga practitioners in relation to psychological well -being leading to improved mental health. Further research focusing on the effects of Yoga involvement in clinical groups is encouraged.

Keywords: *Yoga, mindfulness, psychological well – being, adult, Yoga practitioners, mental health*

1. Pengenalan

Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai “keadaan kesejahteraan fizikal, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar ketiadaan penyakit atau kelemahan. Kesejahteraan adalah konstruk yang kompleks dan mempunyai pelbagai fungsi. Konsep kesejahteraan dibahagikan kepada ukuran objektif yang merujuk kepada “taraf hidup” dan ukuran subjektif merangkumi aspek psikologi, sosial, dan rohani berdasarkan penilaian kognitif dan afektif yang diramal oleh individu sendiri mengenai kehidupan mereka. Keinginan untuk mengetahui tentang kesejahteraan psikologikal dalam kalangan penyelidik dan manusia adalah sangat tinggi. Hal ini demikian kerana, dua aspek berbeza iaitu “psikologikal” dan “kesejahteraan” ini digabungkan dan membawa kepada rasa ingin tahu dalam kalangan individu bagaimana kedua – dua aspek ini menerangkan satu terma secara menyeluruh. Bradburn (1969) dalam satu penyelidikan awal yang mengkaji kesejahteraan psikologi telah menyatakan perbezaan antara pengaruhnegatif dan pengaruh positif serta menyimpulkan bahawa kebahagiaan mengimbangi kedua – dua perbezaan ini dan menyatakan konsepnya sebagai keseimbangan yang dipengaruhi (*affect balance*). Minda di bawah ketarasedar pula terbukti meningkatkan kesejahteraan secara langsung (Howell & Buro, 2011). Hubungan positif antara kesejahteraan psikologikal dan minda di bawah ketara sedar ini mempunyai keupayaan meramalkan kegelisahan, kemurungan dan stress dalam seseorang individu (Gregoire, Bouffard, & Vezeau, 2012; Cash & Whittingham, 2010).

Berdasarkan laporan oleh Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO), kemurungan adalah salah satu penyebab utama yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental individu. Di samping itu, gejala membunuh diri adalah penyebab kematian kedua terbesar dalam kalangan individu berumur 15-29 tahun. Kajian Kesihatan dan Morbiditi Nasional (NHMS) yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) pada tahun 2015 menyatakan bahawa risiko masalah kesihatan mental adalah sebanyak 29.2 % dan kumpulan umur yang terbabit adalah individu yang berumur 16 tahun ke atas. Oleh itu, isu ini perlu diberi perhatian yang lebih dari segi kajian psikosomatik untuk mengenal pasti mekanisme fungsi tertentu yang menyumbang kepada kesan positif *Complementary and Alternative Methods(CAM)*, seperti Yoga untuk kesejahteraan psikologi.

Yoga adalah satu amalan badan – minda yang berasal dari India diamalkan sejak 4 000 tahun yang dahulu adalah satu praktis yang popular di persada dunia. Menurut Lasater (1997) perkataan Yoga berasal daripada akar Sanskrit ‘*yuj*’ yang bermakna kesatuan untuk bergabung dan mengarahkan serta menumpukan perhatian. Praktis Yoga terdiri daripada beberapa jenis iaitu *Iyengar, Viniyoga, Sivananda, Asthanga, Vinyasa* dan banyak lagi. Setiap satu jenis Yoga ini mempunyai penekanan tersendiri mengenai postur fizikal dan latihan (*asanas*), teknik pernafasan (*pranyama*), meditasi dan akhirnya membawa ke tahap minda di bawah ketarasedar dalam diri seseorang individu. Di Amerika Syarikat, satu daripada lima orang dewasa mengamalkan Yoga bagi tujuan kesihatan. Walau bagaimanapun, keterlibatan masyarakat Malaysia dengan aktiviti Yoga masih kurang kelihatan.

Pengamalan Yoga meningkatkan kekuatan, daya tahan, fleksibiliti dan meningkatkan ciri-ciri keramahan, kasih sayang, dan kawalan diri di samping memupuk rasa tenang dan kesejahteraan dalam diri setiap individu. Selain manfaat dari segi fizikal, Yoga juga menyumbang kepada perubahan perspektif hidup, kesedaran diri dan rasa untuk menjalani kehidupan sepenuhnya dan dengan kenikmatan yang sempurna. Sebuah kajian yang bertajuk *An Eight-Week Yoga Intervention Is Associated With Improvements In Pain, Psychological Functioning And Mindfulness, And Changes In Cortisol Levels In Women With Fibromyalgia* oleh Kathryn Curtis, Anna Osadchuk dan Joel Katz (2011) telah membuktikan program intervensi Yoga membantu memperbaiki pelbagai pemboleh ubah berkaitan psikologi dan kesakitan iaitu untuk mengurangkan kesakitan yang berterusan, meningkatkan penerimaan kesakitan kronik dan tahap minda di bawah ketarasedar serta mengubah tahap kortisol pada wanita dengan *Fibromyalgia*. Walaubagaimanapun, jangka masa pendek dan bilangan sampel yang kecil tidak mampu untuk mengeneralisasikan intervensi Yoga ke atas pemboleh ubah ini.

Pengamalan Yoga terbukti menawarkan pencegahan dan rawatan untuk pelbagai jenis gangguan mental dan fizikal yang membawa kepada kesejahteraan psikologikal individu. Selain itu, pengamalan Yoga dalam persekitaran klinikal dan bukan klinikal telah menunjukkan impak positif kepada rawatan untuk simptom – simptom kemurungan dan kegelisahan. Sejalan dengan itu, terdapat juga bukti yang positif mengenai pengaruh Yoga terhadap kesejahteraan subjektif seperti yang disahkan oleh korelasi neuron di otak (Balasubramanian et al. 2012). Bagi Chandran (2018) melalui analisisnya mendapati aktiviti Yoga mampu memberi kesan ke atas pengurangan tekanan dan rasa takut dengan persekitaran yang ada terutama dalam kalangan kanak-kanak. Pengamal Yoga secara keseluruhannya melambangkan cara hidup yang boleh mempengaruhi dalam semua aspek kehidupan akan tetapi bergantung kepada kedalaman praktis dan kesetiaan mereka. Ciri ini adalah berbeza mengikut setiap individu kerana cara pengamalan yang berbeza. Sebagai contohnya, ada individu yang mengamalkan Yoga sebagai sebahagian daripada rutin senaman, mengamalkannya kesan daripada sesuatu masalah kesihatan dan ada individu yang mengamalkan Yoga sebagai satu kepercayaan hidup serta menjadikan sebahagian daripada kehidupan mereka.

Kajian ini dilaksanakan bertujuan melihat hubungan pengamalan Yoga dengan tahap kesejahteraan psikologikal dan tahap minda di bawah ketarasedar dalam diri setiap individu. Walaupun terdapat banyak kajian di merata dunia mengenai hubungan pengamalan Yoga dan kelebihan dalam merawat pelbagai masalah kesihatan akan tetapi kewujudan Yoga, persepsi Yoga dan kesannya kepada pengamal Yoga di Malaysia tidak dapat digeneralisasikan disebabkan kekurangan kajian tempatan dalam bidang ini. Oleh itu, kajian ini berfungsi sebagai kajian yang bertitik mula dalam bidang ini yang bersesuaian dengan konteks dan budaya masyarakat Malaysia.

2. Sorotan Literatur

Kajian ini adalah berpandukan *Developmental Theory of Embodiment* (DTE), pendekatan kesejahteraan hidup psikologikal dan teori penentuan sendiri atau dikenali sebagai *Self – Determination Theory* (SDT). Beberapa terma istilah diguna pakai bagi memastikan kajian boleh memberi impak yang baik seterusnya menyumbang kepada dapatan yang berkualiti. Terma *embodiment* bermaksud berada dalam keadaan semasa atau mempunyai asosiasi dengan badan (Smith, 2017). Pakar profesional dalam bidang psikologi dan kesihatan kebiasaannya merujuk kewujudan badan, *embodiment* sebagai pengalaman hidup dalam badan. Menurut Piran dan Teall (2012) pula, *embodiment* dinyatakan sebagai pengalaman hidup dengan penglibatan badan dalam dunia. Kajian yang dilaksanakan oleh Piran dan rakan

– rakannya memfokuskan kepada aspek konstruk *embodiment* dalam kalangan golongan perempuan dan wanita. Hal ini demikian kerana, kajian ini merupakan ikutan daripada eksplorasi para pengkaji lain yang telah menyedari cabaran dihadapi oleh gadis dan wanita mengenai penjelmaan tubuh badan mereka dan juga pengalaman di arena sosial.

Teori ini dikaitkan dengan impak Yoga terhadap kesedaran badan daripada kajian oleh Niva Piran dan Dianne Neumark-Sztainer (2020). Teori ini mengetengahkan bagaimana pengamalan Yoga dapat membawa kepada penghargaan terhadap badan secara positif. Dalam teori ini terdapat lima dimensi dan tiga proses yang bermula daripada penjelmaan positif badan hingga ke penjelmaan intrinsi. Berikut adalah penerangan berkenaan dimensi tersebut:

- a) hubungan badan dan keselesaan yang melibatkan perasaan bahawa badan berasa selesa dan dapat menyesuaikan diri dengan dunia.
- b) agensi dan kefungsiiaan iaitu keupayaan untuk bertindak secara tegas, ekspresif, dan berpengaruh di dunia.
- c) pengalaman dan ekspresi keinginan yang menyatakan melibatkan diri selaras dengan keperluan dan keinginan tubuh dan dapat menyatakannya dalam kehidupan seharian dan hubungan.
- d) penjagaan diri yang memerlukan tindak balas terhadap keperluan badan dengan cara memelihara, seperti aktiviti fizikal yang membawa kegembiraan.
- e) menerima badan secara subjektif dan bukan objektif di mana penekanan kepada konsep badan itu haruslah dilihat dan dijaga dari perspektif diri sendiri dan bukan orang lain.

Proses perlindungan ini merangkumi kebebasan fizikal, kebebasan mental, dan kekuatan sosial. Yoga dapat memberi kebebasan mental dengan memberi ruang untuk kesedaran. Kajian ini juga dilaksanakan untuk memfokuskan faktor risiko dan faktor perlindungan kepada penjelmaan positif (*positive embodiment*). Teori ini mempunyai pelbagai implikasi terhadap rawatan dan pencegahan yang menjadi satu sebab utama kajian ini untuk menguji teori (DTE) dengan Yoga agar intervensi tertentu dapat dikenal pasti (Piran 2017). Dalam teori ini, penekanan terhadap badan dan minda sebagai entiti berasingan dinyatakan (Csordas, 1994; Howe, 2003). Di samping itu, badan tidak hanya dilihat sebagai satu sensasi tetapi juga sebagai memahami, mentafsirkan, dan mengalami pengalaman dalam dunia dengan penuh bermakna (Crossley, 1995). Piran telah mengklasifikasikan penjelmaan positif ke negatif melalui satu multi – dimensi yang dikenali *Experience of Embodiment (EE)* yang bergantung kepada kualiti pengalaman setiap dimensi. Teori ini berkait rapat dengan praktis Yoga kerana membantu dalam meningkatkan hubungan dan keselesaan yang positif dengan tubuh seseorang dan perasaan positif terhadap badan. Selain itu, teori ini menekankan kepentingan penjagaan diri dan kesedaran hubungan dalaman (*internal cues*) yang boleh dicapai melalui praktis Yoga.

Kajian ini juga menyatakan bahawa praktis Yoga mempunyai potensi untuk meningkatkan hubungan positif dan keselesaan dalam diri seseorang individu serta perasaan positif terhadap badan. Dari perspektif sosial pula, teori ini menekankan kebebasan dari segi ciri – ciri badan tidak kira dari segi saiz, umur dan etnik individu. Budaya mengkonsepsikan seseorang individu dengan saiz badan harus ditukar dan ini diberi penekanan melalui domain kuasa sosial dalam teori ini. Hasil daripada satu sesi temu bual dengan sekumpulan belia yang mengamalkan Yoga, mereka menyatakan bahawa melihat perubahan saiz badan individu yang sedang praktis Yoga memberi semangat kepada mereka untuk rasa selesa dengan badan mereka sendiri (Neumark-Sztainer et al. 2018). Yoga dapat membantu meningkatkan fungsi fizikal badan melalui melahirkan rasa kepuasan berkaitan dengan penglibatan dalam aktiviti fizikal. Sebagai contoh, rasa kepuasan apabila dapat melaksanakan

postur badan baru (*asana*). Postur fizikal yang dipelajari dalam praktis Yoga dapat membantu pengamal berasa lebih kuat dan lebih yakin.

Tambahan pula, praktis Yoga mendorong seseorang untuk menerokai diri sendiri melalui pembelajaran sendiri. Eksplorasi dan penjagaan diri dapat memberikan keseimbangan dan kekuatan untuk hidup dalam budaya yang memberi tumpuan kepada tindakan luaran. Praktis Yoga juga memberi impak dari segi keinginan seperti yang dinyatakan dalam dimensi kelima teori (DTE) iaitu hubungan kepada selera pemakanan dan keinginan untuk hubungan seksual. Dalam kajian intervensi yang meneliti kesan Yoga terhadap makan malam, McIver dan rakannya menganalisis komen peserta dalam jurnal peribadi mereka (McIver, McGartland & O'Halloran, 2009). Peserta menulis mengenai membuat pilihan makanan yang lebih sihat disebabkan hubungan positif dengan badan dan pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara apa yang dimakan dan bagaimana seseorang merasakannya. Dalam satu lagi kajian yang melibatkan belia yang praktis Yoga, ia dilihat bahawa mereka membuat pemilihan makanan yang lebih sihat. Data temu bual menyatakan bahawa Yoga menyokong pemakanan yang lebih sihat melalui motivasi untuk makan makanan sihat, kesedaran yang lebih tinggi, pengurusan tekanan dan emosi ketika makan, keinginan makanan yang sihat, dan pengaruh komuniti Yoga (Watts et al., 2018). Oleh itu, teori ini sesuai untuk diaplikasikan dalam kajian ini kerana pandangan yang dikemukakan dalam teori ini dapat mengaitkan aspek minda di bawah ketarasedar (*mindfulness*) terhadap badan seseorang individu secara luaran dan dalaman ketika latihan Yoga.

Pendekatan kesejahteraan psikologikal yang dibangunkan oleh Carol Ryff telah dirangka apabila beliau sedang menganalisis teori berkaitan dengan kesihatan mental positif (Compton & Hoffman, 2013). Model ini terbentuk dengan merangkumi enam (6) faktor iaitu; penerimaan diri, perkembangan peribadi, perhubungan positif dengan orang lain, autonomi, makna dalam kehidupan dan penguasaan kemahiran persekitaran. Dalam mengkaji hubungan Yoga dan kesejahteraan psikologikal, (3) daripada daripada enam (6) faktor diberi penekanan iaitu penerimaan diri, perkembangan peribadi dan makna dalam kehidupan. Faktor penerimaan diri ini bermaksud keupayaan kesedaran diri dalam individu. Kesedaran diri ini diharapkan dapat membawa kepada kekuatan dan kelemahan peribadi, tetapi yang paling penting ialah sikap mementingkan diri sendiri diutamakan. Selain itu, perkembangan peribadi sering dikaitkan dengan *eudaimonia*. Pertumbuhan peribadi dipertimbangkan untuk mewakili kesedaran diri yang hanya berlaku melalui mengatasi cabaran dan mencerminkan keupayaan perkembangan berterusan. Pernyataan ini disokong oleh satu kajian yang dinamakan *The African Yoga Project*. Dapatan kajian menyatakan kesan positif terhadap perkembangan peribadi hasil daripada program pengajaran Yoga yang dilaksanakan (West et al., 2012).

Dalam meneliti faktor makna dalam kehidupan, pengamalan Yoga turut dikaitkan. Hal ini demikian kerana, makna dalam kehidupan berkaitan dengan kemampuan manusia untuk mencipta makna dan arah hidup walaupun menghadapi tahap kesukaran yang tinggi, menderita atau mengharungi kehidupan yang tidak mempunyai makna. Praktis Yoga pelbagai aspek ditekankan seperti *asana*, *pranayama*, dan meditasi yang membolehkan seseorang individu meneroka pelbagai keupayaan diri. Pendekatan kesejahteraan psikologikal yang dibangunkan oleh Carol Ryff berkait rapat dengan pengamalan Yoga. Aplikasi faktor ini merujuk kepada persoalan di mana, adakah kesejahteraan hidup penduduk Malaysia akan menjadi lebih baik dengan mengamalkan Yoga. Jika analisis data dalam kajian ini menyokong pendapat Carol Ryff, maka teori ini sangat bersesuaian dengan kajian ini.

Teori penentuan sendiri (SDT) (Ryan & Deci, 2008) membezakan tujuan atau hasil dan proses regulasi di mana hasilnya adalah berdasarkan pencapaian sejauh mana seseorang dapat memenuhi tiga keperluan psikologi: kompetensi, autonomi, dan perkaitan. Teori penentuan sendiri mencadangkan kesinambungan motivasi iaitu motivasi autonomi dan

terkawal. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang lahir dari dalam diri sendiri manakala motivasi ekstrinsik dalam motivasi yang ditentukan oleh diri sendiri dan faktor luaran. Dalam kajian ini, peranan motivasi berkait rapat dengan kecekapan latihan Yoga. Roberts-Wolfe et al., (2012) mencadangkan bahawa kesan positif terhadap kesejahteraan psikologikal hanya boleh dikesan untuk individu yang mempunyai motivasi secara intrinsik. Pernyataan ini disokong oleh sebuah kajian yang telah dijalankan oleh Gaiswinkler dan Unterrainer (2016) untuk mengenal pasti adakah penglibatan pelbagai tahap Yoga berkaitan dengan kesihatan mental? Hasil kajian menyatakan tahap kesejahteraan psikologikal peserta yang mengamalkan Yoga telah meningkat tetapi hanya dalam keadaan di mana seseorang individu itu mempunyai kepercayaan terhadap Yoga. Selari dengan dapatan daripada Yasmine dan Zoukoub (2018) yang mendapati aktiviti Yoga terbukti mampu meningkatkan tahap psikologikal individu.

Kesimpulannya, ketiga – tiga teori yang dibincangkan di atas adalah sangat bersesuaian dengan pengamalan Yoga, tahap minda di bawah ketarasedaran kesejahteraan psikologikal. Dalam kajian ini akan memfokuskan kepada dua teori yang lebih signifikan dengan objektif kajian iaitu Pendekatan Kesejahteraan Psikologikal (1989) oleh Carol Ryff dan Teori Penentuan Kendiri (Ryan & Deci, 2017). Walaupun terdapat terdapat kajian lepas yang menerangkan tentang tiga (3) aspek utama ini, akan tetapi kajian literatur yang mengkaji kesan hubungan Yoga, kesejahteraan psikologikal dan minda di bawah ketarasedar adalah terhad khususnya kajian yang memerihalkan penduduk dan budaya di Malaysia. Sebagai langkah mengisi jurang pengetahuan, kajian ini bertujuan untuk mengkaji peranan Yoga terhadap tahap kesejahteraan psikologikal dan minda di bawah ketarasedar dalam kalangan pengamal Yoga di Malaysia. Berdasarkan tujuan kajian ini, (2) hipotesis kajian telah dibina:

H₁: Terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengamal Yoga dan tahap kesejahteraan psikologikal.

H₂: Terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengamal Yoga dan minda di bawah ketarasedar.

3. Metodologi

3.1 Reka Bentuk Kajian

Dalam kajian ini, kaedah bukan eksperimental dengan pendekatan kuantitatif iaitu reka bentuk tinjauan (*survei*) telah digunakan. Reka bentuk tinjauan dalam kajian ini berbentuk tinjauan keratan – lintang (*cross-sectional survey*). Sampel kajian yang digunakan adalah dewasa di Malaysia dari kawasan Lembah Klang yang berumur 18 tahun dan ke atas. Responden kajian direkrut menggunakan kaedah persampelan bukan kebarangkalian atau lebih dikenali sebagai persampelan bukan rawak. Teknik persampelan yang digunakan adalah persampelan bertujuan dan bola salji. Tujuan penggunaan dua teknik ini adalah untuk memudahkan pengkaji mengenal pasti pengamal Yoga dalam kalangan dewasa di kawasan Lembah Klang, Malaysia. Tinjauan dilaksanakan dengan menyalurkan borang soal selidik menggunakan platform Internet iaitu *Google Forms* disebabkan situasi pandemik pada masa kini di mana semua negeri sedang menempuh tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dan pergerakan fizikal adalah terbatas. Pengumpulan data dijalankan atas talian secara keseluruhannya. Tempoh pengumpulan data ini adalah dari Mei – Jun 2021. Kriteria responden yang mengambil bahagian dalam kajian adalah dewasa berumur 18 tahun ke atas, mengamalkan Yoga dan berasal dari kawasan Lembah Klang.

3.2 *Alat Ujian Kajian*

3.2.1 *Keberkesanan Yoga {Yoga Self-Efficacy (YSES)}*

Alat ujian ini dikembangkan oleh Gurjeet S. Birdee et al., (2016) dengan senarai asal 21 item keberkesanan diri melalui Yoga berdasarkan Yoga dan teori keberkesanan diri. Item dibina untuk mengukur kompetensi individu untuk mengekalkan tiga kualiti asas Yoga (fokus, kemudahan, dan kekuatan) dalam semua situasi dan bukan berkaitan dengan halangan tertentu. Item dikategorikan menjadi tiga faktor yang mencerminkan tiga alat Yoga: badan, nafas, dan minda. Item dinilai pada skala likert sembilan mata bermula dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Kumpulan pakar telah menilai semula item dan hasil daripada itu sebanyak 12 item telah dirumuskan dalam instrumen ini.

YSES yang mengandungi 12 item uni-dimensi dengan nilai alpha Cronbach 0.93. Kebolehpercayaan ujian-ulang (*test-retest*) adalah $r = 0.79$ ($n = 170$). Skor YSES berkorelasi positif dengan kompetensi kesihatan, kualiti hidup yang berkaitan dengan kesihatan dan bertahun-tahun berlatih Yoga, menyokong kesahan konstruk. Berdasarkan kajian yang telah dilaksanakan, pelatih Yoga mendapat markah yang lebih tinggi pada YSES berbanding bukan pelatih ($p < 0.001$). Hubungan yang tidak signifikan dengan pendidikan, pendapatan dan seks menyokong kesahan diskriminasi. YSES mengekalkan ketekalan dalaman dan kesahan konstruk untuk semua gaya Yoga yang dikaji.

3.2.2 *The Warwick – Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)*

Alat ujian ini mengandungi (14) item dikembangkan oleh (Tennat et al., 2007) di United Kingdom (UK) untuk memenuhi keperluan untuk robus psikometrik yang akan membolehkan pemantauan kesejahteraan mental pada populasi umum dan penilaian projek, program dan polisi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental (Stewart-Brown, 2015). Skala ini mengandungi 14 item dengan perkataan positif untuk memantau kesejahteraan mental responden. Alat ujian WEMWBS ini mempunyai dua aspek utama kesihatan mental positif, iaitu perspektif hedonik, yang memberi tumpuan kepada pengalaman kebahagiaan dan kepuasan hidup subjektif dan perspektif eudaimonik, yang memberi tumpuan kepada kefungsi psikologikal dan kesedaran diri (*self-realisation*). Skala ini dikembangkan dengan penggunaan instrumen yang sedia ada dan bertujuan memahami konsep kesejahteraan secara meluas yang merangkumi aspek emosi afektif, dimensi penilaian kognitif dan fungsi psikologi.

Skala ini digunakan secara meluas di UK dan di negara lain di Eropah di mana alat ini dianggap bersesuaian untuk mengukur kesejahteraan mental (Stewart-Brown, 2015). Skala ini telah disahkan dalam banyak populasi dan dalam kalangan pelbagai sub-kumpulan yang merangkumi remaja, sampel klinikal dan sampel etnik minoriti (McKay et al., 2017). Skala ini telah diterjemahkan dalam beberapa bahasa yang lain termasuk Arab, Urdu, Jepun dan Cina (Taggart, 2015). Alat ujian ini telah disahkan dalam beberapa bahasa yang lain juga. Penilaian terhadap alat ujian WEMWBS yang dilaksanakan sebelum ini menyatakan bahawa alat ujian ini adalah mudah untuk dijawab dan mempunyai kredibiliti untuk mengukur kesejahteraan mental (Stewart-Brown, 2015). Alat ujian ini menggunakan skala likert dengan nilai yang digunakan 1 hingga 5. Nilai 1 menggambarkan 'tidak sama sekali', diikuti dengan 'jarang' untuk nilai 2, 'kadang-kala' untuk skala 3, 'selalu' untuk nilai 4 dan akhirnya 'setiap masa' untuk skala 5.

3.2.3 Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)

Alat ujian ini telah dibangunkan oleh Walach dan Buchheld (2006) dalam versi pendek dengan melibatkan 14 item pengukuran. Tujuan alat ujian ini adalah untuk mengukur tahap kesedaran (*mindfulness*) dengan empat jawapan iaitu 'jarang' dengan nilai 1, 'kadang kala' dengan nilai 2, diikuti 'dengan kerap' yang diberi nilai 3 dan 'hampir selalu' dengan nilai 4. Skor tinggi pada dalam alat ujian ini menunjukkan tahap kesedaran yang tinggi. Dua subskala boleh dihasilkan selain skor global iaitu berkaitan dengan kemampuan untuk hadir, dinamakan 'kehadiran', dan yang seterusnya berkaitan dengan 'penerimaan' situasi (Kohls N., Sauer S. & Walach H., 2009). Kesahan alat ujian ini telah dilaksanakan dan menunjukkan konsistensi dalaman yang tinggi dengan nilai alpha Cronbach 0.87 (Walach et al., 2006).

3.3 Maklumat Demografi Responden

Bahagian ini mengandungi tujuh (7) soalan dibangunkan bagi mengumpul dan mengetahui demografi responden yang terlibat dalam kajian ini. Antara soalan yang tersenarai dalam bahagian ini adalah mengenai umur responden, jantina responden, bangsa responden, agama yang dianuti responden, latar belakang pendidikan responden, status perkahwinan responden dan tempoh pengamalan Yoga oleh responden. Maklumat demografi adalah penting kerana ia memberikan data mengenai responden kajian dan diperlukan untuk menentukan sama ada individu dalam kajian tertentu adalah sampel yang mewakili populasi sasaran untuk tujuan generalisasi.

3.4 Analisis Data

Dalam kajian ini *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26 digunakan untuk menguji hipotesis kajian. Dua tahap analisis dilakukan iaitu analisis deskriptif dan analisis korelasi. Analisis deskriptif dijalankan untuk memberikan gambaran pemboleh ubah kajian secara keseluruhan. Analisis korelasi Pearson dilakukan untuk menentukan hubungan antara Yoga, kesejahteraan psikologi dan minda di bawah ketarasedar dalam kalangan pengamal Yoga di kawasan Lembah Klang, Malaysia.

4. Dapatan dan Perbincangan

Hasil daripada pendedaran *Google Forms* kajian, seramai 134 responden telah mengambil bahagian dalam tinjauan kajian. Selepas menganalisis setiap borang, sembilan (9) responden dikenal pasti sebagai respon yang berulang daripada responden yang sama. Oleh itu, responden ini terpaksa dikeluarkan untuk memastikan tiada kekurangan dalam hasil analisis data. Secara keseluruhannya, data 125 responden telah dianalisis yang merangkumi 97 orang (77.60%) perempuan dan 28 orang (22.40%) lelaki (Lihat Jadual 1). Kategori umur responden terdiri daripada (9) peringkat iaitu 20 – 25 tahun seramai 48 orang (38.40%), 26 – 30 tahun seramai 9 orang (7.20%), 31 -35 tahun seramai 13 orang (10.40%), 36 – 40 tahun seramai 24 orang (19.20%), 41 – 45 tahun seramai 14 orang (11.20%), 46 – 50 tahun seramai 8 orang (6.40%), 51 – 55 tahun seramai 3 orang (2.40%), 56 – 60 tahun seramai 5 orang (4.00%) dan kategori umur 61 -65 tahun merangkumi seorang dengan nilai peratusan (0.80%). Kaum tertinggi yang terlibat dalam kajian ini adalah kaum India iaitu seramai 109 orang (87.20%) diikuti oleh kaum Cina seramai 8 orang (6.40%), kaum Melayu seramai 7 orang (5.60%) dan responden dari kaum lain- lain terdiri daripada seorang (0.80%). Mengikut agama pula, responden agama Hindu adalah paling tertinggi dengan seramai 104 orang

(83.2%) diikuti oleh agama Buddha iaitu seramai 9 orang (7.20%), agama Islam seramai 6 orang (4.8%), agama Kristian seramai 5 orang (4.00%) dan individu daripada agama lain yang mengambil bahagian dalam kajian ini adalah seramai seorang (0.80%).

Seterusnya bagi demografi latar belakang pendidikan, dalam kajian ini kebanyakan orang terdiri daripada individu lepasan sarjana muda iaitu seramai 68 orang bersamaan dengan (54.40%) diikuti oleh individu lepasan sarjana seramai 30 orang (24.00%), individu lepasan Matrikulasi atau Diploma yang terlibat dalam kajian adalah seramai 18 orang (14.40%) seterusnya seramai 6 orang (4.80%) lepasan SPM dan akhirnya 3 orang (2.40%) lepasan STPM/A-Levels. Seramai 70 orang (56.00%) responden terdiri daripada individu dalam golongan bujang, 46 orang (36.80%) yang telah kahwin, 5 orang (4.00%) yang bercerai, 3 orang (2.40%) yang telah berpisah dan seorang janda (0.80%). Jadual 4.0 menunjukkan perincian demografi responden.

JADUAL 1. Maklumat Demografi Responden

Demografi Responden	Kategori	Kekerapan (f)	Peratus (%)
Umur	20-25 tahun	48	38.40
	26-30 tahun	9	7.200
	31-35 tahun	13	10.40
	36-40 tahun	24	19.20
	41-45 tahun	14	11.20
	46-50 tahun	8	6.40
	51-55 tahun	3	2.40
	56-60 tahun	5	4.00
Jantina	61-65 tahun	1	0.80
	Lelaki	28	22.40
Kaum	Perempuan	97	77.60
	Melayu	7	5.60
	India	109	87.20
	Cina	8	6.40
Agama	Lain – lain	1	0.80
	Islam	6	4.80
	Hindu	104	83.20
	Buddha	9	7.20
	Kristian	5	4.00
Latar Belakang Pendidikan	Lain – lain	1	0.80
	SPM	6	4.80
	Matrikulasi/ Diploma	18	14.40
	STPM / A -Levels	3	2.40
	Sarjana	68	54.40
Taraf Perkahwinan	Sarjana Muda / PhD	30	24.00
	Berkahwin	46	36.80
	Bujang	70	56.00
	Bercerai	5	4.00
	Janda	1	0.80
	Berpisah	3	2.40

Jadual 2 pula menunjukkan taburan tempoh responden mengamalkan praktis Yoga dalam kehidupan. Seramai (3) orang (2.40%) responden menyatakan mereka telah mengamalkan Yoga untuk sekali, 20 orang (16.00%) selama 1-6 bulan, 10 orang (8.00%) selama 7 bulan ke 1 tahun dan seramai 92 orang (73.60%) mengamalkan Yoga untuk lebih setahun dalam kehidupan.

JADUAL 2. Tempoh Pengamalan Yoga

Tempoh	Kekerapan (f)	Peratus (%)	Peratus Kumulatif (%)
Sekali	3	2.40	2.4
1-6 bulan	20	16.00	18.4
7 bulan – 1tahun	10	8.00	26.4
Lebih 1 tahun	92	73.60	100
Jumlah	125	100	

Hasil analisis data tersebut, pengkaji mendapati hampir lebih daripada 50% responden mengamalkan Yoga untuk tempoh lebih daripada setahun. Seterusnya, nilai kebolehpercayaan item bagi setiap domain diuji dan hasil analisis adalah seperti jadual 4.2.

JADUAL 3. Indeks kebolehpercayaan item domain Yoga

Nilai Alfa Cronbach	Nilai Alfa Cronbach berdasarkan Item Standard	Bil. Item
.967	.967	14

Daripada Jadual 3, boleh dilihat bahawa nilai kebolehpercayaan item Yoga adalah .967 menunjukkan bahawa semua item dalam domain ini mempunyai tahap kepercayaan yang tinggi dan sah mengukur pemahaman individu berdasarkan pengamalan Yoga.

JADUAL 4. Indeks kebolehpercayaan item domain Kesejahteraan Psikologikal

Nilai Alfa Cronbach	Nilai Alfa Cronbach berdasarkan Item Standard	Bil. Item
.921	.925	14

Daripada Jadual 4, boleh dilihat bahawa nilai kebolehpercayaan item Kesejahteraan Psikologikal adalah .921. Ia menunjukkan bahawa soal selidik bagi domain Kesejahteraan Psikologikal ini mempunyai tahap kepercayaan yang tinggi dan boleh dipercayai sah untuk mengukur tahap kesejahteraan psikologikal responden.

JADUAL 5. Indeks kebolehpercayaan item domain Minda di bawah ketarasedar

Nilai Alfa Cronbach	Nilai Alfa Cronbach berdasarkan Item Standard	Bil. Item
.894	.911	15

Berdasarkan Jadual 5, nilai kebolehpercayaan item Minda di bawah ketarasedar yang direkodkan adalah .894 yang menunjukkan bahawa soal selidik bagi domain ini adalah tinggi dan baik serta boleh dipercayai untuk mengukur tahap minda di bawah ketarasedar (*mindfulness*) responden.

Hipotesis kajian diuji dengan menggunakan analisis korelasi Pearson dan hasil analisis menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara pengamalan Yoga dan tahap kesejahteraan psikologikal dengan nilai $r = 0.707$, $p < 0.01$. Analisis korelasi bagi pengamalan Yoga dan tahap minda di bawah ketarasedar menunjukkan hubungan positif dan baik dengan

nilai $r = 0.555$, $p < 0.01$. Dengan ini, kedua – dua hasil analisis ini, hipotesis kajian dapat diterima. Keputusan kajian adalah seperti Jadual 6.

JADUAL 6. Analisa Korelasi antara dimensi pemboleh ubah

Pengamalan Yoga	Kesejahteraan Psikologikal 0.707***	Minda di bawah ketarasedar 0.555***
-----------------	--	--

**. *Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)*

Dalam kajian ini, pengkaji mengkaji tahap kesejahteraan psikologikal dan minda di bawah ketarasedar dalam kalangan pengamal Yoga dan hasil kajian menunjukkan Yoga menyumbang kepada kesejahteraan psikologikal dan minda di bawah ketarasedar dalam kehidupan individu. Keputusan kajian juga selari dengan kajian – kajian lepas di mana Yoga telah dibuktikan menyumbang kepada kesejahteraan psikologikal dan minda di bawah ketarasedar (Feifei Wang et al., 2021; Gaiswinkler et al., 2016; Sivaramakrishnan et al., 2019; Yasmien & Zekkoub, 2018). Pengamalan Yoga yang berterusan dan mengikut amalan yang sempurna terbukti menawarkan pencegahan dan rawatan untuk pelbagai jenis gangguan mental dan fizikal serta merangkumi aspek psikologikal individu. Keadaan ini seterusnya menyumbang kepada mengelakkan keterlibatan individu dengan penyakit mental, bahkan boleh mencegah daripada aktiviti negatif yang lain. Selain itu individu akan kekal sihat dan sejahtera untuk menjalani kehidupan harian dan kekal bersemangat menghadapi cabaran.

5. Kesimpulan dan Cadangan

Kajian dilaksanakan ini mampu menyumbang kepada dapatan baru dalam konteks negara Malaysia umumnya, dan khasnya dalam bidang amalan Yoga. Sedia maklum bahawa kajian berkenaan aktiviti amalan Yoga masih kurang diberikan perhatian dan kajian ini telah membuktikan bahawa amalan Yoga yang baik mampu memberi kesan kehidupan yang baik. Meskipun kajian lanjutan berkaitan pelaksanaan Yoga bagi sesetengah kumpulan masih dibincangkan, namun dengan tujuan untuk amalan kesihatan fizikal adalah amat bersesuaian (Brant, 2008; Mostafa Amini & Anwar Ouassini, 2020). Pendekatan Yoga boleh dijadikan aktiviti mengisi masa lapang di samping mengekalkan tahap kesihatan tubuh badan. Pihak-pihak berkepentingan di Malaysia seperti Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), Kementerian Belia dan Sukan (KBS) dan badan-badan kesukarelawanan boleh bersama-sama mempromosikan aktiviti Yoga kepada masyarakat umum kerana pastinya mampu menyumbang kepada kesejahteraan hidup semua.

Walaubagaimanapun, dalam kajian ini mempunyai beberapa kekurangan dari segi saiz sampel yang sedikit dan kaum yang terlibat dalam kajian ini adalah kebanyakan daripada kaum India yang menyukarkan pengkaji mengeneralisasikan dapatan ini kepada seluruh masyarakat Malaysia. Lebih – lebih lagi, kajian dalam bidang ini masih dalam tahap awal dan memerlukan lebih banyak kajian sokongan pada masa hadapan dari segi eksperimental atau bukan eksperimental untuk memastikan kebolehan amalan Yoga dalam merangka kehidupan yang sempurna, aman dan damai dari segi fizikal dan mental dikenali oleh orang ramai. Penumpuan kepada pemboleh ubah yang pelbagai juga adalah amat digalakkan agar dapatan kajian akan datang lebih bervariasi dan seterusnya menyumbang kepada pembangunan bidang kajian serta penambahbaikan dapat dilakukan untuk kesejahteraan semua pihak.

Rujukan

- Balasubramaniam M, Telles S, Doraiswamy PM. (2012). Yoga on our minds: A systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Front. Psychiatry*.
<http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2012.00117>.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brant, R. (2008). "Malaysia Clerics Issue Yoga Fatwa." BBC News. BBC, November 22.
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/7743312.stm>
- Chandra Nanthakumar. (2018). The benefits of yoga in children. *Journal of Integrative Medicine*, 16(1), 14-19.
- Crossley, N. (1995). Merleau-Ponty, the elusive body and carnal sociology. *Body and Society*, 1, 43–63. doi:10.1177/1357034X95001001004.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (2nd ed.). Belmont, California, United States of America: Wadsworth, Cengage Learning. Retrieved May 21, 2020.
- Csordas, T. J. (1994). *Embodiment and experience, the existential ground of culture and self*. Cambridge, UK: Cambridge University.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49, 182-185.
- Gaiswinkler L, Unterrainer H. The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complement Ther Med*. 2016; 26:123–7.
<http://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.011>.
- Gregoire, S., Bouffard, T., & Vezeau, C. (2012). Personal goal setting as mediator of the relationship between mindfulness and well-being. *International Journal of Well-being*, 2(3).
- Gurjeet S. Birdee et. al. (2016). Development and Psychometric Properties of the Yoga Self-Efficacy Scale (YSES). *BMC Complementary Medicine and Therapy*.
- Howell, A.J., Buro, K. (2011). Relations Among Mindfulness, Achievement-Related Self-Regulation, and Achievement Emotions. *J Happiness Stud* 12, 1007–1022 (2011).
<https://doi.org/10.1007/s10902-010-9241-7>
- Kathryn Curtis, Anna Osadchuk dan Joel Katz.(2011). An eight-week yoga intervention is associated with improvements in pain, psychological functioning and mindfulness, and changes in cortisol levels in women with fibromyalgia. *Journal of Pain Research*. 189-201.
- Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. . (2009). Facets of mindfulness – Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*, 224-230.
- Lasater.J. (1997). The heart of pantajali. *Yoga J.*, 137:134–44.
- Ministry of Health Malaysia. (2009). National suicide registry Malaysia annual report. Kuala Lumpur. Retrieved October 12, 2014, from
http://www.crc.gov.my/wpcontent/uploads/documents/report/NSRM_report_2009.pdf
- Ministry of Health Malaysia. (2015). National Health Morbidity Survey. Kuala Lumpur .
<https://www.moh.gov.my/moh/resources/nhmsreport2015vol2.pdf>
- Mostafa Amini & Anwar Ouassini. (2020). Divergent Islamic perspectives: Yoga through the lens of societal custom. *Culture and Religion An Interdisciplinary Journal*, 21(2).

- McIver, S., McGartland, M., & O'Halloran, P. (2009). Overeating is not about the food": Women describe their experience of a yoga treatment program for binge eating. *Qualitative Health Research*, 19(9), 1234–1244. doi:10.1177/1049732309343954.
- McKay et al. (2017). Evidence for the psychometric validity, internal consistency and measurement invariance of Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale scores in Scottish and Irish adolescent. *Psychiatry Res*, 382-386.
- Niva Pira. (2017). Yoga and the experience of embodiment: A discussion of possible links. *The Journal of Treatment and Prevention*, 330-348.
- Niva Piran & Dianne Neumark-Sztainer. (2020). Yoga and the experience of embodiment: A discussion of possible links, Eating Disorders. *The Journal of Treatment & Prevention*, DOI: 10.1080/10640266.2019.1701350.
- Neumark-Sztainer, D., MacLehose, R. F., Watts, A. W., Pacanowski, C. R., & Eisenberg, M. E. (2018). Yoga and body image: Findings from a large population-based study of young adults. *Body Image*, 24, 69–75.
- Piran dan Teall (2012). The developmental theory of Embodiment. Preventing eating-related and weight-related disorders: Collaborative research, advocacy, and policy change. *Wilfred Laurier Press*, pp. 171-199
- Roberts-Wolfe, D., Sachett, M. D., Hastings, E., Roth, H., & Britton, W. (2012) Mindfulness training alters emotional memory recall compared to active controls: support for an emotional information processing model of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1-13.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081
- Ryff, C. D. (1995, August). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Sarah Stewart – Brown. (2015). Measuring wellbeing: What does the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale have to offer integrated care? *European Journal of Integrative Medicine*, 384-388.
- Smith, J. E. H. (2017). *Embodiment: A history*. Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780190490447.001.0001> Stewart-Brown, S. (2015). Guidance on scoring.
- Taggart, F. (2015). WEMWBS in other languages. Retrieved from <http://www2.warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/researchers/languages/>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R. et al. (2017). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health Qual Life Outcomes* 5, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543–1555. doi:10.1016/j.paid.2005.11.025.
- Watts, A. W., Rydell, S. A., Eisenberg, M. E., Laska, M. N., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Yoga's potential for promoting healthy eating and physical activity behaviors among young adults: A mixed-methods study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15. doi:10.1186/s12966-018-0674-4
- World Health Organization. (2014). Preventing Suicide: A Global Imperative (Executive Summary). Retrieved October 22, 2014, from http://www.who.int/mental_health/suicideprevention/exe_summary_english.pdf?ua=1

Yasmine Chafai & Zekkoub Abdelali Bey. (2018). The psychological Effects of Yoga in women: A case study of three women at yoga center, Kuala Lumpur, Malaysia. *Arrasikhun International Journal*, 4(2).

