

EFEKTIVITAS INTERVENSI SPIRITUAL PRANAYAMA YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA

Yoga Kertapati, Dini Mei Widayanti*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya, RS. TNI AL Dr. Ramelan, Jl. Gadung No.1, Jagir,
Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur 60244, Indonesia

*dinimei@stikeshangtuah-sby.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja dinilai sebagai masa yang memiliki berbagai masalah tekanan seperti pada rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah. Usia tersebut dinilai rentan dalam menghadapi kondisi dan masalah yang berdampak pada terjadinya kecemasan, stress, dan depresi yang merupakan efek dari peralihan atau sering disebut transisi. Perubahan yang dialami bukan hanya fisik, namun juga hormonal serta perkembangan kognitif dan psikososial yang terjadi secara cepat, sehingga berdampak pada cara berpikir, pengambilan keputusan dan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Penentuan sampel dilakukan secara purposive sampling sebanyak 20 responden. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pra experimental dengan pendekatan one-group pre-post test design. Instrumen menggunakan kuesioner DASS dan lembar observasi. Intervensi spiritual pranayama yoga diberikan dengan frekuensi 2 kali seminggu sebanyak 10 sesi intervensi. Analisis penelitian menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan pada pre dan post test terdapat perbedaan signifikan terhadap tingkat kecemasan antara pre dan post test dengan p value $0,002 < \alpha = 0,05$. Intervensi spiritual dan pranayama yoga dapat digunakan sebagai terapi mandiri untuk menurunkan gejala yang dapat mengganggu kesehatan mental, salah satunya adalah kecemasan.

Kata kunci: kecemasan; pranayama yoga; spiritual

EFFECTIVENESS OF SPIRITUAL INTERVENTION PRANAYAMA YOGA ON ANXIETY LEVELS IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Adolescence is considered as a period that has various stress problems such as in the age range of 10-24 years and unmarried. This age is considered vulnerable in facing conditions and problems that have an impact on anxiety, stress, and depression which are the effects of transition or often called transition. The changes experienced are not only physical, but also hormonal as well as cognitive and psychosocial development that occurs rapidly, so that it has an impact on the way of thinking, decision making and interaction with the surrounding environment. The sample determination was carried out by purposive sampling of 20 respondents. The research design used in this study was pre-experimental with a one-group pre-post test design approach. The instrument used the DASS questionnaire and observation sheet. Pranayama yoga spiritual intervention was given with a frequency of 2 times a week for 10 intervention sessions. The research analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that there was a significant difference in the pre and post tests, there was a significant difference in the level of anxiety between the pre and post tests with a p value of $0.002 < \alpha = 0.05$. Spiritual intervention and pranayama yoga can be used as self-therapy to reduce symptoms that can interfere with mental health, one of which is anxiety/.

Keywords: anxiety; pranayama yoga; spiritual

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa yang tidak terlepas dari berbagai masalah tekanan psikologis maupun sosial (Khoirul Hakim et al., 2021). Menurut, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja antara 10-24 tahun dan belum menikah. Pada usia ini merupakan salah satu periode kehidupan manusia yang paling rentan. Hal ini karena masa remaja adalah masa kehidupan yang sering berhadapan dengan masalah yang menyebabkan meningkatnya kecemasan, stress dan depresi akibat masa peralihan atau sering

disebut transisi. Pada tahap ini remaja akan mengalami perubahan fisik dan hormonal, serta perkembangan kognitif dan psikososial yang cepat sehingga berdampak terhadap perubahan cara berpikir, pengambilan keputusan, dan interaksi dengan lingkungan sekitar mereka (Ningrum et al., 2022). Perubahan fisik dan hormonal memiliki peranan penting dalam perubahan suasana hati pada remaja. Perubahan inilah yang menyebabkan remaja sulit mengendalikan emosi dan tidak mampu menyelesaikan masalah yang terjadi dalam kehidupan mereka sehingga dapat memicu masalah emosional yang berdampak terhadap kesehatan mental (Firdaus et al., 2023). Selain itu, remaja dapat mengalami kondisi stres, cemas dan depresi karena kurangnya daya dukung dari lingkungan mereka dan tekanan dari masalah baru. Masalah kesehatan mental yang muncul pada remaja dapat berkembang menjadi masalah yang serius dan berpotensi menimbulkan beban sosial yang berat (Ningrum et al., 2022).

Secara global, kesehatan mental merupakan sumber utama penyakit bagi remaja. Pada tahun 2019, diperkirakan satu dari tujuh remaja mengalami masalah kesehatan mental (UNICEF, 2021). Jumlah ini diperkirakan mencapai 175 juta remaja laki-laki dan perempuan secara global, meningkat sekitar 4 juta sejak tahun 2000 (UNICEF, 2021). Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menjelaskan bahwa masalah kesehatan mental menyumbang 16% dari beban penyakit dan cedera global pada remaja berusia 10-19 tahun, dengan depresi sebagai salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja, serta bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat pada usia 15-19 tahun (*Adolescent Mental Health*, 2020). Disebutkan dalam *Global Burden of Disease*, masalah kesehatan mental adalah salah satu penyakit paling umum di seluruh dunia, dan diperkirakan bahwa satu dari empat orang akan mengalami "gangguan" mental sepanjang hidup mereka (James et al., 2018). Berdasarkan laporan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental. Angka tersebut setara dengan 15,5 juta jiwa dan 2,45 juta remaja dalam kurun waktu 12 bulan terakhir (I-NAMHS, 2022). Kecemasan adalah gangguan kesehatan mental yang paling umum dialami remaja Indonesia, diikuti oleh depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), dan PTSD dan ADHD (0,5%) (I-NAMHS, 2022).

Mencermati fenomena sosial yang terjadi saat ini, maka diketahui betapa pentingnya daya tahan dan daya lentur terhadap *stressor* bagi remaja agar mampu menghadapi tantangan-tantangan di dalam kehidupannya sehingga dapat terhindar dari masalah kesehatan mental dan perilaku negatif yang merugikan diri sendiri dan lingkungan sosialnya. Kemampuan remaja untuk beradaptasi dengan masalah kesehatan seperti cemas, stres, dan depresi dalam mengatasi situasi dan masalah terikat dari tingkat resiliensi. Bagaimana individu remaja menghadapi dan beradaptasi selama masa sulit ataupun stres disebut dengan resiliensi (Fatika Sari & Munawaroh, 2022). Salah satu komponen terpenting yang mempengaruhi resiliensi adalah spiritualitas. Remaja yang memiliki spiritualitas yang tinggi, maka memiliki keyakinan yang kuat akan Tuhan. Keyakinan ini memberi kontrol yang kuat untuk memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan dengan cara yang lebih positif dan meyakini bahwa setiap peristiwa dalam hidup sudah di atur oleh Tuhan sehingga dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan kekuatan mental (Khoirul Hakim et al., 2021). Tinggi dan rendahnya resiliensi pada individu akan berdampak pada kesehatan mental individu tersebut. Oleh sebab itu, perlu adanya penguatan dan tindakan untuk memperbaiki resiliensi pada remaja melalui pendekatan spiritual (Khoirul Hakim et al., 2021).

Beberapa masalah di atas menunjukkan betapa pentingnya penanganan yang efektif untuk mengurangi jumlah kasus masalah kesehatan mental dengan meningkatkan resiliensi pada

remaja. Hal ini karena kondisi kesehatan mental yang tidak terkelola dengan baik sangat berpotensi meningkatkan risiko perkembangan masalah kesehatan mental yang tidak langsung akan berdampak besar pada kehidupan remaja di masa depan (Firdaus et al., 2023). Selain itu, remaja yang memiliki resiliensi yang tinggi akan membantu individu tersebut untuk terhindar dari masalah kesehatan mental. Oleh sebab itu, perlu adanya solusi sebagai upaya promotif dan preventif untuk mengatasi masalah kesehatan mental dan resiliensi pada remaja melalui intervensi spiritual dan pranayama yoga sebagai strategi mengatasi kesehatan mental yang mengarah pada kecemasan, stres dan depresi serta meningkatkan resiliensi remaja. Intervensi ini menggabungkan pengaturan nafas (pranayama) dengan gerakan yoga dan afirmasi positif terhadap tubuh. Proses nafas (prana) perlu diatur dengan cermat untuk menghasilkan energi positif secara optimal baik bagi tubuh, kesejahteraan mental, maupun ketenangan pikiran sehingga remaja mampu bertahan terhadap *stressor* (Anjani & Ni Wayan Mutiara Nandini, 2023). Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi efektivitas intervensi spiritual pranayama yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pra experiment dengan pendekatan one-group pra-post test design. Penelitian dilakukan pada remaja yang berada dalam rentang usia 18-20 tahun di wilayah Kota Surabaya dan sekitarnya. Sampel yang digunakan adalah 20 remaja dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu responden yang menjadi subjek penelitian sesuai dengan kriteria inklusi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner skala DASS. Kuesioner DASS merupakan alat ukur yang telah valid dan reliabel dengan Conbrach's alpha sebesar 0,9843. Untuk masing-masing item pada kuesioner DASS, reliabilitas dari skala depresi memiliki koefisien alpha sebesar 0,921. Skala kecemasan memiliki koefisien alpha sebesar 0,857 dan Skala stress memiliki koefisien alpha sebesar 0,899 (Pertiwi et al., 2021). Data diolah dan dianalisis menggunakan uji statistik wilcoxon. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Stikes Hang Tuah Surabaya dengan nomor : PE/110/VIII/2023/KEP/SHT.

HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hasil dari penerapan intervensi yang dilakukan melalui 5 tahap yaitu, 1) pemfokusan dan spiritual (*do'a*); 2) pemanasan; 3) pranayama yoga dan afirmasi positif; 4) gerakan inti dan pendinginan (*cooling down*); 5) relaksasi dan meditasi.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	f	%	Valid Percent
Perempuan	14	70,0	70,0
Laki-laki	6	30,0	30,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 responden (70%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2.

Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	f	%	Valid Percent
18	6	30,0	30,0
19	7	35,0	35,0
20	7	35,0	35,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden berusia rentang 19 – 20 tahun (14 responden, 70%).

Hasil Pre dan Post Intervensi Terhadap Kesehatan Mental (Kecemasan)

Tabel 3.

Pre dan Post Intervensi Terhadap Kesehatan Mental (Kecemasan)

Tingkat Kecemasan	Pre Intervensi		Post Intervensi	
	f	%	f	%
Sangat Parah	4	20.0	-	-
Parah	4	20.0	-	-
Sedang	4	20.0	3	15.0
Ringan	4	20.0	7	35.0
Normal	4	20.0	10	50.0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebelum diberikan intervensi responden yang memiliki tingkat kecemasan sangat parah, parah, sedang dan ringan masing-masing sebanyak 4 orang dengan presentase masing-masing 40%, dan setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 10 orang dengan tingkat depresi normal (50%).

Hasil Skor Pre dan Post Test Resiliensi Dan Kesehatan Mental Pada Remaja

Tabel 4.

Skor Pre dan Post Test Resiliensi dan Kesehatan Mental Pada Remaja

	Post Kecemasan - Pre Kecemasan
Z	-3.045 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan pada *pre* dan *post test* yaitu perbedaan signifikan terhadap tingkat kecemasan antara *pre* dan *post test* dengan *p value* $0,002 < \alpha=0,05$.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi spiritual dan pranayama yoga menunjukkan selisih negatif (*negative ranks*) terhadap tingkat kecemasan pada *pre* dan *post test* yang menginterpretasikan bahwa 20 remaja mengalami penurunan tingkat kecemasan di mana skor *post test* lebih kecil daripada skor *pre test* dengan rata – rata (*mean rank*) sebesar 10,50. Hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh *p value* = 0,000 di mana nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang menunjukkan bahwa ada efektivitas yang signifikan antara intervensi spiritual dan pranayama yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja.

Peneliti berasumsi bahwa setelah diberikan intervensi spiritual dan pranayama yoga sebanyak 10 kali selama 1 bulan dengan durasi 45 – 60 menit setiap sesi latihan dan didukung oleh hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Intervensi spiritual yang berbasis *mindfulness* merupakan upaya untuk membantu individu untuk lebih tenang dan mampu mengelola kecemasan yang dialami dengan berbasis religi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi *mindfulness* spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dengan *p value* sebesar $0.000 < 0.05$ (Rohmatun & Maryatun, 2022). Adapun, hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh yoga pernapasan (Pranayama) terhadap kecemasan keluarga pasien kritis di ruang ICU yang menunjukkan bahwa yang ada pengaruh signifikan sebelum dan setelah diberikan yoga pernapasan (pranayama) terhadap penurunan tingkat kecemasan keluarga pasien kritis di ruang ICU dengan *p value* sebesar $0,000 < 0,05$ (Lukmanulhakim & Agustina, 2018). Menurut (Tri Kusuma & Luh Made K.S.S, 2020), semakin tinggi frekuensi latihan pranayama yoga pada individu, maka semakin rendah tingkat kecemasan dengan frekuensi latihan yang dilakukan sebanyak 10 kali atau selama tiga bulan minimal dilakukan sebanyak kurang lebih satu kali. Durasi waktu untuk berlatih pranayama yoga dapat dilakukan selama 45 menit (Made & Ni Ketut Rai Sumiati, 2021).

Intervensi spiritual dan pranayama yoga merupakan kombinasi dari pengaturan napas (pranayama) dengan gerakan yoga dan spiritualitas. Pada intervensi spiritual dapat mencakup doa dan afirmasi positif yang berbasis *mindfulness* yaitu upaya untuk meningkatkan kesadaran individu sehingga mampu menyadari dan menerima pengalaman yang tidak menyenangkan dan dapat meredakan emosi negatif (Rohmatun & Maryatun, 2022). Sedangkan, pranayama yoga merupakan pengaturan napas atau *breath control* yang bertujuan untuk meningkatkan energi prana dan relaksasi tubuh. Pranayama yoga juga merupakan latihan yang memusatkan pikiran pada pernapasan sehingga memerlukan konsentrasi yang dapat membantu meredakan kekhawatiran dan kecemasan (Yulianti & Juniarta, 2022).

Manfaat dari penelitian ini, yaitu pada agregat atau kelompok remaja bisa menerapkan intervensi spiritual pranayama yoga untuk mengatasi masalah kesehatan mental (rasa cemas, stres, dan depresi) dalam dirinya atau ketidakpercayaan diri dalam lingkungan sosial. Selain itu, resiliensi pada remaja dalam menghadapi *stressor* dapat meningkat sehingga mampu memperbaiki motivasi dan produktivitas remaja dari aspek fisik dan psikologis. Remaja juga dapat membagikan pengalamannya mengenai intervensi spiritual dan pranayama yoga ini terhadap teman-temannya secara mandiri, sehingga intervensi ini dapat membuktikan bahwa memiliki efektivitas terhadap tingkat kecemasan pada remaja.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada masing-masing responden didapatkan bahwa 20 responden melakukan gerakan intervensi spiritual dan pranayama yoga dengan benar dan konsisten sesuai dengan gerakan instruktur atau ahli. Efek positif dari intervensi spiritual dan pranayama yoga bagi fisik dan psikologis akan muncul tidak dipengaruhi oleh intensitas atau durasi, melainkan ditentukan oleh frekuensi dan gerakan yang dilakukan. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya, yaitu meningkatkan frekuensi dan gerakan dengan benar secara konsisten akan meningkatkan efektivitas yoga terhadap tingkat kecemasan remaja (Ayala et al., 2018). Upaya penurunan tingkat kecemasan dapat dilakukan dengan memanfaatkan metode non-farmakologis yang tidak menimbulkan efek yang merugikan bagi tubuh. Terapi non farmakologis seperti pengembangan intervensi spiritual dan pranayama yoga dengan melibatkan kesadaran diri dengan berpikir positif mempunyai kelebihan dalam upaya meningkatkan kesehatan jiwa atau mental. Intervensi tersebut merupakan bentuk latihan yang sederhana, murah, dan mudah, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja. Keuntungan lain dari intervensi tersebut adalah tidak menimbulkan efek samping yang merugikan bagi fisik maupun psikologis individu (Rohmatun & Maryatun, 2022).

SIMPULAN

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan frekuensi intervensi sejumlah 10 kali sesi latihan, menunjukkan terjadinya penurunan tingkat kecemasan pada remaja. Penelitian ini membuktikan bahwa intervensi spiritual dan pranayama yoga efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya yang telah mendanai dan memberikan dukungan selama proses penelitian dan seluruh pihak yang sudah mendukung pelaksanaan penelitian ini, hingga selesai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anjani NK, Wayan N, Nandini M. Anulom Vilom : Pranayama untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja. 2023;6(2):137–51.

Afridah M, Syam IN, Yusuf MS, Agustian A, ... Konseling Berbasis Husnudzon untuk

- Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual: Studi Deskriptif terhadap Remaja. *Equal J Stud* ... [Internet]. 2022;4(1):90–104. Available from: <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/equalita/article/view/10898%0Ahttps://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/equalita/article/download/10898/4468>
- Ayala, S. G., Wallson, K., & Birdee, G. (2018). Characteristics of Yoga Practice and Predictors of Practice Frequency. *International Journal of Yoga Therapy*, 28(1), 107–111. <https://doi.org/10.17761/2018-00012R2>
- Dewi Ngaisyah R, Indriani S, Program S, Gizi I, Kesehatan U, Respati Y, et al. Mind Body Spirit Therapy Sebagai Upaya Menurunkan Stres pada Remaja. *Dharma Bakti*. 2022;5(2):95–100.
- Fitrianur WL, Suminar E, Yuliasutik S. Dukungan Sosial Dan Spiritual Dalam Membentuk Resiliensi Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Kemayoran Bangkalan. *J Keperawatan Suaka Insa*. 2022;7(2):117–21.
- Hakim AK, Anitarini F, Pamungkas A Y F. Pengaruh mindfulness spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik. *Nurs Inf J*. 2021;1(1):1–8.
- Hasanah A, Palhadad M, Tasalim R. Pengaruh Terapi Meditasi Dan Yoga Terhadap Gangguan Kecemasan Pasca Bencana Banjir Di Desa Alat Kecamatan Hantakan. *J Suaka Insa Mengabdi*. 2022;3(2):33–44.
- Hidayat fahrul D. Edukasi Kesehatan Jiwa Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Kota Pontianak. 2023;2(8):31–41.
- Hidayat fahrul D. Terapi Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental Remaja. 2023;5:31–41.
1. Kertapati, Yoga., et al. (2022). The Effect of Chair Yoga with Spiritual Intervention on the Life Satisfaction of Older Adults. *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)*, 14 (2):60-66. <https://doi.org/10.31674/mjn.2022.v14i02.011>
- Lekatompessy R. Pengaruh Mindfulness Terhadap Depresi Remaja. *Indones J Nurs Sci*. 2023;3(1):11–5.
- Literatur MK. Peran Resiliensi Sebagai Strategi Pencegahan Depresi , Kecemasan , Dan Stres Pada the Role of Resilience As Strategy To Prevent Depression , Anxiety , and. 2022;10(1):93–101.
- Lukmanulhakim L, Agustina D. Yoga Pernapasan (Pranayama) Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Kritis Di Ruang ICU. *J Aisyah J Ilmu Kesehat*. 2018;3(1):77–86.
- Made, N. E. V., & Ni Ketut Rai Sumiati. (2021). Signifikansi Latihan Pranayama Terhadap Ketenangan Pikiran. *JURNAL YOGA DAN KESEHATAN*, 4(2), 239–247.
- Maharani NPRA. Pranayama Sebagai Sains Spiritual. *J Yoga Dan Kesehat*. 2020;2(2):110.
- Meiranti E, Sutoyo A. Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Resiliensi Akademik

- Murniati. Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental. *TAUJIHAT J Bimbingan Konseling Islam.* 2020;1(2):63–9.
- Palifiana DA, Khadijah S, Widayati RW, Erwanda M. Effect Of Yoga Breathing Technique (Pranayama) On Student Academic Burnout Pasca Pandemic Covid-19. *Prosding Semin Nas Univ Respati Yogyakarta.* 2022;4(1):333–40.
- Pedhu Y. Analisis korelasional antara kecerdasan spiritual dan resiliensi psikologis mahasiswa seminaris. *JPPI (Jurnal Penelit Pendidik Indones.* 2022;8(3):597.
- Permana D. Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Residen Narkoba. *Syifa al-Qulub.* 2018;2(2):21–32.
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(2), 72–77. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>
- Pradnyantari B. Urgency Praktik Pranayama Di Era Milenial. *J Yoga Dan Kesehat.* 2020;2(2):99.
- Rohmatun, S., & Maryatun, M. (2022). Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa Bagi Mahasiswa Keperawatan. *Avicenna : Journal of Health Research*, 5(2), 120–129. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v5i2.689>
- Sari windi fatika, Munawaroh E. Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP Pendahuluan. *J Bimbingan Dan Konseling Indones [Internet].* 2022;7(2):1–10. Available from: https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1210
- Sari DK, Nababan RH, Daulay W. Pengaruh Meditasi Mindfullness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfullness Meditation on Anxiety Changes. *J Kesehat.* 2023;12(1):19–25.
- Tejena NR, Sukmayanti LMK. Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja. *J Psikol Udayana.* 2018;5(2):370–81.
- Trikusuma GAAC, Suarya LMKS. Peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Kabupaten Tabanan. *Psikol Udayana [Internet].* 2020;1(1):187–95. Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/57838/33786>
- Tristaningrat AN. Meditasi Mindfulness Dalam Menjaga Emotional Stability. *J Pendidik Agama Hindu.* 2020;1(1):54–63.
- Ulansari NL, Sena IG. Peran Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Inst Hindu Dharma Negeri Denpasar.* 2020;7(September):10–27.

Ulansari NLP, Widya Sena IGM. Pengaruh Latihan Ujjayi Pranayama dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa pada Usia Remaja. *J Yoga Dan Kesehatan*. 2021;4(2):177.

Valentini NME, Sumiati NKR. Signifikansi Latihan Pranayama Terhadap Ketenangan Pikiran. *J Yoga Dan Kesehatan*. 2021;4(2):239.

Waney NC, Kristinawati W, Setiawan A. Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight J Ilm Psikol*. 2020;22(2):73.

Waskito P, Loekmono JTL, Dwikurnaningsih Y. Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *J Kaji Bimbing dan Konseling*. 2018;3(3):99–107.

Widya Sena IGM. Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus. *J Yoga Dan Kesehatan*. 2020;3(1):1.

Yulianti NMR, Juniarta MG. Pranayama Nadi Sodhana untuk Meredakan Overthinking. *Maha Widya Duta J Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komun*. 2022;6(1):58.