

Manfaat Yoga Online bagi Remaja Putri dalam Meningkatkan Emosi Positif pada Pembelajaran Tatap Muka

Pujiastuti Sindhu^{1*}, Zainal Abidin²

[1] Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Indonesia. [2] Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Indonesia.

Abstract

Entering the odd semester of the 2021/2022 academic year, middle school (SMP) students begin offline school (PTM) after more than one year of distant learning (PJJ) due to covid-19. This study aims to explore the understanding of the benefits of yoga among young adolescent girls returning to school after pandemic. The participants were three seventh graders, age 13 years old, asked to participate in the entire process of research including four (4) teen yoga sessions and semi-structured interviews, all conducted online. Qualitative data were obtained from interview transcripts. The results showed that participants perceived the benefits of yoga in increasing positive emotions, decreasing negative emotions, and improving sleep quality and their social relationship. Research limitations in the form of problems with internet connectivity and lack of research time are also discussed. Further research has been proposed to explore the benefits of yoga for the early teen.

Keywords: covid-19, positive emotion, negative emotion, teenager, yoga

Article Info

Artikel History: Submitted: 2023-06-02 | Published: 2023-09-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7909>

Vol 13, No 3 (2023) Page: 502-516

(*) Corresponding Author: Pujiastuti Sindhu, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Indonesia, Email: pujiastuti21001@mail.unpad.ac.id



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

Memasuki Semester Ganjil tahun ajaran 2021/2022, siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) kembali menjalani sistem Pembelajaran Tatap Muka (PTM) secara terbatas. Para siswa berusia 12 – 15 tahun ini kembali belajar di sekolah setelah lebih dari satu tahun (sejak Maret 2020) menjalani sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Perubahan pola sekolah dari PJJ menuju PTM memengaruhi pola aktivitas, pola belajar, pola tidur, dan kesejahteraan siswa yang mulai terbiasa dengan sistem belajar jarak jauh. Para siswa harus kembali beradaptasi dengan kesibukan sekolah, termasuk kesibukan untuk mempersiapkan perlengkapan sekolah, tidur lebih awal, bangun lebih pagi, serta

menempuh perjalanan menuju sekolah, yang mungkin dapat memengaruhi tingkat emosi mereka

Sekolah merupakan satu fasilitas yang ditutup oleh Pemerintah Republik Indonesia sejak awal pemberlakuan pembatasan sosial di bulan Maret 2020. *Social distancing* merupakan usaha yang direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO) untuk mencegah penyebaran virus covid-19, diantaranya lewat penutupan institusi pendidikan yaitu sekolah dan universitas di seluruh dunia (Viner, dkk., dalam Ullah, dkk., 2022). Di Indonesia, pembatasan sosial dikenal dengan istilah Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) sebagai benteng perlindungan masyarakat dari penularan virus (www.kemkes.go.id). Masyarakat dihimbau untuk mempraktikkan protokol kesehatan 5 M, yaitu memakai masker, menjaga jarak, rajin mencuci tangan, menghindari kerumunan, dan mengurangi mobilitas.

Persoalan pandemi yang mendesak tidak hanya penyebaran virus covid-19 namun juga isu kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental pasca pandemi, baik jangka pendek maupun jangka panjang, menjadi ancaman bagi masyarakat. Menurut organisasi WHO (dalam Dwi Ananda dan Apsari, 2020) perasaan takut, cemas mengenai kesehatan diri dan orang terdekat, berubahnya pola tidur dan pola makan, sulit berkonsentrasi hingga membutuhkan obat-obatan merupakan gejala stress selama pandemi. Kesepian, depresi, kecemasan, dan stres yang menetap adalah ancaman kesehatan mental yang dirasakan oleh berbagai lapisan masyarakat (Ullah, dkk., 2022), termasuk kelompok umur remaja awal atau *early adolescence*, selama pandemi covid-19.

Anak-anak dan remaja adalah golongan masyarakat yang sering mengalami stres akibat tekanan aktivitas di sekolah maupun di rumah (Khalsa, dkk., 2012) serta sering diabaikan selama pandemi karena efek virus covid-19 yang bermanifestasi ringan pada kelompok ini (Ullah, dkk., 2022). Penelitian oleh Ludvigsson (2020) menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan pembatasan sosial dan fisik justru meningkat di kelompok umur remaja. Penyebab utama gangguan mental ini karena keterasingan, kurangnya interaksi sosial, serta beban tugas dan rutinitas sekolah jarak jauh (Ullah, dkk., 2022). Ini dibuktikan lewat hasil penelitian dari *Childhood Trust* di Inggris (2021) yang menunjukkan bahwa stres akibat karantina di masa pandemi adalah salah satu permasalahan yang dialami oleh remaja. *Data systematic review* dari penelitian Imran, dkk., (n.d.) di Pakistan juga menunjukkan hubungan antara kesehatan mental dan kesepian di masa pandemi, khususnya pada anak-anak dan remaja.

Dalam Psikologi Rentang Hidup, remaja berusia 12-15 tahun merupakan tahap awal dari masa *adolescence* (12 - 18 tahun). Masa ini ditandai dengan melonggarnya kemelekatan anak terhadap orang tuanya namun diimbangi dengan menguatnya relasi di luar rumah, baik dengan teman sebaya maupun orang dewasa seperti guru, pelatih ekstrakurikuler, atau pembimbing organisasi (Santrock, 2019). Remaja memiliki karakteristik emosi yang khas, disebut sebagai *stress and storm* (Santrock, 2019), yang disebabkan oleh ketidakseimbangan perkembangan otak emosi/*amygdala* yang telah berkembang optimal sementara otak kendali diri/*prefrontal cortex* yang belum berkembang optimal. (Myers & Dewall, 2015). Kondisi tersebut menyebabkan seorang remaja lebih menuruti emosinya daripada nalarnya, dan menjadi pribadi yang impulsif, *moody*, labil, dan emosional. Pembatasan fisik dan sosial selama pandemi, ditambah dengan kondisi remaja yang emosional, semakin meningkatkan ketegangan dan stres pada remaja.

Stress terjadi karena terpicunya poros Hipotalamus, Pituitari, dan Adrenal (HPA Axis) serta *sympathetic adrenomedullary* (SAM) yang memancing kelenjar adrenal untuk

melepas hormon stress *epinephrine* dan *norepinephrine* ke aliran darah (Taylor, 2018). Stres memicu serangkaian proses fisiologis, diantaranya: hati melepas gula ekstra ke aliran darah untuk meningkatkan energi; kapasitas paru-paru - detak jantung - aliran darah meningkat untuk memasok oksigen; pupil mata melebar untuk membiarkan lebih banyak cahaya masuk; pori-pori mengeluarkan keringat untuk menurunkan suhu tubuh; dan pencernaan melambat untuk memindahkan aliran darah ke otot. Saat stres mereda, divisi parasimpatis membalik seluruh proses fisiologis tersebut dan membuat tubuh secara bertahap menjadi relaks (Taylor, 2018) dan membangkitkan perasaan sejahtera (*well-being*) berupa ketenangan pikiran dan emosi.

Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well-Being*) adalah teori kesejahteraan berdasarkan penilaian/persepsi pribadi tentang kesehatan dan kesejahteraan (Diener & Ryan, 2009). Dalam konsep ini, penilaian kesejahteraan ditinjau berdasarkan emosi positif, emosi negatif, dan kepuasan hidup. Emosi merupakan respons organisme yang disertai reaksi fisiologis, kognitif, maupun perilaku (Myers & Dewall, 2015) dan dibagi ke dalam dua jenis yaitu emosi/afek positif dan emosi/afek negatif (Diener, 2009). Afek positif adalah perasaan menyenangkan yang diwakili oleh rasa sukacita, kepuasan, harga diri, kasih sayang, kebahagiaan, ekstasi, sedangkan afek negatif adalah perasaan tidak menyenangkan yang diwakili oleh rasa tertekan, stres, cemas, kuatir, sedih, dan sebagainya (Diener, 2009). Tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif merupakan komponen penting dalam kesejahteraan subjektif untuk menciptakan kebahagiaan.

Yoga merupakan olah tubuh yang dapat meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif lewat postur yoga (*asanas*), latihan olah napas (*pranayama*), latihan relaksasi (*yoga nidra*), dan latihan pemusatan pikiran (*meditasi*). Saat ini yoga menjadi salah satu alternatif olah tubuh yang memasyarakat dan mudah ditemukan di seluruh dunia. Menurut data Yogi Times (2020) di situs www.yogitimes.com, 300 juta orang di dunia saat ini berlatih yoga dan banyak orang percaya bahwa yoga dapat meningkatkan kesehatan mereka. Penelitian oleh Ross dan Thomas (2010) menunjukkan bahwa yoga meregulasi emosi dengan cara menurunkan poros *hypothalamus-pituitary-adrenal* dan respons sistem saraf simpatik sehingga efektif menurunkan stress (Butzer, dkk., 2017).

Meredanya stres dengan sendirinya mengaktifkan saraf parasimpatis yang membalik modus *fight or flight* ke modus tenang dan relaks (Ross, dkk., 2014). Dalam kondisi relaks, tubuh menghasilkan 'hormon bahagia' yang membangkitkan emosi positif, di antaranya: *endorphin*, morfin alami tubuh, untuk meredakan nyeri, menenangkan pikiran, dan perasaan euforia; *dopamine* yang meningkatkan rasa percaya diri dan *self esteem*; *oxytocin*, 'hormon cinta' yang meningkatkan empati, kasih sayang, dan rasa saling percaya; serta *serotonin* yang memperbaiki mood, pola tidur, dan daya ingat (Huten, 2014; Health Line, 2020) www.healthline.com.

Sudah banyak penelitian membuktikan manfaat yoga bagi emosi anak-anak dan remaja. Diantaranya penelitian dari Hagen dan Nayar (2014) tentang manfaat yoga sebagai media potensial untuk mengatasi stres dan meningkatkan regulasi diri pada anak-anak dan remaja; penelitian dari Felver dkk., (2015) tentang efek yoga pada peningkatan afek positif remaja kelas 9 dan 10 yang lebih tinggi dibandingkan program olahraga rutin sekolah; penelitian dari Noggle, dkk., (2012) tentang manfaat yoga dalam kurikulum sekolah menengah atas di Amerika Serikat yang terbukti menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikososial pada remaja; serta *systematic review* dari Ferreira-Vorkapic, dkk., (n.d.) tentang manfaat yoga sebagai program yang hemat biaya namun efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di beberapa sekolah menengah atas di Amerika Serikat pada kurun waktu 2009 – 2014.

Secara umum, praktik yoga untuk remaja tidak berbeda jauh dengan yoga untuk dewasa yaitu terdiri atas postur yoga (*asanas*), latihan pernapasan (*pranayama*), teknik relaksasi, dan meditasi (Butzer, dkk., 2017). Walaupun begitu, pemilihan teknik yoga untuk yoga remaja telah disesuaikan dengan kondisi biologis dan psikologis remaja awal. Yoga untuk remaja adalah transisi dari yoga anak yang berkarakter *playful* menuju yoga dewasa yang lebih serius dan memerlukan fokus. Dalam situs Integris Health (2021) www.integrisok.com disebutkan bahwa latihan yoga untuk remaja diprioritaskan untuk mengelola stres, memperbaiki rasa percaya diri dan *body image*, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, serta meningkatkan *holistic wellness*.

Sejauh pengetahuan penulis, saat ini masih jarang penelitian tentang intervensi yoga, khususnya untuk remaja, di Indonesia. Penulis ingin mengetahui apakah yoga efektif untuk meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif pada remaja putri 12-15 tahun yang menjalani PTM beserta dampaknya dalam kehidupan mereka sehari-hari, misalnya dalam mengelola stres, pola tidur, maupun relasi sosial. Sekuens yoga remaja menggunakan metode *hatha yoga* yang selaras dengan penelitian dari Ross, et al (2014). Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi pengetahuan tentang dampak intervensi *mind and body* untuk tingkat emosi remaja pasca pandemi serta memberikan informasi bagi pihak terkait (orang tua, guru, pengurus sekolah, pemerintah daerah dan pusat) untuk mempertimbangkan yoga sebagai alternatif perawatan kesehatan fisik dan mental bagi remaja.

METHOD

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menggali makna pengalaman individu atau kelompok dengan cara menganalisisnya secara induktif dan mendeskripsikannya secara lisan maupun tulisan (Creswell, 2013). Studi kasus adalah studi intensif dan sistematis tentang individu, kelompok, komunitas, atau entitas lain, di mana peneliti mengurai data secara rinci sehingga ditemukan beberapa variabel (Schoch, 2020). Pendekatan ini cocok untuk menggambarkan pengaruh yoga pada emosi positif dan negatif remaja awal putri yang kembali menjalani PTM.

Partisipan adalah 3 orang remaja putri berusia 13 tahun, mengaku jenuh dengan pembelajaran PJJ, tinggal di kota Bandung, murid SMP kelas 7, tengah menjalani PTM, sudah pernah atau belum pernah mengikuti sesi yoga, memiliki akses internet, paham menggunakan aplikasi *Zoom*, dan bersedia untuk mengikuti semua proses dalam penelitian. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *convenience sampling* yang dilakukan dengan menyebarkan undangan di group *whatsapp* (WA) di *network* peneliti. Ketiga partisipan menerima *reward* berupa saldo *gopay* sebesar Rp.100.000 setelah penelitian selesai.

Kegiatan penelitian mewajibkan ketiga partisipan mengikuti 4 (empat) kelas *Early Teens Yoga* dengan durasi 60 menit lewat aplikasi *Zoom*. Praktik yang dilakukan secara umum adalah: (1) Teknik Pemusatan Perhatian (*centering*), (2) Teknik Pernapasan (*breathing exercise*), (3) Pemanasan (*warm up*), (4) Teknik Postur Yoga (*asanas*), dan (5) Relaksasi Mendalam (*deep relaxation*).

Material yang digunakan adalah 1 (satu) buah sekuens *Early Teens Yoga* berdurasi 60 menit. Intervensi yoga dibawakan dalam struktur: 5 menit latihan *centering*, 5 menit latihan pernapasan (*pranayama*) untuk menenangkan pikiran dan sistem saraf; 5 menit latihan pemanasan; 40 menit latihan postur (*asanas*) untuk meningkatkan kekuatan,

kelenturan, keseimbangan; dan 5 menit latihan relaksasi untuk menurunkan ketegangan, meningkatkan relaksasi, regulasi emosi, dan konsentrasi. Sesi yoga dibawakan oleh penulis selaku pengajar yoga anak dan remaja, dan bersertifikat *Registered Children Yoga Teacher* (RCYT) dari *International Yoga Alliance* www.yogaalliance.org.

Tabel 1 Sekuens Yoga Remaja 60 menit

Durasi	Nama Kegiatan	Manfaat
5 menit	Centering: Eye Exercise Lazy 8	Menyegarkan mata, meningkatkan sirkulasi darah ke otak, menyegarkan pikiran, meningkatkan fokus
5 menit	Breathing Exercise: Dhiirga Swasam Peace Breath	Mengaktifkan diafragma, memaksimalkan kapasitas paru-paru, mengaktifkan saraf parasimpatis, meningkatkan ketenangan
5 menit	Warm Up: Neck exercise, shoulder shrug, camel ride, lotus side bend, simple twist, butterfly, shoot the arrow	Menghangatkan dan mempersiapkan otot dan persendian tubuh.
40 menit	Asanas/Poses: Surya Namaskar Flow: Trikonasana – Parsvakonasana -Virabhadrasana 2 - Virabhadrasana 1 Prasarita Padottanasana – postur berdiri kaki melebar menekuk ke depan Virabhadrasana 3 – pejuang 3 Garudasana – postur elang Vrksasana – postur pohon Dhanurasana – postur busur Maricyasana 1 & 2 – postur duduk memuntir Paschimottanasana – postur duduk menekuk ke depan Sarvangasana – postur berdiri pada bahu Matsyasana – postur ikan	Menegakkan postur tubuh, menguatkan dan melenturkan otot kaki, menguatkan otot punggung, menguatkan otot perut, menguatkan otot lengan. Melepas ketegangan pada otot tubuh, melancarkan sirkulasi darah, melenturkan persendian, dan memperbarui energi.
5 menit	Final Relaxation: Savasana – tema relaxing (Secara progresif melepaskan ketegangan pada otot-otot tubuh dari atas ke bawah. Memberi afirmasi rasa syukur mengalir pada tubuh)	Restoratif. Melepaskan ketegangan dari otot tubuh, memperbarui/memulihkan energi tubuh dan pikiran.

Pengumpulan data dilakukan setelah partisipan melakukan empat kali intervensi yoga dalam waktu dua minggu. Data diambil lewat wawancara semi terstruktur yang disusun berdasarkan teori Kesejahteraan Subjektif (Diener, 2009) khususnya tentang peningkatan afek positif, penurunan afek negatif, dan efeknya dalam kehidupan remaja saat berada di sekolah maupun di rumah (Daftar pertanyaan wawancara terlampir). Wawancara dilakukan oleh penulis pertama (sekaligus pelatih yoga) selama 30 menit pada masing-masing peserta lewat aplikasi *Zoom*. Hasil rekaman video wawancara kemudian dibuat transkrip yang dibaca ulang serta ditinjau untuk lebih mengakrabkan diri dengan data wawancara.

Dari hasil transkrip tersebut, penulis mulai menyusun beberapa kode awal dari setiap jawaban partisipan dan dikelompokkan berdasarkan persamaan tema secara umum. Kemudian, penulis kembali meninjau kode-kode dan tema-tema tersebut untuk melihat kemungkinan munculnya tema atau sub tema baru. Penulis kedua menelaah hasil koding dan tema-tema yang dihasilkan. Setelah itu, penulis memberi judul yang sesuai pada setiap tema dan sub tema. Tahap terakhir, penulis membuat laporan (Braun & Clarke, 2012).

RESULT AND DISCUSSION

Dari hasil koding ditemukan 3 (tiga) tema utama dan 8 (delapan) sub tema, yaitu: (1) manfaat yoga untuk emosi positif dengan sub tema ketenangan dan kemampuan berpikir positif; (2) manfaat untuk emosi negatif dengan sub tema kecemasan, kepanikan, *overthinking*, dan kekesalan; dan terakhir (3) manfaat yoga untuk kehidupan sehari-hari dengan sub tema peningkatan kualitas tidur dan relasi sosial.

Ketiga partisipan merasakan manfaat positif dari yoga saat menjalani PTM berupa emosi positif yang mereka rasakan pada saat dan setelah intervensi yoga. Para peserta dapat mengaitkan pengalaman positif beryoga mereka dengan kehidupan mereka sehari-hari dan menyatakan tertarik untuk mempraktikkan beberapa teknik yoga pada saat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Tema 1: Manfaat Yoga Untuk Emosi Positif

Hasil wawancara dengan partisipan menemukan bahwa latihan yoga menghasilkan emosi atau perasaan positif yang menyenangkan. Emosi positif merupakan komponen penting dalam Kesejahteraan Subjektif (Diener & Ryan, 2009). Para partisipan remaja putri yang belum pernah berlatih yoga sebelumnya ini menyatakan bahwa luapan emosi positif tersebut bertahan selama beberapa hari setelah berlatih yoga. Di antara emosi positif yang dirasakan tersebut antara lain ketenangan dan berpikir positif.

Ketenangan

Tenang adalah suasana pikiran yang meluas dan diiringi oleh emosi yang merendah. Beberapa partisipan mengamati dirinya menjadi seorang yang lebih tenang setelah mengikuti empat sesi latihan yoga. Ketenangan yang membuatnya bisa lebih fokus ke dalam dirinya, tidak mudah panik saat menghadapi situasi yang tidak diharapkan, dan menjadi lebih bahagia.

Lebih kerasa nyaman gitu di rumah. Biasanya gelisah, sekarang jadi betah di rumah. Terus, apa, kalau ada kejadian sesuatu gitu, lebih tenang, engga gampang panik. (R-1)

Poin pentingnya sih, bikin kita jadi lebih tenang, terus fokus sama diri kita sendiri, dan itu menurut aku ya udah cukup sih kalau misalkan akunya udah merasa

tenang, udah merasa bahagia sama diri aku sendiri, menurut aku itu bikin aku bahagia dan udah cukup. (R-3)

Berpikir Positif

Pikiran positif berarti memiliki sudut pandang yang baik terhadap sesuatu. Beberapa partisipan menyatakan efek berlatih yoga membuatnya lebih tenang dan terkendali dalam situasi tidak menguntungkan dan mampu untuk berpikir baik tentang situasi yang dihadapinya.

Kalo aku ya lebih tenang, terus aku apa ya misalkan tadi awalnya agak cemas atau apa aku lebih ambil sisi positifnya aja. (R-2)

Misalkan lagi down nih, gara-gara nilai atau apa. Kalau untuk anak seumuran aku ya pasti gara-gara nilai, atau relationship sama temen, mungkin? Bisa bikin down. Nah itu tuh kalau ikut yoga tuh, feelnya jadi gimana ya, jadi kaya, kalau aku pribadi sih jadi kaya ngeluapin semua hal gitu, jadi fokus ke diri aku sendiri. Jadi lebih, ya bikin diri aku tenang dulu, jangan terlalu dipikirin, ambil sisi positifnya aja. (R-3)

Tema 2: Efek Yoga Untuk Emosi Negatif

Emosi negatif adalah komponen afektif yang juga penting dalam mengukur kesejahteraan subjektif (Diener & Ryan, 2009). Hasil wawancara berikut ini adalah pendapat para partisipan terkait teknik yoga untuk menurunkan emosi negatif selama menjalani pola belajar PTM. Beberapa emosi negatif yang muncul dalam proses wawancara adalah kecemasan, kekesalan, *overthinking*, dan kepanikan. Berlatih yoga membuat mereka lebih tenang, kembali fokus kepada dirinya, dan dengan demikian mungkin bisa mengatasi perasaan negatifnya.

Beberapa orang partisipan menyatakan menikmati postur-postur yoga terutama postur relaksasi dimana peserta berbaring menelentang dan dipandu relaksasi di akhir sesi kelas yoga. Seperti disampaikan oleh salah seorang partisipan, "*Relaksasi. Bisa ingin kaya ee... cara bikin relaksasi diri juga, jadi misalnya kan lagi agak stress, misalnya banyak tugas atau apa, biar bisa ngerelaksasi diri (R-3)*".

Kecemasan

Cemas adalah perasaan takut pada sesuatu yang belum tentu terjadi dan hanya ada di dalam pikiran. Beberapa partisipan menyatakan teknik yoga tertentu mungkin bisa membantunya mengatasi atau mengurangi momen kecemasan yang dialaminya.

Kan biasanya yang cemas napasnya pendek ya. Kalau diatur napasnya, bisa mengatasi cemas. (R-1)

Biasanya kalo lagi cemas itu gemeter terus napasnya juga kayak agak terengah-engah gitu. Kalau misalnya atur nafas biasanya kayak ahh ...hhaaa... ahhh... hhaaa... jadi mungkin bisa kalau misalnya sambil atur nafas, entar engga cemas lagi. (R-2)

Kepanikan

Panik adalah perasaan bingung, gugup, dan takut secara mendadak Seorang partisipan menyebutkan teknik yoga yang menurutnya cocok untuk mengatasi kepanikan.

Kalo panik jadi bisa bayangin something yang bikin tenang, gitu. Kayak pas relaksasi yang terakhir. (R-1)

Overthinking

Overthinking adalah kondisi saat seseorang memikirkan sesuatu secara berlebihan. Ini terjadi bila orang tersebut merasa ragu tentang suatu pilihan atau permasalahan. Seorang partisipan menyebutkan pengalaman yoganya untuk mengatasi masalah *overthinking* nya.

Dari pengalaman aku kan aku lagi suka overthinking mikirin kayak nilainya bakal bagus atau engga. Kalau di yoga itu aku jadinya ngambil sisi positifnya dulu aja, karena aku udah berusaha keras. (R-3)

Kesal

Kesal adalah perasaan teriritasi karena merasa sesuatu tidak dilakukan dengan semestinya. Seorang partisipan menyampaikan pendapatnya tentang pengalaman yoganya untuk mengatasi kekesalan.

Waktu yoga pas pemanasan, kita ada latihan untuk napas ya, jadi misalkan kalo lagi kesal atau jengkel, kayak ih apaan sih, gitu, jadi kita bisa atur napas dulu aja, tenangin diri biar engga terlalu gimana-gimana. (R-3)

Tema 3: Efek Yoga Untuk Kehidupan Sehari-hari

Kualitas Tidur

Sebagai efek tambahan dari meningkatnya emosi positif dan menurunnya emosi negatif dari berlatih yoga, beberapa partisipan merasakan manfaat dari latihan yoga tersebut pada kualitas tidurnya. Yang termasuk dalam kualitas tidur adalah lebih mudah untuk terlelap di malam hari, tidur lebih nyenyak, dan lebih sedikit rasa mengantuk di siang hari. Ketiga partisipan menyatakan bahwa yoga membuat mereka tidur lebih cepat, tidur lebih lelap, sehingga lebih bugar di pagi hari.

Iya ngebantu, kan hari Selasa itu sempet PTM mulu, terus capek gitu jadinya. Habis yoga tidurnya lebih nyenyak sih, dan bangun lebih seger. (R-1)

Kadang-kadang aku habis yoga itu biasanya jadi cepet tidur, terus kayak aku soalnya kan tenang, terus pikirannya kayak udah bersih gitu, engga ada negatif-negatifnya jadinya aku kayak gampang ngelepasin penat-penatku, habis yoga, terus bawaannya enaknyanya tidur. Jadi suka lebih cepet. Mungkin tidurnya jadi lebih nyenyak, terus jadi lebih cepet tidur deh kayaknya soalnya baru sebentar gitu di bantal tiba-tiba udah tidur aja. (R-2)

Relasi Sosial

Emosi positif yang hadir dari latihan yoga tidak saja memberikan perasaan nyaman dan ketenangan pada pikiran, namun juga berdampak positif pada relasi pertemanan. Dari perasaan positif itu muncul mood yang lebih baik dan empati pada perasaan orang lain. Tetapi satu orang partisipan merasa tidak ada hubungannya antara latihan yoga dengan relasi pertemanan.

Yoga itu ngebantu kita mengolah emosi kita. Jadi, misalkan marah, kita..misalkan ketemu kita bilang kita marah, tapi secara baik-baik, jangan ada yang menang juga. Jadi lebih gampang mengelola emosi juga, misalkan ga ada yang ke offended sama kata-kata kita karena kita udah bisa ngolah emosi kita juga. (R-3)

Biasanya aku kalo ke temen-temen gampang ngambek banget. Tapi aku jadi tau, gitu. Sebelum ngomong tuh dipikir dulu, dia sakit hati nggak? Gitu. (R-1)

Aku sih jadi teman yang baik itu ngga bukan gara-gara bisa yoga ataupun gimana sih kayaknya. (R-2)

Analisa penulis dari hasil wawancara dengan tiga orang partisipan yang menjalani PTM adalah menyimpulkan bahwa semua partisipan merasa antusias menyambut PTM walaupun harus kembali disibukkan dengan persiapan sekolah dan penyesuaian pola hidup. Untuk pengalaman saat mempraktikkan yoga untuk remaja, muncul 3 tema utama dengan 8 sub tema, yaitu: efek yoga untuk emosi positif (ketenangan, berpikir positif), efek yoga untuk emosi negative (kecemasan, kepanikan, *overthinking*, kesal), dan efek yoga untuk kehidupan sehari-hari (kualitas tidur dan relasi sosial).

Untuk tema kesatu, efek yoga untuk emosi positif, para partisipan mempelajari bahwa beberapa teknik yoga bisa menghadirkan emosi positif berupa perasaan relaks, nyaman, tenang, bahagia, dan pikiran positif yang bisa mereka praktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tema kedua, efek yoga untuk emosi negatif, para partisipan belajar untuk menggunakan berbagai teknik yoga untuk berbagai konteks dalam kehidupan sehari-hari, khususnya untuk mengatasi stres, *bad mood*, kecemasan, *overthinking*, serta kepanikan menjelang ujian. Untuk tema ketiga, efek yoga untuk kehidupan sehari-hari, para partisipan remaja mempelajari bahwa untuk mendapatkan tidur yang baik mereka perlu 'memeras' ketegangan dari tubuh dan pikirannya lewat teknik pernapasan, peregangan tubuh, relaksasi, dan meditasi. Untuk relasi sosial, para partisipan mempelajari bahwa relasi sosial yang baik dimulai dari pikiran yang tenang, terbebas dari stres, serta mood dan emosi yang positif.

Yoga, secara tradisional dalam budaya India, merupakan ilmu kebatinan/spiritualitas yang bertujuan untuk mencapai persatuan antara diri individu (*atman*) dan Diri Universal/Sang Maha Kuasa (*Brahman*). Persatuan ini dicapai melalui delapan tahapan yang disebut dengan *Asthanga Yoga* yang diintisarikan oleh Rsi Patanjali (2 SM) dalam kitab *Yoga Sutra Patanjali* (Iyengar, 2006; Satchidananda, 2012). Ke delapan tahapan tersebut di antaranya: *yama* (kode moral); *niyama* (disiplin diri); *asanas* (postur yang nyaman); *pranayama* (olah napas); *pratyahara* (menarik perhatian dari luar); *dharana* (konsentrasi); *dhyana* (meditasi); dan *samadhi* (melebur) (Satchidananda, 2012). Sejak bermigrasi ke Dunia Barat pada akhir abad 19, perkembangan yoga menjadi semakin pesat. Di awal abad 20, yoga berbasis gerakan - *Hatha Yoga* - menjadi *booming* di Amerika Serikat dan menyebar ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Sejak saat itu, praktik yoga menjadi semakin bervariasi baik dari segi metode, pendekatan, maupun populasi pelakunya.

Manfaat yoga untuk emosi positif, emosi negatif, kualitas tidur, dan relasi sosial, dapat ditinjau lewat literatur klasik berjudul *Yoga Sutra Patanjali* (Satchidananda, 2012; Ross, dkk., 2014). Literatur kuno yang ditulis oleh resi Patanjali sejak ribuan tahun lalu (2 SM) ini diajarkan secara turun temurun, dicetak ulang, ditafsirkan kedalam berbagai bahasa, dan menjadi panduan bagi praktisi yoga di masa modern. Didalamnya memuat 196 "sutra" atau pasal tentang metode yoga untuk mengatasi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dan bertransformasi secara spiritual.

Pernyataan partisipan tentang manfaat yoga untuk ketenangan, pikiran positif, menurunkan kecemasan, kepanikan, *overthinking*, dan kekesalan berkaitan dengan bab pertama dari *Yoga Sutra Patanjali* pasal ke-2. Di situ dijelaskan tentang definisi yoga untuk meredakan *vrittis* atau fluktuasi/riak-riak pikiran (Satchidananda, 2012; Ross, dkk., 2014). Fluktuasi pikiran bisa berupa *brain chatter* atau *monkey mind* yang menjadi sumber dari kekacauan dan penderitaan manusia.

Sumber-sumber *Vrittis* terbagi ke dalam 5 jenis yaitu pengetahuan yang benar (*pramana*), pengetahuan yang tidak benar (*viparyaya*), imajinasi (*vikalpa*), memori (*smrti*), dan tidur (*nidra*) (Satchidananda, 2012). Latihan *hatha yoga* walaupun berupa gerakan senam fisik namun saat dipadukan dengan teknik olah napas dan *mindfulness* dapat menenangkan pikiran dan mengantisipasi *vrittis* agar tidak berkembang menjadi gelombang pikiran yang destruktif (Sindhu, 2015).

Pikiran yang kacau diibaratkan sebagai air beriak deras yang mengaburkan pandangan dari kejernihan dan kedalaman air, sedangkan pikiran yang tenang serupa permukaan danau yang jernih sehingga dapat melihat hingga ke dasarnya sekaligus memantulkan bayangan langit (Sindhu, 2015). Hanya dengan meleburkan pikiranlah seseorang dapat kembali ke ketenangan, memiliki pikiran yang baik dan produktif, menuju perkembangan spiritual.

Ketenangan pikiran memberikan beberapa manfaat praktis dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya berkaitan dengan hubungan interpersonal. Menurut Kesebir dan Diener (2008) kebahagiaan memunculkan yang terbaik dari karakter manusia dan membuat mereka lebih etis, sosial, dan kolaboratif (Di Martino et al., 2017). Berlatih yoga secara rutin juga membuat seseorang menjadi lebih tenang, bersahabat, dan berpikiran positif (Sindhu, 2015).

Dalam bab pertama pasal 33, Yoga Sutra Patanjali (Satchidananda, 2012) menyampaikan empat kunci bagi kedamaian diri yaitu: (1) menumbuhkembangkan sikap bersahabat (*maitri*); (2) welas asih terhadap orang yang mengalami kesusahan (*karuna*); (3) menyukai kebajikan (*mudhita*); dan (4) melampaui non-kebajikan (*upeksha*). Hanya lewat rasa persahabatan, welas asih, kebahagiaan, tidak membedakan antara kesenangan dan kesusahan, maka kesadaran menjadi lebih tenang, santai, damai, dan menyenangkan. Ke empat situasi kunci ini yang akan dijelaskan dalam alinea-alinea berikut.

Kunci pertama, memupuk perasaan ramah dan persahabatan (*maitri*). Biasanya bukanlah hal yang sulit untuk bersikap bersahabat dan ramah pada orang lain selama pikiran terbebas dari segala tuntutan dan ekspektasinya. Misalnya, saat bertemu dengan seseorang yang tersenyum saat berpapasan di jalan. Dalam kondisi pikiran *maitri* secara spontan kita akan tersenyum balik, tetapi dalam pengaruh *vrittis* kita akan mencurigai alasan mengapa orang itu tersenyum, mulai dari alasan yang sederhana hingga yang paling rumit, seperti memikirkan ada yang aneh pada pakaian kita hari itu yang membuat orang tersebut tersenyum pada kita.

Berikutnya, kunci kedua, memupuk rasa welas asih terhadap orang yang tengah mengalami kesusahan (*Karuna*) memerlukan kesabaran tanpa kondisi. Dalam kamus Merriam-Webster www.merriam-webster.com welas asih adalah perasaan simpati mendalam dan kesedihan terhadap seseorang yang mengalami ketidakberuntungan diiringi dengan perasaan kuat untuk menghilangkan penderitaan orang tersebut. Sangat mudah bagi kita untuk menghakimi kesulitan orang lain sebagai ketidakmampuan/kelemahan mereka. Dengan mempraktikkan welas asih, seseorang mengendalikan pikirannya untuk menghindari penilaian-penilaian yang menghakimi tersebut.

Selanjutnya, kunci ketiga, menyukai kebajikan (*Mudhita*). Sekilas ini adalah hal yang mudah untuk dilakukan, kecuali bila kebaikan tersebut menyerang egonya. Misalnya, saat melihat orang lain berbuat kebaikan, secara alami kita mengapresiasinya. Tetapi bila kebajikan tersebut menyerang ego kita, misalnya saat melihat orang lain melakukan suatu kebaikan dan orang tersebut menerima apresiasi dari orang lainnya. *Vrittis* kemudian memberikan ide dalam pikiran bahwa kita sebenarnya mampu untuk melakukannya

dengan lebih baik. Perasaan iri maupun kesombongan membuat gelombang *vrittis* menguasai pikiran sehingga kita tidak mampu mengapresiasi sebuah kebajikan.

Yang terakhir, kunci keempat, ketenangan saat menghadapi ketidakbajikan (*Upeksha*). Dalam kamus Merriam-Webster, ketenangan berarti kesadaran pikiran atau watak dan pikiran yang benar. Yoga Sutra Patanjali mengajarkan untuk tetap tenang dan damai saat menghadapi perilaku buruk atau provokasi orang lain, misalnya saat menghadapi seseorang yang menyerobot antrian. *Upeksha* adalah tidak terpengaruh oleh segala pengalaman yang bertentangan, misalnya kesenangan maupun kesusahan. Ketenangan bukanlah pemberian dari orang lain, tapi merupakan kehendak pribadi.

Tidur yang berkualitas merupakan bonus yang didapatkan dari ketenangan pikiran dan menjadi faktor penting yang memengaruhi kesehatan maupun kesejahteraan seseorang secara umum. Seperti halnya nutrisi dari makanan, tidur merupakan kebutuhan dasar tubuh manusia yang berguna untuk mendukung fungsi metabolisme, hormonal, saraf, dan kognitif (Tunuguntla et al., 2021). Menurut Brameshananda (2022), tidur merupakan kebutuhan biologis yang dibutuhkan oleh setiap makhluk hidup bahkan oleh organisme terkecil pun. Tidur yang cukup dapat menghilangkan beberapa masalah fisik dan psikis dan disarankan untuk tidur minimal 7 jam setiap malam.

Dalam Yoga Sutra Patanjali (Satchidananda, 2012) suasana pikiran yang terganggu (negatif) disebut sebagai *klishtha* dan pikiran yang tidak terganggu (positif) disebut sebagai *aklishta*. Tidur yang baik akan menghadirkan *aklishta*, ditandai dengan perasaan bugar dan kesadaran positif saat terbangun. Begitupun sebaliknya, tidur yang tidak sehat menimbulkan *klishtha*, ditandai dengan merasa bebal, tidak berenergi, dan masih mengantuk (Brameshananda, 2022). Setiap orang harus mengusahakan *aklishta* saat bangun tidur untuk menjaga ketenangan pikirannya untuk siap menghadapi kegiatan pada hari itu.

Pembahasan topik yoga untuk emosi positif, emosi negatif, relasi sosial, dan kualitas tidur sudah banyak dibahas di penelitian-penelitian lainnya. Hasil dari penelitian ini pun selaras dengan penelitian lainnya, baik kualitatif maupun kuantitatif, tentang manfaat yoga untuk peningkatan emosi positif, fokus, *mindfulness*, *self esteem*, relasi sosial, serta penurunan stres dan regulasi emosi. Di antaranya, penelitian dari Butzer, dkk., (2017) tentang efek potensial program yoga di sekolah dari sudut pandang murid yang mengikutinya. Hasil dari penelitian kualitatif dan kuantitatif (mix method) pada sampel murid kelas 7 ini menunjukkan bahwa program intervensi yoga di sekolah bermanfaat, baik secara kegunaan maupun dampaknya bagi kehidupan sehari-hari.

Ditemukan, latihan yoga lebih menyenangkan daripada program olahraga rutin sekolah, mendukung kesehatan dan performa atletik, meningkatkan interaksi dan keterampilan sosial, meningkatkan regulasi diri, menurunkan penggunaan zat terlarang, serta meningkatkan performa akademik pada siswa kelas 7. Khusus untuk manfaat peningkatan performa akademik, ini juga selaras dengan hasil penelitian kualitatif dari Reindl, dkk., (Reindl et al., 2020) tentang manfaat yoga untuk meningkatkan kemampuan fokus pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan efek positif dari peningkatan fokus, di antaranya mampu mempertahankan fokus saat menghadapi pertengkaran dalam keluarga, tidak terkuasai oleh kecemasan, atau interaksi guru dan murid yang lebih baik.

Peningkatan emosi positif dan penurunan emosi negatif juga berperan dalam kesejahteraan psikososial. Efek psikososial dari latihan yoga ditemukan dalam penelitian kuantitatif dari Noggle, dkk., (2012) tentang riset uji kelayakan intervensi yoga untuk kesejahteraan psikososial dalam kurikulum sekolah menengah. Dalam penelitian tersebut ditemukan hasil berupa penurunan gangguan mood pada partisipan yoga (yang cenderung

meningkat pada partisipan kelompok kontrol yang mengikuti olahraga rutin sekolah). Selain itu, terjadi pula penurunan afek negatif secara signifikan pada partisipan yoga (yang memburuk pada partisipan kelompok kontrol).

Selain itu, manfaat yoga untuk meningkatkan aspek relasi sosial juga ditemukan dalam penelitian kualitatif dari Ross, dkk., (2014). Menurut mereka, yoga tidak sekedar memberikan manfaat kesehatan fisik maupun mental berdasarkan teknik yoga yang dilakukan tetapi juga memberikan manfaat sosial berdasarkan interaksi bersama guru maupun sesama peserta yoga. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan ketenangan pikiran yang memengaruhi perspektif dan sikap para peserta yoga, menjadikan mereka lebih welas asih, sabar, penuh perhatian, dan sadar diri, sehingga meningkatkan kualitas hubungan interpersonal mereka.

Ketenangan pikiran memengaruhi banyak aspek dalam kehidupan, di antaranya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk, durasi tidur yang tidak memadai, dan rasa kantuk di siang hari, berkaitan dengan perilaku remaja dan hasil belajarnya di sekolah (M. Perfect & Smith, 2016). Penelitian dari Khalsa (2004) melaporkan perbaikan kualitas dan durasi tidur pada partisipan dewasa yang mengikuti intervensi yoga selama 8 minggu dengan interval seminggu sekali, ditambah praktik yoga harian singkat di rumah dan mencatat aktivitas keseharian dalam *sleep - wake diary*.

Penelitian dari Tunuguntla, dkk., (2021) juga menunjukkan efek positif yoga pada partisipan dengan beberapa tingkat keparahan insomnia (parah/menengah/di bawah ambang batas/tanpa insomnia). Studi Prospektif intervensi yoga berbasis aplikasi online *Yoga of Immortals* (YOI) ini diikuti oleh 820 orang berusia 18 – 80 tahun di seluruh dunia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik yoga berupa olah pernapasan khusus yang dikombinasikan dengan postur yoga, meditasi, dan terapi bunyi (mantra) menurunkan gejala insomnia pada partisipan penderita insomnia tingkat parah/menengah/di bawah ambang batas dan meningkatkan kualitas tidur partisipan yang tidak mengidap insomnia.

CONCLUSION

Menyimpulkan hasil wawancara dari 3 orang remaja putri yang tengah menjalani PTM, semua partisipan antusias menyambut PTM dan bisa menyesuaikan diri dengan segala kesibukannya. Untuk efek dari yoga remaja, ditemukan 3 tema utama yaitu efek yoga untuk emosi positif, efek yoga untuk emosi negatif, dan efek yoga untuk kualitas tidur dan relasi sosial. Untuk tema pertama, para peserta menyatakan bahwa praktik yoga meningkatkan ketenangan dan kemampuan untuk berpikir positif. Tema kedua, para remaja menyatakan bahwa praktik yoga menurunkan kecemasan, kepanikan, *overthinking*, dan kekesalan. Terakhir, pada tema ketiga, para peserta menyatakan bahwa praktik yoga meningkatkan relasi sosial dan kualitas tidur.

Ada beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Yang pertama, sesi yoga remaja sebenarnya memiliki keunikan berdasarkan aktivitas *partner/group yoga poses* dan *yoga games* yang membuat peserta saling berinteraksi secara fisik, baik secara berpasangan maupun berkelompok. Kelas yoga online tidak memungkinkan aktivitas berpasangan maupun berkelompok dan mengharuskan peserta berlatih sendiri-sendiri seperti di kelas yoga dewasa. Kelas yoga yang 'kurang *fun*' mungkin menjadi salah satu alasan mengapa beberapa partisipan ragu untuk melanjutkan berlatih yoga, terlepas dari semua manfaat yang mereka rasakan dari kelas yoga. Kelas yoga online juga tidak memungkinkan pengajar memperbaiki postur yoga yang tidak tepat dilakukan.

Memasukkan program yoga remaja secara *offline* ke dalam kurikulum sekolah lebih memungkinkan terjadinya interaksi di antara peserta yoga, memastikan keamanan peserta yoga, meningkatkan keseruan kelas yoga, serta lebih meluaskan manfaat yoga di kalangan murid-murid sekolah dasar, menengah, dan atas (Butzer, dkk., (2017); Felver, dkk., (2015); Ferreira-Vorkapic, dkk., (n.d.); Wang & Hagins (Wang & Hagins, 2016; Noggle, dkk., (2012).

Selain itu, kelancaran kelas yoga online sangat bergantung pada kestabilan koneksi internet. Sesi yoga beberapa kali terganggu oleh ketidakstabilan jaringan maupun gangguan audio, membuat beberapa instruksi tidak tersampaikan dengan baik, atau partisipan yang beberapa kali terlempar keluar yang terpengaruhi *mood*-nya saat kembali ke ruangan *Zoom*. Kendala jaringan juga terjadi saat wawancara, membuat proses wawancara terputus, kurang jelas, atau sama sekali tidak terdengar.

Untuk menangkap secara memadai manfaat dari yoga *Early Teens*, di masa depan perlu dipertimbangkan waktu intervensi yang lebih lama dari 2 minggu. Beberapa penelitian lainnya tentang intervensi yoga untuk remaja setidaknya dilakukan selama 8 minggu (Ross, dkk., 2017), 12 minggu (Conboy et al., 2013), 6 bulan (Noggle, dkk., 2012), dan bahkan 12 bulan (Wang & Hagins, 2015).

Waktu intervensi yang lebih panjang memungkinkan partisipan untuk lebih dalam merasakan manfaat dari yoga remaja, begitu juga hasil pengukuran yang lebih meyakinkan untuk kondisi fisik, psikologis, sosial, maupun akademik remaja awal. Walaupun begitu, terlepas dari segala keterbatasan dan kekurangannya, tema - tema yang muncul cukup menjelaskan manfaat dari berlatih yoga bagi remaja.

Tidak hanya sebagai alternatif olah tubuh, yoga juga dapat dipertimbangkan oleh para orang tua, guru, pengajar yoga, pengurus sekolah untuk memilih yoga sebagai alternatif kegiatan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental remaja awal 12-15 tahun pasca pandemi Covid-19. Selain itu, tidak tertutup kemungkinan untuk menjadikan yoga sebagai solusi yang berguna untuk mengatasi beberapa kasus remaja dengan masalah emosi di sekolah. Disarankan untuk penelitian lebih lanjut untuk topik yoga untuk remaja.

REFERENCES

- Ashford, M. T., Olander, E. K., & Ayers, S. (2016). Computer- or web-based interventions for perinatal mental health: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, *197*, 134–146. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.02.057>
- Brameshananda, S. (2022). *Yoga in Day to Day Life*. Sri Ramakhrisna Math.
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic Analysis. In *APA Handbook of Research Methods in Psychology: Vol.2 Research Designs* (Vol. 2, pp. 57–71).
- Butzer, B., LoRusso, A. M., Windsor, R., Riley, F., Frame, K., Khalsa, S. B. S., & Conboy, L. (2017). A qualitative examination of yoga for middle school adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, *10*(3), 195–219. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2017.1325328>
- Conboy, L. A., Noggle, J. J., Frey, J. L., Kudesia, R. S., & Khalsa, S. B. (2013). *Qualitative evaluation of a high school yoga program: Feasibility and perceived benefits*. *9*(3), 171–180. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.02.001>.
- Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.
- Di Martino, S., Eiroa-Orosa, F. J., & Arcidiacono, C. (2017). In *The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology* (pp. 99–118). Routledge.
- Diener, E. (Ed.). (2009). *The Science of Well-Being* (Vol. 37). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). *Subjective well-being: A general overview*. *39*(4), 391–406. <https://doi.org/DOI: 10.1177/008124630903900402>.
- Felver, J. C., Butzer, B., Olson, K. J., Smith, I. M., & Khalsa, S. B. S. (2015). Yoga in Public School Improves Adolescent Mood and Affect. *Contemporary School Psychology*, *19*(3), 184–192. <https://doi.org/10.1007/s40688-014-0031-9>
- Ferreira-Vorkapic, C., Feitoza, J. M., Marchioro, M., Simões, J., Kozasa, E., & Telles, S. (n.d.). *Are There Benefits from Teaching Yoga at Schools? A Systematic Review of Randomized Control Trials of Yoga-Based Interventions*. *19*. <https://doi.org/DOI: 10.1007/s40688-014-0031-9>.
- Huten, A. (2014). *ENDORPHINS: HAPPY HORMONE!* 4, 6.
- Iyengar, B. (2006). *Light on Yoga: The Classic Guide to Yoga by the World's Foremost Authority*. HarperCollins Publisher.
- Khalsa, S. B. S., Hickey-Schultz, L., Cohen, D., Steiner, N., & Cope, S. (2012). Evaluation of the Mental Health Benefits of Yoga in a Secondary School: A Preliminary Randomized Controlled Trial. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, *39*(1), 80–90. <https://doi.org/10.1007/s11414-011-9249-8>
- M. Perfect, M., & Smith, B. (2016). Hypnotic relaxation and yoga to improve sleep and school functioning. *International Journal of School & Educational Psychology*, *4*(1), 43–51. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130558>
- Myers, D. G., & Dewall, C. N. (2015). *Psychology in Modules, Eleventh Edition* (11th ed.). Worth Publisher.
- Reindl, D., Hamm, A., Lewis, R., & Gellar, L. (2020). Elementary student and teacher perceptions of a mindfulness and yoga-based program in school: A qualitative evaluation. *EXPLORE*, *16*(2), 90–93. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.07.009>
- Ross, A., Bevans, M., Friedmann, E., Williams, L., & Thomas, S. (2014). “I Am a Nice Person When I Do Yoga!!!”: A Qualitative Analysis of How Yoga Affects Relationships. *Journal of Holistic Nursing*, *32*(2), 67–77. <https://doi.org/10.1177/0898010113508466>

- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development, Seventeenth Edition*. McGraw Hill Education.
- Satchidananda, S. S. (2012). *The Yoga Sutras of Patanjali*. Integral Yoga Publications.
- Schoch, K. (2020). Case study research. In *Research design and methods: An applied guide for the scholar-practitioner* (pp. 245–258). SAGE Publications.
- Scott, S. R., Kenia, R. M., Rushing, E., Rozek, C. S., & Doom, J. R. (2021). "I Hate This": A Qualitative Analysis of Adolescents' Self-Reported Challenges During the COVID-19 Pandemic. *68(2)*, 262–269. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.11.010>
- Sindhu, P. (2015). *Panduan lengkap yoga: Untuk hidup sehat dan seimbang*. Qanita.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology, 10th Edition*. McGraw Hill Education.
- Tunuguntla, R., Tunuguntla, H. S. G. R., Kathuria, H., & Verma, S. (2021). Effectiveness of App-Based Yoga of Immortals (YOI) Intervention for Insomnia in Asian Population during Pandemic Restrictions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18(11)*, 5706. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115706>
- Ullah, I., Razzaq, A., De Berardis, D., Ori, D., Adiukwu, F., & Shoib, S. (2022). Mental health problems in children & pandemic: Dangers lurking around the Corner and possible management. *International Journal of Social Psychiatry*, *68(3)*, 693–696. <https://doi.org/10.1177/0020764021992816>
- Wang, D., & Hagins, M. (2016). Perceived Benefits of Yoga among Urban School Students: A Qualitative Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *2016*, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2016/8725654>