LITE: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Budaya
ISSN online: 2548-9588 ISSN print.: 1907-3607
http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/lite
Published by Universitas Dian Nuswantoro, Semarang

# The Meaning of Register in Yoga from a Sociolinguistic Perspective

**Nur Lailiyah[1], Endang Waryanti[2]**
[1, 2]*Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Ahmad Dahlan No.76, Kediri, Indonesia*

**Article History**

Submitted date:
2023-01-06
Accepted date:
2023-03-19
Published date:
2023-03-31

**Keywords:**
register; yoga; sociolinguistics

**Abstract**

This study describes the form and meaning of registers in yoga in Kediri and explores the influence on yoga practitioners (*Yogis*). The data sources for this research consisted of informants, including *Acarya* (instructors) and *Yogis*, while the data was in the form of lexicons uttered by *Yogis* and *Acarya*. Data were collected by observing techniques with advanced techniques; listening, engaging, and talking. The data analysis technique uses the theory of register forms resulting from a combination adapted to the register forms in yoga. This study found that there were 53 registers in yoga exercises consisting of two forms, namely, single and complex. There are 29 singular forms and 24 complex forms. The yoga register also strongly influences *Yogis* (doers), including spirituality, attitudes, and relationships with others. Also, it overcomes health problems faced daily which focus on meditation activities. Meanwhile, the meaning of register in the choice of speech style is intended by Acharya to inspire enthusiasm and freshness in communicating; besides that, it also marks a communication function that has the uniqueness of being a registered marker that has a specific meaning based on context.

**Kata Kunci:**
register; yoga; sosiolinguistik

**Abstrak**

**Makna Register dalam Olahraga Yoga dari Perspektif Sosiolinguistik**

Penelitian ini bertujuan menguraikan bentuk dan makna register pada olahraga yoga di kota Kediri serta mengupas pengaruh bagi pelaku yoga (*Yogis*). Sumber data penelitian ini terdiri atas informan yang meliputi: *Acarya* (instruktur) dan *Yogis*, sedangkan data berupa leksikon yang diujarkan oleh *Yogis* dan *Acarya*. Data dikumpulkan dengan teknik simak dengan teknik lanjutan; simak, libat dan cakap. Teknik analisis data menggunakan teori bentuk register hasil kombinasi yang disesuaikan dengan bentuk register dalam yoga. Hasil penelitian ini ditemukan register dalam olahraga yoga sebanyak 53 bentuk yang terdiri atas dua bentuk yaitu, tunggal dan kompleks. Bentuk tunggal sebanyak 29 dan terdapat 24 bentuk kompleks. Register dalam olahraga yoga juga memiliki pengaruh yang kuat terhadap *Yogis* (pelaku), yakni secara spiritual, sikap, jalinan terhadap sesama, dan juga mengatasi masalah-masalah kesehatan yang dihadapi sehari-hari yang menitikberatkan pada aktivitas meditasi. Sedangkan makna register dalam pemilihan gaya tutur tersebut dimaksudkan *Acharya* untuk membangkitkan semangat dan kesegaran di dalam berkomunikasi; selain itu juga menandai fungsi komunikasi yang memiliki kekhasan sebagai penanda register yang memiliki makna spesifik berdasarkan konteks.

Corresponding author:
[1] nurlailiyah737@gmail.com

Copyright © 2023 Nur Lailiyah, Endang Waryanti

## 1 Pendahuluan

Bahasa sebagai alat komunikasi yang memiliki ciri khas dinamis selalu menyesuaikan dengan aspek dan kebiasaan sosial penggunanya. Dalam pengertian penggunaan, bahasa berarti tiga hal: ruang lingkup, lingkungan (konten), dan lokasi (lokasi). Ketiga aspek penting dari penggunaan bahasa ini memengaruhi penggunaan bahasa (Wiratno & Santosa, 2020).

Lailiyah (2021) mengatakan di dalam pemakaian bahasa, umumnya penutur mengungkapkan maksud yang ingin disampaikan kepada penutur memiliki bermacam-macam bahasa dan cara yang berbeda-beda. Makna yang berbeda-beda biasanya diungkapkan dalam bahasa yang berbeda, yang disebut variasi bahasa. Variasi bahasa memiliki tujuan tertentu, sesuai dengan kebutuhan yang timbul dikarenakan adanya pemakaian bahasa yang digunakan sekelompok masyarakat yang beragam dan tidak homogen (Chaer, 2012). Variasi bahasa memiliki dua bentuk, yaitu bahasa yang berdasarkan pemakainya (dialek) dan bahasa berdasarkan penggunaannya (register).

Register pada mulanya digunakan untuk variasi bahasa yang khusus digunakan oleh kelompok profesi tertentu. Konsep tersebut selaras dengan pernyataan Holmes (1995) yang mendefinisikan register secara lebih sempit dengan hanya mengacu pada pemakaian kosakata khusus yang berkenaan dengan kelompok orang yang memiliki pekerjaan tertentu atau bahasa yang memiliki ciri khas. Register digunakan di area tertentu dan dapat diartikan sebagai perbedaan linguistik. Register juga dapat diinterpretasikan dalam istilah tertentu dengan mengacu pada domain tertentu (Holmes, 2013). Register satu domain dapat dibedakan dengan domain lain dengan menggunakan karakteristik linguistik dan pemakaian leksikon khusus. Jadi, terdapat perbedaan penggunaan variasi bahasa di beberapa profesi, register yang berbeda akan dihasilkan bergantung pada bahasa yang digunakan di setiap profesi, karena karakteristik bahasa yang digunakan juga berubah.

Segala macam aktivitas manusia tidak lagi terbatas pada aktivitas formal, tetapi juga pada aktivitas informal, yaitu aktivitas yang bersifat kesenangan. Salah satunya adalah kegiatan olahraga. Melihat fenomena yang terjadi saat ini, kondisi pandemi Covid-19 semakin banyak orang yang sadar akan olahraga, olahraga yang digemari saat ini yaitu olahraga yoga, tercatat di tiga sanggar senam terbesar di kota Kediri mengalami peningkatan hingga 70% (Andika, 2022). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Tim Penyusun, 2022), (1) yoga sebagai sistem filsafat Hindu yang bertujuan menenangkan pikiran, bertafakur, dan penguasaan diri, (2) senam gerak badan dengan latihan pernapasan, pikiran, dsb untuk kesehatan rohani dan jasmani.

Penelitian tentang register yang sudah ada belum pernah dilakukan pada olahraga yoga. Faznur dan Nurhamidah (2019) mengkaji bentuk register Valentino Simanjuntak pada acara sepak bola Liga 1 Indonesia. Kemudian penggunaan register pada nelayan (Kurniawan et al., 2020; Rahman et al., 2019; Susanto et al., 2018). Demikian juga dengan Alfi (2013)dan Rahmawati (2014) Penelitian mereka masih terbatas pada bentuk dan bukti leksikonnya sehingga dapat dikatakan masih parsial saja, sehingga terdapat celah penelitian yang berkaitan dengan register. Pada penelitian ini diuraikan tidak hanya pada tataran klasifikasi leksikon saja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan dan mendeskripsikan bentuk, makna, dan pengaruhnya terhadap pengguna bahasa. Register dipahami sebagai salah satu variasi pemakaian bahasa yang disebabkan oleh adanya penggambaran prose s sosial para pemakaianya.

## 2 Metode

Penelitian ini tergolong penelitian deskripstif kualitatif, karena data yang dikumpulkan berupa kata-kata. Penelitian ini mengacu pada pendekatan sosiolinguistik, karena mengkaji bahasa yang dikaitkan dengan kondisi masyarakat (bahasa dan pemakainya). Data deskriptif berupa kata-kata atau frasa dari tuturan para pelaku yoga yang menggunakan register yoga. Sumber data terdiri atas informan yang meliputi: *Acarya* (pelatih) dan *Yogis* (pelaku yoga).

Copyright © 2023 Nur Lailiyah, Endang Waryanti

Metode pengumpulan data menggunakan teknik simak dengan teknik lanjutan; simak, libat dan cakap. Teknik simak dilakukan dengan cara menyimak penggunaan bahasa, dalam hal ini peneliti terlibat secara langsung di dalam percakapan dengan informan yang sekaligus menyimak dan mencatat secara langsung data kebahasaan yang meliputi; kata-kata dan kalimat yang diperlukan dalam penelitian ini. Sedangkan teknik cakap merupakan teknik pengumpulan data yang didapat dengan cara melakukan wawancara antara peneliti dengan informan. Setelah data diperoleh, maka langkah selanjutnya adalah pentraskripsian data, yakni data yang sudah terkumpul dalam bentuk rekaman kemudian ditraskripsikan ke dalam bentuk tulisan tanpa ada penambahan atau pengurangan.

Teknik analisis data menggunakan teori bentuk register hasil kombinasi dari teori (Inderasari, Elen, 2018), (Lestari, 2018), dan (Kridalaksana, 2011) yang meliputi kata tunggal dan kata kompleks. Sedangkan makna dan pengaruh akan disesuaikan dengan bentuk register dalam yoga. Dalam Teknik analisis data menggunakan teknik padan ektralingual, yakni bahasa atau *refern* dalam menentukan dan mendeskripsikan makna kata yang dituturkan dan *langue* dari tuturan tersebut penulis menangkap kejelasan penyebutan kata, frasa, dan klausa sehingga dalam pentranskripsian data tidak terjadi kesalahan. Teknik analisis data pada penelitian ini melalui dua prosedur analisis, yakni selama proses pengumpulan data dan analisis setelah proses pengumpulan data (transkripsi, klasifikasi, deskripsi, dan simpulan).

## 3 Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Hasil

Dari hasil pengumpulan dan analisis data, kami menemukan bentuk register, makna, dan pengaruh register dalam kehidupan sosial masyarakat.

**Tabel 1. Bentuk Register dalam Olahraga Yoga**

| No | Bentuk Register Tunggal | No | Bentuk Register Kompleks |
|---|---|---|---|
| 1 | Abhyasa | 1 | Acro Yoga |
| 2 | *Acarya* | 2 | Agnisar Kriya |
| 3 | Adho | 3 | Ajna Chakra |
| 4 | Anahatha | 4 | Akarm Dhanurasana |
| 5 | Ardha | 5 | Bridge Pose (urdhva dhanurasana) |
| 6 | Asana | 6 | Bow Pose (dhanurasana) |
| 7 | Bandha | 7 | Baptiste Power Yoga |
| 8 | Bhujanga | 8 | Crow Pose (bakasana) |
| 9 | Blok | 9 | Chaturanga dandasana (plank) |
| 10 | Chakra | 10 | Child’s Pose (balasana) |
| 11 | Cinmudra | 11 | Downward Facing Dog (adho mukha svanasana) |
| 12 | Namaste | 12 | Pigeon Pose (kapotasana) |
| 13 | Kobra/ Bhujangasana | 13 | Mountain Pose (parvatasana) |
| 14 | Parivrtta | 14 | Tree Pose (vrksasana) |
| 15 | Paschima | 15 | Uddiyana Bandha |
| 16 | Pilates | 16 | Vishuddhi Chakra |
| 17 | Power Yoga | 17 | Yin Yoga |
| 18 | Prana | 18 | Root Chakra |
| 19 | Pranayama | 19 | Chakra Sacral |
| 20 | Sarvanga | 20 | Surya Chakra |
| 21 | Savasana | 21 | Chakra Jantung |
| 22 | Svadishthana | 22 | Chakra Tenggorokan |
| 23 | Urdva | 23 | Chakra Mata Ketiga |
| 24 | Ujjayi | 24 | Chakra Mahkota |
| 25 | Utthita | | |
| 26 | Vinyasa | | |
| 27 | Warrior 1 (*Virabhadrasana 1)* | | |
| 28 | Warrior 2 (*Virabhadrasana)* | | |
| 29 | *Yogis* | | |
| **Total 53 register** | | | |

Copyright © 2023 Nur Lailiyah, Endang Waryanti

Berdasarkan pada pengumpulan data (tabel 1), terdapat 53 bentuk register yang terbagi menjadi dua bentuk, yaitu register tunggal sebanyak 29 dan terdapat 24 bentuk kompleks. Sedangkan dalam bentuk kalimat dan paragraf bersifat fleksibel dan berdasarkan pengembangan dari bentuk tunggal dan kompleks. Bentuk kalimat biasanya hanya digunakan saat interaksi dan proses yoga berlangsung, sedangkan bentuk paragraf digunakan pada saat *savasana*.

Pada tabel 1, menunjukkan bahwa dari 53 bentuk register, hanya ada 35 data yang memiliki makna khusus (tabel 2), sebab sebagian dari bentuk register terdapat pengembangan variasi, misalnya pada kata *chakra* yang memiliki tujuh variasi di antaranya *root chakra*, *chakra sacral*, *surya chakra*, *chakra jantung*, *chakra tenggorokan*, *chakra mata ketiga*, dan *chakra mahkota*.

**Tabel 2: Makna Register dalam Olahraga Yoga**

| No | Makna Register dalam Olahraga Yoga | |
|---|---|---|
| | Bentuk Register | Makna |
| 1 | Abhyasa | Latihan atau seni berlatih |
| 2 | Acharya | Seorang guru, pengajar, instruktur |
| 3 | Acro Yoga | Salah satu gerakan yoga yang penuh kebijaksanaan, kekuatan dinamis dari ilmu akrobat, dan kasih sayang. |
| 4 | Adho | Mengacu pada hal yang bersifat mengarah ke bawah |
| 5 | Agnisar Khriya | Salah satu *shatkarma* (latihan pembersihan), pembersihan saluran pencernaan. |
| 6 | Ajna Chakra | Pusat energi yang berada di belakang dahi atau di antara dua alis mata, kondisi kesadaran dan kebijaksanaan naluriah. |
| 7 | Akarm Dhanurasana | Gerakan yang dilakukan seperti busur memanah memiliki makna yang diibaratkan dengan tulang belakang sebagai tumpuan ketegapan berdiri sehingga perlu dikuatkan dan dilenturkan. |
| 8 | Anahatha | Pusat energi yang berada di daerah jantung, chakra keempat dari tujuh chakra pada manusia. |
| 9 | Ardha | Sebuah asana yoga untuk memberikan arti bahwa pose tersebut ialah versi mudah dari asana lain yang lebih sulit, intens atau dalam. |
| 10 | Asana | Sebuah postur fisik (*anga*, *mudra*); tangga (*anga*) ketiga dari kedelapan tangga Yoga Patanjali (*ashtanga yoga*). |
| 11 | Ashtanga Yoga | Penyatuan kedelapan tangga yoga |
| 12 | Bandha | Ikatan/ kuncian |
| 13 | Baptiste Power Yoga | Latihan fisik yang mengalir tanpa jeda sehingga bersifat kardio |
| 14 | Bhujangasan | Sikap seperti ular (mengeluarkan racun dari tubuh) |
| 15 | Blok | Blok terbuat dari gabus atau kayu. |
| 16 | Chakra | Kumpulan atau konsentrasi energi, pikiran/perasaan dan raga. |
| 17 | Cin-mudra | Pengendali kesadaran. |
| 18 | Namaste | Cahaya di dalam diri |
| 19 | Parivrtta | Dipuntir, dipilin |
| 20 | Paschima | Arah barat (sisi tubuh bagian belakang). |
| 21 | Pilates | Penguatan dan pengembangan stabilitas otot-otot abdomen dan core |
| 22 | Power Yoga | Gerakan yoga ini bersifat *yang*, atletik dan dinamis |
| 23 | Prana | Napas atau energi kehidupan |
| 24 | Pranayama | Perpanjangan kehidupan/ napas) |
| 25 | Sarvanga | Tubuh secara keseluruhan |
| 26 | Savasana | Pose mayat |
| 27 | Svadishthana | Pusat air, tempat tersimpannya organ reproduksi dan hasrat. |
| 28 | Uddiyana Bandha | Teknik kuncian |
| 29 | Urdva | Naik/atas |
| 30 | Ujjayi | Napas samudra, pernapasan mendesis |
| 31 | Utthita | Panjang, dipanjangkan, diregangkan. |
| 32 | Vinyasa | Pengendalian napas dengan menyelaraskan gerak tubuh dan pernapasan. |
| 33 | Vishuddhi Chakra | Chakra visuddhi ini berkaitan dengan unsur gas. |
| 34 | Yin Yoga | Jenis yoga ini bersifat meditatif dan lambat. |
| 35 | *Yogis* | Sebutan seseorang yang mempraktikkan yoga |

Copyright © 2023 Nur Lailiyah, Endang Waryanti

**Tabel 3: Pengaruh Register Yoga terhadap Sosial Masyarakat**

| No | Pengaruh Register dalam Olahraga Yoga | |
|---|---|---|
| | Register | Pengaruh |
| 1 | Acro Yoga | Terdapat tiga titik; pertama, kemampuan mendengar, mencintai dan mengikhlaskan *(lunar healing arts*practices*)*. Kedua, kesadaran bernapas, keseimbangan hidup dan keterhubungan dengan makhluk lain *(yogic practices)*. Ketiga, kepercayaan, pemberdayaan dan kebahagiaan *(solar acrobatic practices)*. |
| 2 | Adho | Mengajarkan setiap individu selalu menunduk, rendah hati dan tidak sombong. |
| 3 | Agnisar Kriya | Mengobati rasa sakit yang berada di area saluran pernapasan, sehingga tidak mudah batuk. |
| 4 | Ajna Chakra | Kemampuan memahami (intuisi) pengetahuan diri dan perasaan yang lebih tajam. |
| 5 | Anahatha | Gerakan ini diidentikkan dengan paru-paru dan elemen udara, jantung sebagai pertemuan rentetan warna (spektrum) luas dari pengalaman emosional manusia. |
| 6 | Ashtanga Yoga | Ashtanga yoga diklaim dapat meningkatkan keserasian (*alignment*) pada tulang belakang, detoksifikasi tubuh, dan kekuatan serta kelenturan fisik. |
| 7 | Bandha | Manusia harus terus berlatih dan belajar agar tidak tenggelam dalam kebodohan atau ketidaktahuan. |
| 8 | Baptiste Power Yoga | Menciptakan kedamaian, kebebasan, kemampuan hidup dengan lebih berdaya, dalam pikiran, dan, jujur dan tulus. |
| 9 | Cin-mudra | Meningkatkan daya konsentrasi saat meditasi. |
| 10 | Namaste | Diucapkan sebagai salam, bahwa sesama manusia harus saling mendoakan, selalu berpikir positif, tidak sombong, serta menyadari kesetaraan manusia di hadapan Tuhan Yang Maha Esa. |
| 11 | Pilates | Gerakan pilates berfokus pada penguatan dan pengembangan stabilitas otot-otot abdomen dalam tubuh dan *core.* |
| 12 | Power Yoga | Gerakan ini dapat memunculkan kekuatan *Yogis* secara keseluruhan yang dimiliki. |
| 13 | Prana | Seorang *Yogis* diarahkan untuk selalu bersyukur atas diberikannya napas dan energi kehidupan. |
| 14 | Pranayama | Pola pernapasan, agar lebih penuh kesadaran dan lebih panjang serta menjadikan tubuh semakin rileks. |
| 15 | Savasana | Gerakan ini mampu merileksasikan tubuh dan pikiran secara menyeluruh. |
| 16 | Svadishthana | Penyembuhan diri dan kesenangan indrawi yang terletak di area sacrum (bagian punggung; 5 ruas tulang yang menyatu). |
| 17 | Uddiyana Bandha | Mampu memperbaiki kinerja pada sistem pencernaan, membentuk masa otot perut, merangsang dan menaikkan energi dalam perut bawah, untuk menyatukannya dengan energi-energi yang terpusat di pusar (*samana vayu*) dan jantung (*prana vayu*). |
| 18 | Ujjayi | Napas ujayyi ini dapat memberikan efek meringankan dan meredakan batuk yang sedang dialami oleh *Yogis* |
| 19 | Utthita | Gerakan ini dapat membuat *Yogis* merasa lebih lentur dan badan tidak terasa kaku. |
| 20 | Vinyasa | Pengendalian napas dengan menyelaraskan gerakan tubuh dan pernapasan, dapat mengurangi rasa grogi dan rasa cemas yang berlebih. |
| 21 | Vishuddhi Chakra | Menyembuhkan masalah pada tenggorokan, dan dapat dikembangkan pada sejumlah asana seperti postur bajak (sethu bandasana/ plow pose), postur unta (*ustrasana/ camel pose*), postur berdiri dengan bahu (sarvangasana/ shoulderstand), dan postur ikan (*fish pose*). |
| 22 | Yin Yoga | Membantu melepas penat dan mengurangi ketegangan otot sehingga lebih mudah menghilangkan stres serta lebih mudah dalam mengontrol emosi. |

## 3.2 Pembahasan

### 3.2.1 Bentuk (Leksikon) Register dalam Olahraga Yoga

Keberagaman penggunaan bahasa dalam masyarakat yang tidak homogen akan mengakibatkan adanya ragam bahasa. Ragam atau variasi bahasa berdasarkan fungsi pada umumnya disebut sebagai register. Register lazimnya selalu dihubungkan dengan dialek. Jikalau dialek berkaitan bagaimana bahasa itu digunakan oleh siapa, di mana dan kapan, maka register berkenaan dengan masalah bahasa

Copyright © 2023 Nur Lailiyah, Endang Waryanti

digunakan, dan dalam kegiatan apa. Dalam tulisan ini dideskripsikan beberapa bentuk register dalam olahraga yoga.

Bentuk leksikon register dalam olahraga yoga misalnya dalam kalimat.

*Acarya* : 'Selamat sore ***Yogis***, hari ini kita belajar **ashtanga yoga** ya!'
*Yogis* : 'Siap!'
*Acarya* : 'Sebelum ke ashtanga yoga, kita lakukan dulu ***surya namaskara A dan B*** tiga kali'

Sapaan instruktur yoga *(Acarya)* terhadap anggota yoga dengan memakai kata *Yogis*; orang yang mempraktikkan olahraga yoga. *Ashtanga yoga*, gabungan kata tersebut menatar pada ideologi yoga yang memiliki sifat lebih atletik dan dinamis. *Ashtanga yoga* sebagai praktik tradisional yang memiliki konsentrasi pada formasi postur yoga yang progresif dan selalu dihubungkan dengan teknik pernapasan. *Primary series*, terstruktur dari sekisar 75 postur yoga, dan membutuhkan waktu sekitar 90 menit.

Tingkatan pada latihan *Primary Series* disebut-sebut sebagai upaya untuk meningkatkan keselarasan pada tulang belakang, mampu mendetoksifikasi tubuh, dan meningkatkan ketahanan dan kelenturan fisik. Pada gerakan *ashtanga yoga*, tidak ada jeda terlalu lama sebab gerakan terus mengalir dengan irama penuh semangat dan tenaga (dinamis), seperti yang telah dicontohkan *Acharya* penggerak pemikiran ini, Sri K. Pattabhi Jois. Bahkan seri pertama pemikiran ini sangat memacu adrenalin bagi pemula.

Sebelum melakukan gerakan *Primary series*, seorang *Yogis* diwajibkan melakukan *sun salutation/ surya namaskara* A dan B sebanyak tiga kali, setelah itu dilanjutkan dengan gerakan-gerakan postur berdiri, keseimbangan, duduk, memelintir tubuh dan kemudian berbaring. Latihan *ashtanga yoga* yang jenjang tingkatnya lebih lanjut termasuk *bandha* (kuncian internal) dan *drishti* (pandangan mata yang terfokus). *Ashtanga yoga* sebagai pelopor bagi beberapa pemikiran *hatha yoga* lainnya, termasuk pemikiran-pemikiran yoga yang kini sudah banyak ditemui di berbagai belahan dunia seperti power yoga dan *vinyasa*.

*Acarya* : 'Silakan berbaring dengan nyaman, kita lakukan **savasana** terlebih dahulu'.

*Savasana*, diketahui sebagai *asana* atau postur atau gerakan sebagai penutup sebuah kelas yoga. *Savasana* juga disebut sebagai pose mayat, *savasana* adalah postur yang umumnya dipertahankan di akhir latihan yoga, pada olahraga lain umumnya disebut dengan pendinginan

*Acarya* : 'Terima kasih untuk latihan hari ini, **namaste'**
*Yogis* : **'Namaste'**

Secara harfiah "namaste" memiliki makna 'saya membungkuk pada Anda'. Makna alternatif lainnya ialah 'cahaya di dalam diri saya membungkuk pada cahaya di dalam diri Anda'. Kata tersebut sering digunakan di awal atau akhir kelas yoga dan diucapkan dengan membungkuk dan kedua tangan membentuk *anjali mudra* (menyatukan telapak tangan). *Namaste* diucapkan sebagai bentuk salam yang umumnya digunakan di India dan budaya-budaya lain yang berkaitan erat dengan India. Berikut deskripsi bentuk register dalam olahraga yoga terbagi menjadi dua yaitu; pertama, bentuk register tunggal meliputi; *abhyasa, Acarya, adho, anahatha, ardha, asana, bandha, bhujanga, blok, chakra, cinmudra, namaste, kobra/ bhujangasana, parivrtta, paschima, pilates, power yoga, prana, pranayama, sarvanga, savasana, svadishthana, urdva, ujjayi, utthita, vinyasa, warrior 1 (virabhadrasana 1), warrior 2 (virabhadrasana),* dan *Yogis*. Kedua, bentuk register kompleks meliputi: *acro yoga, agnisar kriya, ajna chakra, akarm dhanurasana, bridge pose (urdhva dhanurasana), bow pose (dhanurasana), baptiste power yoga, crow pose (bakasana), chaturanga dandasana (plank), child's pose (balasana), downward facing dog (adho mukha svanasana), pigeon*

Copyright © 2023 Nur Lailiyah, Endang Waryanti

*pose (kapotasana), mountain pose (parvatasana), tree pose (vrksasana), uddiyana bandha,vishuddhi chakra,yin yoga, root chakra, chakra sacral, surya chakra, chakra jantung, chakra tenggorokan, chakra mata ketiga,* dan *chakra mahkota.*

Selain register dalam bentuk kalimat tunggal dan kompleks, ada pula berbentuk paragraf, biasanya hanya digunakan saat *savasana*, yaitu kegiatan penutup dalam olahraga yoga atau biasa disebut dengan meditasi. Gerakan *savasana* biasanya diiringi musik klasik yang menenangkan saat meditasi berlangsung. Berikut bentuk register dalam bentuk paragraf.

> *'Rilekskan seluruh tubuh serta pikiran, perlahan-lahan pejamkan mata dan fokuskan perhatian diri Anda ke setiap area tubuh anda,,,dimulai dari jari kaki sampai batas* ***chakra mahkota****,,,,bernapas perlahan,,, namun dalam,,, fokuskan pada* ***chakra mata ketiga*** *Anda,,, ambil warna hijau dan bawa masuk ke dalam* ***surya chakra*** *dalam diri Anda,,, semakin menancap semakin kuat. Lalu ambillah warna biru,,, bawa masuk ke dalam* ***root chakra*** *semakin tenang semakin membuat bahagia,,, kemudian ambillah warna ungu bawa ke dalam* ***surya chakra****, sebarkan ke seluruh* ***chakra*** *dalam diri Anda,,, pastikan semuanya akan membuat diri Anda akan lebih baik lagi.*
> *Ciptakan rasa bahagia, rasa percaya pada kemampuan diri, selalu berpikir positif, berterima dengan keadaan, ketenangan jiwa. Ucapkan syukur pada Tuhan, pada alam semesta,,, pada tubuh yang senantiasa sehat,,, pikiran yang senantiasa bahagia. Berikan senyuman terbaik untuk dunia. Perlahan kembalikan kesadaran diri Anda dengan menggerakkan jari-jari tangan, secara lembut menggelengkan kepala ke kanan dan ke kiri. Perlahan buka mata. Terima kasih untuk yoga hari ini, namaste'.*

### 3.2.2 Makna Register dalam Olahraga Yoga

Dalam gaya berkomunikasi, bentuk bahasa ada dua yaitu verbal dan nonverbal yang memiliki makna dan konsepnya masing-masing. Bahasa mengacu pada makna atau tujuan bahasa yang biasa diucapkan oleh individu atau komunitas dengan menggunakan kata tertentu. Setiap bahasa memiliki arti yang berbeda dengan bahasa lainnya. Makna register yang diperoleh seperti di Tabel 2 adalah pemaknaan yang diperoleh dari hasil investigasi informan kemudian diperiksa kembali dalam kitab Yoga Sutras (Patañjali, 1995).

### 3.2.3 Pengaruh Register Yoga terhadap Sosial Masyarakat

Register tidak hanya berhubungan dengan sifat semantis saja, melainkan berkaitan dengan leksikogramatik. Hubungan leksikogramatik ini yang menjadikan register dalam bidang yang satu pasti mempunyai perbedaan pada istilah teknis yang digunakan, dibandingan dengan register lainnya. Oleh sebab itu istilah teknis tersebut yang menjadi sebuah penciri khas suatu register (Utomo, 2014). Istilah teknis atau leksikon khusus menurut Poerwodarminto (dalam Utomo, 2014) adalah leksikon sendiri, teristimewa, tidak umum. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa leksikon khas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah istilah teknis yang terdapat pada register olahraga yoga dan tidak terdapat pada register pada bidang yang lainnya.

Istilah teknis yang dideskripsikan dalam penelitian ini terbatas pada istilah teknis register yang digunakan oleh *Acarya* saat olahraga yoga sedang berlangsung dan pada ranah olahraga yoga di *Fit Citra* Kediri. Berikut diuraikan istilah teknis yang terdapat pada register olahraga yoga yang memiliki pengaruh bagi *Yogis*.

Pada uraian tabel 3, pengaruh yoga dialami juga oleh beberapa *Yogis* sebagai informan, di antaranya.

1. EK yang berusia 51 tahun seorang kepala sekolah, secara fisik, *Yogis* merasakan tubuh lebih sehat, bugar, daya tahan tubuh meningkat, menghilangkan insomnia dan mengurangi keluhan

Copyright © 2023 Nur Lailiyah, Endang Waryanti

sakit fisik yang biasa dialami (hiper TG, mudah flu, *migraine*, gangguan di lever, insomnia). Latihan yoga membuat responden tetap aktif meskipun tubuh sakit.

> '*Rutin berlatih yoga dan ikut meditasi, karena berharap bisa membantu mengatasi berbagai gangguan kesehatan saya (hiper-TG, gampang masuk angin, migraine, mudah flu, sulit tidur. Secara fisik saya memperoleh peningkatan kesehatan dari yang semula sering sakit menjadi lebih sehat dan aktif. Saya juga merasakan sistem kekebalan tubuh meningkat sehingga saat tubuh dalam kondisi yang sakit saya masih mampu beraktivitas, Dan yg paling penting, tidur jadi mudah'.*

2. NS yang berusia 34 tahun perawat di RS. Gambiran, baginya mengikuti yoga selain ingin tetap bugar dan memiliki postur yang bagus, ia juga ingin mengatasi kebiasaan bersin-bersin dipagi hari saat bangun dari tidur.

   > *'Perubahan fisik yg dirasakan sebelum dan sesudah melakukan yoga: bodiku lebih mantap ya. Lebih tegap dan padat. Kalo pagi selalu napas bastrika untuk mengurangi bersin-bersin'.*

3. FS yang berusia 37 tahun asisten dokter di RS. Baptis, memiliki keluhan punya sakit liver, gampang sekali marah, kurang bisa kontrol emosi dan sering memandang negatif orang lain, orang lain selalu salah.

   > *'Secara psikis, saya cukup impulsif, mudah marah, bad temper, dan ambisi-nya besar, kalau sudah ada keinginan, sangat kuat untuk meraihnya, walau sering sampai sakit di badan, saya punya sakit lever. saya pikir jadi lebih "terkendali", tidak mudah marah dan bisa lebih mudah menerima pendapat orang lain'.*

4. AL yang berusia 32 tahun karyawan laboratorium Prodia, memiliki keluhan kurang percaya diri, minder, memiliki sifat introvert, dan sulit bersosial.

   > *'Banyak orang dari berbagai macam ras, suku, bangsa, agama, dan tingkat sosial yang beragam, karakteristik yang bermacam-macam, ini mengajarkan saya untuk lebih menghargai dan menghormati kemampuan yang saya miliki dan orang lain miliki. Sekarang lebih mudah berinteraksi dan mulai tumbuh rasa percaya diri'.*

5. DN berusia 32 tahun guru sekolah menengah atas, gampang stres, tipe perasa dan gampang marah.

   > *'Saya termasuk orang perfeksionis yang maunya cepat. Semua orang yang bekerja dengan saya harus ikut standar kualitas saya. Ini membuat orang lain (terutama yang pola kerjanya kendor) frustrasi jika kerjasama dengan saya. Sebaliknya, saya pun stres kalo kerja sama dengan orang-orang seperti itu. Dulu saya sangat stres menghadapi kondisi seperti ini. Sekarang tidak lagi. Meskipun standar kualitas dan tempo cepat saya tidak berubah, saya tidak pernah memaksakan hal ini pada orang yang (ternyata) tidak bisa seirama. Sekarang saya bisa tanpa beban menerima kondisi begini'.*

Dari beberapa ungkapan yang disampaikan oleh *Yogis* dapat disimpulkan bahwa secara spiritual, *Yogis* merasa bahwa hidup adalah berkah. Kehidupan *Yogis* menjadi lebih berarti dan bermakna karena melakukan setiap aktivitas dengan sepenuh hati. *Yogis* juga mampu menghargai orang lain dan lingkungan di sekitar, mampu mencintai dengan tulus diri sendiri, keluarga dan lingkungan sekitar.

*Yogis* juga lebih mudah mengelola pikiran dan perasaannya. Responden lebih fokus, mudah menerima setiap pikiran dan perasaan yang muncul tanpa menolak atau menghindari. *Yogis* menjadi lebih sabar, menurunkan emosi marah, menerima setiap kondisi dengan lapang dada, tidak memaksakan keinginan terhadap diri sendiri dan orang lain, mengurangi keinginan untuk serba sempurna, ambisius serta mampu menerima perbedaan dengan orang lain. Penerimaan tersebut membantu menurunkan tingkat stress dan gejala psikosomatis. *Yogis* juga mampu bersyukur, merasa

Copyright © 2023 Nur Lailiyah, Endang Waryanti

puas dan merasa cukup. Kemampuan untuk bersyukur merupakan langkah positif untuk pertumbuhan pribadi bagi *Yogis*.

Dalam kehidupan sehari-hari seorang *Yogis* tidak lagi menggunakan register yoga pada saat melakukan olahraga yoga saja, akan tetapi membawa register yoga tersebut dalam interaksi di masyarakat. Misalnya seorang *Yogis* yang berprofesi menjadi penyiar radio, ia membawa register yoga, seperti *namaste* pada akhir siaran, kemudian menyelipkan beberapa kata pada saat siaran, seperti *cin mudra* yang memiliki makna pengendalian diri, *prana* yang bermakna napas kehidupan, dan lain-lain. Begitu pula yang terjadi dengan *Yogis* yang berprofesi lain, yakni *Yogis* yang berprofesi sebagai guru olahraga yang secara sering mengganti leksikon *napas* menjadi *prana*, sedangkan leksikon *napas panjang* diganti dengan *ujjayi*, leksikon *peregangan* diganti dengan *utthita*, mengganti leksikon *penguncian* dengan *bandha*, dan lain sebagainya. Sehingga dapat terbaca jika seseorang menggunakan register yoga dalam kehidupan sehari-hari, maka ia merupakan seorang *Yogis*, yakni pelaku olahraga yoga yang memiliki pemahaman makna dari sebuah register yoga yang digunakan.

Register yoga memberi pengaruh pada pelaku yoga bukan hanya pada kelompoknya saja, namun pelaku yoga juga mengenalkan register yoga tersebut ke dalam berbagai kelompok sosial. Dalam penelitian ini tidak sejalan dengan teori (Budiarsa, 2015) yang menyatakan bahwa register berfungsi sebagai komponen lain dari situasi bicara, artinya sebuah *setting* formal dapat mengondisikan sebuah register formal, yang ditandai item leksikal tertentu dan pengaturan informal dapat tercermin dalam daftar kasual yang menunjukkan kosakata yang kurang formal, lebih banyak fitur non-standar. Tampaknya hal tersebut tidak berlaku pada pelaku yoga, mereka membawa register yoga pada ranah formal (mengajar) dan non-formal (penyiar radio).

Banyaknya pengembangan variasi register yoga dalam bentuk kalimat kompleks yang digunakan oleh pelaku yoga, tampaknya variasi-variasi tersebut tidak digunakan di luar kegiatan beryoga. Tampaknya alasan kepraktisan menjadi alasan utama, bentuk kompleks lebih sulit diucapkan dibandingkan dengan bentuk tunggal. Dalam beryoga pun para pelaku yoga cenderung menggunakan bentuk tunggal dibandingkan bentuk kompleks. Misalnya, seorang *Yogis* akan lebih menggunakan register *baptiste power yoga* dengan *power yoga* dan *downward facing dog* dengan *downdog.*

## 4 Simpulan

Register yang ditemukan dalam olahraga yoga sebanyak 53 bentuk yang terdiri atas dua bentuk yaitu, tunggal dan kompleks. Bentuk tunggal sebanyak 29 dan terdapat 24 bentuk kompleks. Register dalam olahraga yoga juga memiliki pengaruh terhadap *Yogis*, di antaranya secara spiritual, sikap, jalinan terhadap sesama, dan juga mengatasi masalah-masalah kesehatan yang dihadapi sehari-hari, yang menitikberatkan pada aktivitas meditasi. Sedangkan makna register dalam pemilihan gaya tutur tersebut dimaksudkan Acharya untuk membangkitkan semangat dan kesegaran di dalam berkomunikasi; selain itu juga menandai fungsi komunikasi yang memiliki kekhasan sebagai penanda register yang memiliki makna spesifik berdasarkan konteks. Register yoga juga memiliki pengaruh kuat terhadap pemilihan leksikon register yoga yang digunakan sehari-hari dalam berinteraksi di masyarakat.

Kajian terkait register tidak hanya mendeskripsikan bentuk registernya saja, pada penelitian ini sudah memberikan deskripsi terkait pengaruh terhadap pengguna register. Akan tetapi masih belum secara detail, peneliti selanjutnya dapat melanjutkan dengan melihat seberapa besar pengaruh penggunaan register pada kelompok tertentu yang dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari di masyarakat.

Copyright © 2023 Nur Lailiyah, Endang Waryanti

**Referensi**

Alfi, N. F. (2013). A Sociolinguistics Analysis of Register Used in Online Shop of Social Media (www.facebook.com). Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Andika, P. (2022). *Pandemi Covid-19 Jadikan Gaya Hidup Sehat dengan Olahraga Yoga*.

Budiarsa, I. M. (2015). Language, Dialect, and Register Sociolinguistic Perspective. *RETORIKA: Jurnal Ilmu Bahasa*, *1*(2), 379–387. https://doi.org/10.22225/JR.1.2.42.379-387

Chaer, A. (2012). *Linguistik Umum*. Rineka Cipta.

Faznur, L. S., & Nurhamidah, D. (2019). Pemakaian Bahasa Register Valentino Simanjuntak pada Acara Sepak Bola Liga 1 Indonesia. *Seminar Internasional Riksa Bahasa XIII*, 557–564.

Holmes, J. (1995). *Women, Men, and Politeness*. Longman.

Holmes, J. (2013). *An Introduction to Sociolinguistics (Fourth Edition)*. Routledge.

Inderasari, Elen, W. O. (2018). Pemakaian Register Bahasa Kru Bus AKAP di Terminal Tirtonadi Surakarta. *Jurnal Dialektika*, *5*(2), 159–178.

Kridalaksana, H. (2011). *Kamus Linguistik*. Gramedia Pustaka.

Kurniawan, D., Muzammil, A. R., & Syahrani, A. (2020). Register Nelayan di Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya: Kajian Sosiolinguistik. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, *9*(7), 1–8. https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/41461

Lailiyah, N. (2021). Tindak Tutur Ekspresif Meminta Maaf Terpidana Korupsi di Indonesia. *Prasasti: Journal of Linguistics*, *6*(1), 215.

Lestari, H. (2018). Bentuk, fungsi, dan Makna Register Komunitas Seniman Lukis Lombok Drawing di Kota Mataram. In *Universitas Mataram*.

Patañjali, M. (1995). *Kitab Yogastra* (Ron Welch, Ed.).

Rahman, M. A., Kusnadi, K., & Suharijadi, D. (2019). Istilah-Istilah dalam Register Pengetahuan Kelautan Nelayan Madura di Desa Pesisir, Kecamatan Besuki, Kabupaten Situbondo: Kajian Antropolistik. *SEMIOTIKA: Jurnal Ilmu Sastra dan Linguistik*, *20*(2), 129–144. https://doi.org/10.19184/SEMIOTIKA.V20I2.13177

Rahmawati, A. (2014). *A Sociolinguistics Analysis of Register Used in Soccer Page of Social Media Facebook*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Susanto, S., Mardikantoro, H. B., & Luriawati, D. (2018). Register Nelayan di Desa Bendar Kecamatan Juwana Kabupaten Pati. *Jurnal Sastra Indonesia*, *7*(1), 21–31. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jsi/article/view/29813/13169

Tim Penyusun. (2022). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima Versi Daring*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemendikbud.

Utomo, D. W. (2014). Register Laporan Pandangan Mata Komentator Sepakbola. *Jurnal Sasindo Unpam*, *1*(1).

Wiratno, T., & Santosa, R. (2020). *Bahasa, Fungsi Bahasa, dan Konteks Sosial*. UNS Press.

Copyright © 2023 Nur Lailiyah, Endang Waryanti