



## **Analisis Pengaruh Gerakan Yoga Asanas Terhadap Kesejahteraan Mental Peserta Didik**

### ***Analysis of the Impact of Asanas Yoga Movement on the Mental Well-being of Students***

**Muhammad Andri Subakti<sup>1</sup>, Panji Sekar Pambudi<sup>2</sup>**

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas PGRI Banyuwangi <sup>1,2</sup>

e-mail: Andrisubakti.samsung@gmail.com<sup>1</sup>, panji4you@gmail.com<sup>2</sup>

#### **Abstrak**

Kesejahteraan mental bagi peserta didik merupakan hal yang penting untuk diperhatikan, kompleksitas kegiatan belajar peserta didik di sekolah dapat memungkinkan seseorang mengalami gangguan mental. Masalah mental yang sering terjadi pada peserta didik adalah stress, kondisi bosan dan perasaan yang tidak nyaman. Berkenaan dengan itu, latihan yoga asanas menjadi alternatif solusi untuk mengatasi kondisi gangguan psikologis peserta didik. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh gerakan yoga asanas terhadap kesejahteraan mental peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dan sampel adalah peserta didik pada Sekolah Menengah Pertama Budi Utomo. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 30 orang. Pengambilan data menggunakan kuisioner yang terdiri dari data pretest-posstest. Teknik analisis data menggunakan Uji-T. Data pengukuran awal sebesar 69,40 dan data pengukuran akhir sebesar 75,83, dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 6,43. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa, ada pengaruh yoga asanas terhadap kesejahteraan mental peserta didik. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa, pemberian perlakuan gerakan yoga asanas adalah solusi bagi peserta didik dalam mengatasi masalah kesejahteraan mental di sekolah. Selanjutnya, kesehatan mental yang baik akan dapat membantu peserta didik dalam belajar.

**Kata kunci:** peserta didik, kesejahteraan Mental, yoga asanas.

#### **Abstract**

*The mental well-being of students is important to note, the complexity of students' learning activities in schools can allow a person to suffer from mental disorders. The most common mental problems among students are stress, boredom and uncomfortable feelings. In this respect, asanas yoga practice is an alternative solution to dealing with the psychological disorders of students. The study aims to find out the influence of asanas yoga movements on the mental well-being of the students. This research uses experimental methods. Population and sample are pupils at Budi Utomo High School. Sampling technique using purposive sampling with a total of 30 people. Data collection using a questionnaire consisting of pretest-posstest data. Data analysis techniques using Test-T. Initial measurement data was 69.40 and final measurements data was 75.83, thus there was an increase of 6.43. The results of the study show that there is an influence of asanas yoga on the mental well-being of the students. Based on this, it can be said that the treatment of yoga asanas movements is a solution for students in dealing with mental well-being problems in schools. Furthermore, good mental health will be able to help students in their learning*

**Keywords:** students, mental wellbeing, asanas yoga.

**Style APA dalam mensitasi artikel ini:** Subakti. M.A, Pambudi. P.S (2023). Analisis Pengaruh Gerakan Yoga Asanas Terhadap Kesejahteraan Mental Peserta Didik. PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 4(1), 19 - 27

**Correspondence author:** Panji Sekar Pambudi, Universitas PGRI Banyuwangi, Indonesia. E-Mail: panji4you@gmail.com

**Received:** 27 November 2023, **Revised :** 9 Desember 2023, **Accepted :** 23 Desember 2023

## PENDAHULUAN

Kondisi psikis peserta didik di sekolah umumnya sangat beragam, namun yang paling sering dijumpai adalah kondisi stress, perasaan bosan dan tidak semangat dalam belajar serta gangguan interaksi sosial. Hal lain yang juga ditemui adalah perasaan kurang nyaman serta gelisah dalam menjalani rutinitas pembelajaran di sekolah. Masalah-masalah yang terjadi pada peserta didik dapat bersumber dari lingkungan belajar di sekolah, masyarakat maupun lingkungan keluarga. Salah satu upaya yang dapat dilakukan di sekolah adalah melakukan pendekatan pembelajaran berbasis gerak dan olahraga. Olahraga merupakan faktor utama yang dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, dikarenakan kesehatan merupakan aset yang berharga yang perlu dijaga. Olahraga juga menjadi salah satu aspek penting dalam membentuk jasmani agar hidup selalu bugar (Zubaida et al. 2022). Oleh karena itu, melakukan aktivitas olahraga fisik dan gerak yang menyenangkan dapat memberikan dampak yang baik bagi peserta didik, terutama mentalnya. Kebugaran jasmani yang baik akan membantu peserta didik mencapai prasetasi belajar (Cahyo Suwandaru 2021). Maka dari itu, selain dengan memberikan aktifitas fisik yang cukup, hendaknya para pendidik juga memperhatikan kondisi kesehatan mental peserta didik.

Kesejahteraan mental umumnya sangat penting dalam mendukung aspek kesejahteraan yang sebenarnya, sehingga kesehatan mental haruslah dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan pada mentalnya (Florensa et al. 2023). Jika kesejahteraan mental mengalami gangguan maka, cenderung akan kehilangan rasa nyaman dalam menjalani hidup, perasaan seperti mudah stress, tidak percaya diri, perasaan bosan dan gangguan interaksi sosial (Nopela 2021). Oleh karenanya mental yang sehat dan terjaga merupakan aset yang berharga dalam menjalani kehidupan lebih baik dan selalu optimis menghadapi tantangan kehidupan kedepan (Dini et al. 2022). Dalam menjaga kesejahteraan mental yang baik, seseorang disarankan dapat mengelola stress-nya secara mandiri agar dapat terhindar dari gangguan mental yang mengarah pada kondisi depresi dan kondisi psikis buruk lainnya, pendekatan dalam psikologis positif dapat menjadi upaya dalam mengurangi gangguan tersebut. Dimensi Psychological Well Being yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menjadi kunci seseorang dalam mengurangi masalah mental (Distina 2019).

Dalam konteks kesehatan mental, tidak sedikit kasus yang berhubungan dengan mental pada usia remaja berakhir buruk hingga percobaan bunuh diri (Nurdiyanto 2020) & (Pamungkas, Caturini, and Sugiyarto 2023). Hal demikian terjadi karena kurangnya pemahaman yang cukup tentang bagaimana mengetahui secara dini masalah yang dialami seseorang dan bagaimana langkah untuk mengelola masalah psikologisnya. Keberadaan guru dan pendidik mempunyai andil yang besar dalam membantu masalah psikologis pada peserta didik, bimbingan oleh konselor dan perlakuan tertentu dari guru penjasorkes di sekolah dapat dilakukan dalam upaya mengatasi masalah tersebut.

Pada peserta didik sekolah menengah, tidak menutup kemungkinan juga mengalami penurunan kesejahteraan mental, kondisi yang dimaksud adalah stress, perasaan bosan dan menurunnya interaksi sosial. Hal demikian sering kali ditemui karena rutinitas aktivitas pembelajaran yang tergolong padat dan menjadi beban bagi peserta didik, selain itu peserta didik juga dihadapkan dalam penyelesaian tugas-tugas sekolah, belum lagi mengikuti ujian tengah semester dan ujian semester akhir. Mempertimbangkan kesejahteraan mental dan melindungi remaja dari pengalaman buruk dan faktor-faktor risiko yang dapat memengaruhi potensi mereka untuk berkembang menjadi sangat penting, sehingga kesejahteraan mental dan kesehatan fisik mereka akan lebih baik di masa mendatang (Suwijik and A'yun 2022) & (lanah et al. 2021). Jika kesejahteraan mental peserta didik terganggu, maka akan dapat memberikan dampak negatif yang menghambat proses pembelajaran, hasil belajar dan kehidupan para peserta didik (Setiawati et al. 2023), dengan demikian perlu adanya upaya dan gagasan bagaimana mengatasi dampak negatif kesejahteraan mental dengan cara

yang efektif dan efisien yakni dengan melakukan yoga. Gerakan yoga merupakan bentuk aktifitas olahraga fisik yang tepat dalam menjaga kesehatan mental, senam yoga juga merupakan proses bersatunya aspek dalam diri manusia, yaitu fisik, psikis dan spiritual (Seefeldt 2014) & (Dongoran et al. 2021). Pada saat seseorang mengalami beban dan tekanan pada bagian tertentu pada tubuhnya maka, ada dua bagian utama dari akibat yang ditimbulkan yaitu respon fisik dan psikis.

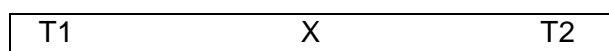
Yoga dilakukan dengan mengkombinasikan gerakan dan pernafasan secara lebih dalam sehingga dapat memacu meningkatkan aliran oksigen ke otak dan diyakini dapat membantu mengurangi perasaan cemas, depresi/stress, gangguan mental dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bagian bawah (Field 2011). Setiap bentuk gerakan yoga memiliki perbedaan yang harus disesuaikan dengan kemampuan fisik dengan mengkombinasikan olah tubuh dan pernafasan secara lebih dalam, meningkatkan fungsi kekuatan, meningkatkan ciri-ciri keramahan, rasa welas asih, meditasi dan menurunkan perasaan cemas serta memberikan rasa nyaman dan menambah rasa percaya diri (Kinasih 2010) & (Harkess, Delfabbro, and Cohen-Woods 2016).

Asanas merupakan salah satu bentuk pada gerakan yoga, memberikan penekanan lebih pada latihan tubuh, namun disisi lain berhubungan dengan komponen mental seperti perasaan sentimen dan pertimbangan (Giri et al. 2022). Gerakan yoga asanas merupakan tingkatan yoga yang menitikberatkan gerakan fisik dengan mempertimbangkan pelatihan mental dan spiritual. Yoga asanas melibatkan serangkaian gerakan yang disusun untuk meningkatkan kesehatan fisik, psikis dan spiritual. Ada banyak manfaat untuk kesehatan yang dikaitkan dengan gerakan yoga asanas, di dalamnya terdapat manfaat untuk peningkatan kesejahteraan mental.

Berdasarkan hasil studi awal di SMP Budi Utomo, ditemukan masalah penurunan kesejahteraan mental pada peserta didik sehingga, hal ini yang menjadikan alasan untuk melakukan upaya bagaimana mengatasi gangguan kesejahteraan mental yang dipengaruhi oleh stress, bosan dan gangguan interaksi sosial dengan orang lain dalam kaitannya menjaga suasana belajar agar efektif dan menyenangkan (Pertiwi et al. 2023). Oleh karenanya upaya yang tepat dan dapat dilakukan sebagai jalan keluar adalah dengan melakukan konsep gerakan yoga. Konsep yoga asanas yang praktis dipandang efektif untuk semua orang terutama untuk pelajar, dikarenakan konsep yoga model ini berfokus pada perkembangan organ tubuh dan pola pernafasan, sehingga peserta didik dapat melakukan konsep gerakan yoga tanpa menghabiskan banyak waktu dan tempat serta tanpa pengaturan yang rumit. Dengan demikian, penelitian ini bermaksud ingin menguji pengaruh gerakan yoga asanas dalam kaitannya pada kesejahteraan mental peserta didik.

## METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimental dengan metode desain one grup pretest-posttest seperti desain tabel dibawah. Tujuan dari penelitian ini mengetahui pengaruh pemberian perlakuan yoga asanas terhadap kesejahteraan mental bagi peserta didik.



**Gambar 1.** Desain penelitian *one grup pretest-posttest*

Keterangan:

- T1 : Tes awal *pretest* (kuisisioner/kuisisioner)
- X : Perlakuan (Latihan Yoga Asanas)
- T2 : Tes akhir *posttest* ( kuisisioner/kuisisioner)

### Populasi dan Sempel

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII yang berjumlah 40 orang yang terdiri dari peserta didik putra dan putri. Dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, selanjutnya jumlah sampel yang ditentukan sebanyak 30 peserta didik. Persyaratan yang ditentukan oleh peneliti adalah merujuk pada topik penelitian yang selaras dengan karakteristik yang ditentukan, yakni: a) Peserta didik kelas VII SMP Budi Utomo; b) Gender laki-laki dan perempuan; c) Bersedia menjadi responden

### Teknik Pengukuran Data

Pada tahapan awal, peneliti menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam proses pelaksanaan penelitian, diantaranya menentukan responden dan menyusun instrumen penelitian yang berupa kuisisioner, dimulai dari uji validasi alat ukur yang bertujuan untuk memperoleh data dengan akurat. Pada tahapan selanjutnya, peneliti membagikan kuisisioner yang sudah divalidasi kepada responden, kemudian peneliti memberikan penjelasan terkait prosedur dan tata cara pengisian kuisisioner pada responden. Pada tahapan akhir, peneliti mengumpulkan data, menganalisis untuk selanjutnya mendeskripsikan dan menjelaskan pengaruh bentuk penerapan yoga asanas terhadap perubahan kesejahteraan mental peserta didik

### Analisis Data

Dalam penelitian ini diawali dari menguji normalitas data, linieritas data dan homogenitas data, kemudian dilanjutkan dengan uji statistik Uji-T dan selanjutnya diolah menggunakan bantuan software SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagai mana yang dikemukakan pada latar belakang, maka dapat disajikan data yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* yang diujikan kepada masing-masing peserta didik SMP Budi Utomo. Pada deskripsi data hasil penelitian ini membahas data hasil *pretest* dan *posttest* pada aspek kesejahteraan mental peserta didik.

**Tabel. 1** Hasil *pretest* kesejahteraan mental

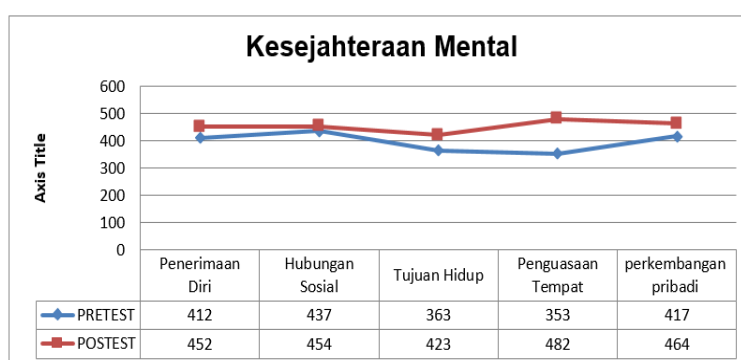
Dimensi	Jumlah	Max	Min	Mean	Median	Modus
Penerimaan diri	412	16	11	13,733	14	15
Hubungan sosial	437	17	12	15	15	15
Tujuan hidup	363	15	9	12	12	12
Penguasaan tempat	353	18	10	15	15	15
Perkembangan pribadi	417	18	10	13,9	14	14
Kesejahteraan mental peserta didik	2082	79	57	69,4	71	71

**Tabel 1** data *pretest* pada kesejahteraan mental peserta didik dengan jumlah total 2082 dengan nilai maksimal sebesar 79, nilai minimal 57, nilai mean 69,4, nilai median 71, dan nilai modus 71. Angka-angka yang telah didapat merupakan data awal yang kemudian akan dijadikan dasar dalam melaksanakan perlakuan. Selanjutnya perlakuan yang berupa latihan yoga asanas dilakukan selama 20 hari secara rutin yang meliputi 4 gerakan yaitu: gerakan meditasi, gerakan *tadasana*, gerakan *balasana* dan *savasana*.

**Tabel. 2** Hasil *posttest* kesejahteraan mental

Dimensi	Jumlah	Max	Min	Mean	Median	Modus
Penerimaan diri	452	17	11	15,06	15	15
Hubungan sosial	454	18	12	15	15	15
Tujuan hidup	423	17	10	14	14	14
Penguasaan tempat	482	20	13	16	16	15
Perkembangan pribadi	464	18	12	15,47	15,5	15
Kesejahteraan mental peserta didik	2275	82	65	75	76	75

**Tabel 2** data *posttest* menunjukkan data kesejahteraan mental dengan jumlah total sebesar 2275 dengan nilai maksimal 82, nilai minimal 65, nilai mean 75, nilai median 76, dan nilai modus 75. Berdasarkan hasil yang didapat melalui hasil *pretest* dan *posttest* yang peneliti amati, bisa disimpulkan bahwa data yang diperoleh menunjukkan pengaruh sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Hal tersebut dipengaruhi oleh pemberian perlakuan yoga yang dilaksanakan setiap hari di waktu pagi dan sore secara teratur.

**Gambar 2.** Grafik hasil *pretest* dan *posttest* kesejahteraan mental peserta didik

Dalam data kesejahteraan mental pada **gambar 2** terdapat skor mencolok pada aspek penguasaan tempat/lingkungan yakni dari skor 353 menjadi 482 setelah diberikan perlakuan, hal ini dapat dimaknai bahwa dengan memberi perlakuan yoga asanas pada peserta didik ternyata dapat merangsang psikologis peserta didik agar dapat lebih mudah beradaptasi pada lingkungan dan dapat membangun kompetensi dalam mengatur lingkungannya serta dapat memanfaatkan kesempatan yang ada untuk selanjutnya mampu menghadapi kondisi-kondisi yang terjadi di sekitarnya. Pada aspek tujuan hidup juga mengalami perbedaan skor yang cukup tinggi, dari 363 menjadi 423 setelah diberi perlakuan hal tersebut juga dapat membuktikan bahwa pemberian perlakuan yoga dapat memicu psikologis peserta didik untuk lebih memahami makna dalam tujuan hidupnya dan menentukan arah dalam tujuan kedepan sesuai dengan tujuan jangka pendek, menengah serta jangka panjang. Kemudian akan lebih optimis pada pencapaiannya kelak dalam meniti karir untuk menata dan meraih masa depan serta bermanfaat untuk semua orang.

Pada aspek perkembangan pribadi dari skor 417 menjadi 464 juga mengalami perubahan skor yang cukup, hal ini berarti dengan pemberian perlakuan ternyata juga dapat merangsang psikologis seseorang untuk lebih dapat mengaktualisasikan dirinya dalam peningkatan dan pengembangan kompetensi yang dimiliki. Pada aspek penerimaan diri juga mengalami perbedaan skor yakni dari 412 menjadi 452 setelah diberikan perlakuan, hal ini dapat dimaknai bahwa pemberian perlakuan dapat berkontribusi pada kondisi yang dapat membuat seseorang untuk dapat lebih percaya diri pada kondisi pribadinya dan mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dengan bersyukur. Pada aspek terakhir tentang hubungan social juga mengalami perubahan skor dari 437 menjadi 454 hal demikian

juga membuktikan bahwa dengan diberikan perlakuan akan dapat menjadi stimulan yang baik pada psikis seseorang dalam menjaga interaksi sosial dengan saling menghargai dan menghormati, ramah dalam bersikap dan santun dalam bertutur pada konteks hubungan interpersonal. Selain itu dukungan sosial dan motivasi bangkit dalam keterpurukan serta komunikasi yang baik dan saling percaya antar sesama akan membuat hubungan menjadi lebih erat.

### Hasil Uji Perbedaan

*Uji-t* adalah strategi terukur yang digunakan untuk menguji makna kontras antara dua metode yang diperoleh.

Tabel. 3 Hasil Uji T

Kelompok	Sig	Taraf Sig	Keterangan
<i>Pretest dan posttest</i>	0,000	0,05	pengaruh

**Tabel 3** menunjukkan nilai *sig.(2-tailed)* sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan antara kesejahteraan mental peserta didik pada data *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian perolehan data dari hasil tiap item *pretest* dan *posttest* menunjukkan hasil yang signifikan. Sehingga dapat dilihat dari aspek kesejahteraan mental peserta didik telah menunjukkan adanya perubahan pasca melakukan gerakan yoga asanas. Selanjutnya, dapat diamati pula bahwa perubahan data *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan meningkat sebesar 6,43. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa, terdapat pengaruh pemberian perlakuan latihan gerakan yoga asanas selama 20 hari dalam rentang waktu 45 menit per-hari secara rutin dengan waktu pelaksanaan saat pagi hari dalam kaitannya pada peregangan otot-otot, sendi dan saraf dalam tubuh. Selanjutnya dilakukan dengan teknik pengaturan nafas, dalam melakukan pengambilan nafas yang tepat akan mampu memberikan rasa tenang. Hal demikian dikarenakan pengolahan nafas akan mampu menghasilkan efek positif pada *neurotransmitter*, aktivitas gelombang *alpha* dan meningkatkan aktivitas vagal (saraf yang berfungsi mengatur jantung, paru-paru dan saluran pernafasan). Hal inilah yang kemudian mampu menciptakan *utilitas* besar untuk menenangkan gairah dan memberikan perasaan tenang.

### PEMBAHASAN

Latihan pernafasan pada yoga *asanas* dapat meningkatkan ekspansi paru dan suplai oksigen yang baik ke dalam seluler sehingga kebutuhan oksigen untuk proses metabolisme dalam sel dapat terpenuhi (Benavides-Pinzón and Torres 2017), (Kusumayanti, Yuliari, and Suatama 2020). Selain itu, proses metabolisme yang baik akan mampu meningkatkan fungsi kerja organ tubuh secara maksimal. Hal demikian yang menyebabkan reaksi fungsi kerja hormon akan menjadi maksimal, sehingga fungsi kelenjar *hipofisis* sebagai penghasil hormon *adeno-kortikotropin* menekan kerja adrenalin untuk mengatur ekskresi adrenalin dan kortisol dalam batas normal sehingga, kondisi seperti ini akan membantu menurunkan stress biologis dan psikologis pada seseorang (Rahayu and Anta 2022).



**Gambar 3.** Gerakan yoga meditasi  
Sumber: Dokumen Pribadi

Meditasi merupakan bagian dari yoga yang pelaksanaannya dilakukan sebelum atau setelah selesai memperagakan serangkaian pose gerakan yoga. Sehingga dalam melakukan meditasi, memungkinkan peserta didik untuk melakukan refleksi diri yang lebih dalam, sehingga membantu menemukan tanda positif tentang diri dan juga membantu meningkatkan kesadaran diri serta mampu berempati kepada orang lain. Jika dilakukan bersama-sama dengan kelompok akan meningkatkan interaksi hubungan sosial menjadi lebih baik (Sindhu 2015). *Balāsana* adalah gerakan yoga yang bertujuan untuk merileksasikan tubuh dan pikiran. Gerakan *balāsana* ini dipercaya dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi. Seperti diketahui, memfokuskan pikiran saat melakukan yoga memang tidak mudah namun bukan berarti tidak dapat dilakukan dengan upaya serius dengan didampingi ahli. Pada saat peserta didik melakukan pose keseimbangan, proses memusatkan konsentrasi mempunyai tantangan tersendiri (Julaecha 2019). Dengan demikian, *balāsana* mampu melepaskan stress yang terperangkap di otot, meningkatkan sirkulasi darah agar bisa mengalir dengan lancar, *balāsana* juga berfokus pada suatu titik dimana bagian otot bagian perut dengan gerakan yang dilakukan menyerupai sujud dengan lengan lurus kedepan sehingga sirkulasi darah menjadi lancar dan melenturkan organ-organ internal tubuh, sehingga mampu merangsang organ-organ agar bisa bekerja secara lebih maksimal (Styawati and Wibowo 2022).

*Savasana* adalah gerakan rileksasi dengan tujuan untuk membuat pernafasan lebih tenang dan juga menenangkan otot-otot yang tegang setelah melakukan gerakan-gerakan yoga. Gerakan ini dilakukan dengan posisi tubuh berbaring dengan kedua lengan disamping dengan kedua tangan, tubuh lurus dan mata terpejam. Sehingga seluruh tubuh dalam keadaan tenang dan biarkan nafas mengalir secara normal. Hal ini dapat merileksasikan tubuh untuk mengalirkan peredaran darah keseluruh tubuh sehingga masuk dalam jiwa dan pikiran (Pujiastuti, Sawab, and Afiyati 2019) *Tadasana* bisa disebut juga dengan *mountain pose* yaitu gerakan sederhana yang dipercaya dapat membantu mengurangi stress, dikarenakan aktivitas fisik ini bisa meningkatkan relaksasi dan mudah untuk dilakukan serta cocok untuk pemula. Sejatinya yoga dapat memiliki manfaat bagi tiga aspek yang biasanya kerap terpengaruh karena stress, yaitu tubuh, pikiran, dan pernapasan sehingga dapat menstabilkan sirkulasi darah pada tubuh (Saputra 2016).

## KESIMPULAN

Kompleksitas kegiatan peserta didik di sekolah memungkinkan peserta didik mengalami berbagai macam masalah, salah satu masalah yang umum terjadi adalah kesejahteraan mental yang menurun. Kondisi ruang belajar dan suasana pembelajaran yang monotone, tekanan belajar serta tagihan-tagihan tugas-tugas sekolah yang menyita banyak waktu biasanya menjadi masalah yang dapat mengganggu belajar peserta didik yang pada akhirnya juga akan berpengaruh pada hasil belajarnya. Selain masalah yang terjadi di sekolah, tidak sedikit pula masalah juga timbul di luar lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan keluarga misalnya. Oleh sebab itu pemberian perlakuan tertentu yang bersifat sederhana dan menyenangkan oleh guru merupakan salah satu bentuk solusi untuk mengatasi masalah kesejahteraan mental yang terjadi pada peserta didik.

Latihan yoga asanas dengan penerapan 4 model gerakan pada peserta didik terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan mental peserta didik. Dengan latihan yoga asanas secara rutin akan dapat mengurangi tekanan-tekanan mental pada peserta didik dalam belajar di sekolah sehingga akan membantu peserta didik lebih mudah dalam menjalani rutinitas pembelajaran. Gerakan yoga dapat dikondisikan sesuai kebutuhan peserta didik dengan durasi waktu yang lebih pendek dan dilakukan di sela-sela pergantian jam pelajaran serta dapat pula ditransformasikan sebagai aktifitas gerak dan permainan sederhana '*ice breaking*' yang dapat diterapkan untuk membuat suasana belajar lebih menyenangkan dalam rangka mengatasi kebosanan dan stress. Penelitian selanjutnya perlu lebih mengeksplorasi bentuk-bentuk latihan yoga disesuaikan dengan usia dan gender.

### Referensi

- Benavides-Pinzón, William Fernando, and José Luis Torres. (2017). "Effects of Yoga (Pranayama) on Lung Function and Lactate Kinetics in Sedentary Adults at Intermediate Altitude." *Revista de La Facultad de Medicina* 65(3):467–72.
- Cahyo Suwandar, Taufiq Hidayat. (2021). "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Peserta Didik Smk Negeri 1 Surabaya." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 9(1):113–19.
- Dini, Dini, Fatma Sylvana Dewi Harahap, Fardhu Syahuri, Paruzi Almayda, and Dhea Ardella Divani. (2022). "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar Peserta didik SMP Negeri 1 Jebus." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 13(1):25–30. doi: 10.23887/jibk.v13i1.43679.
- Distina, Primalita Putri. (2019). "Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi." *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10(1):39–59. doi: 10.32923/maw.v10i1.768.
- Dongoran, M. Fadli, Jori Lahinda, Arifin Nugroho, and Syamsudin. (2021). "Pembinaan Kesehatan Mental Dengan Intervensi Senam Yoga Pada Warga Binaan Lapas li B Merauke." *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania* 2(1):6–12. doi: 10.56313/jmnr.v2i1.38.
- Field, Tiffany. (2011). "Yoga Clinical Research Review." *Complementary Therapies in Clinical Practice* 17(1):1–8.
- Florensa, Florensa, Nurul Hidayah, Lintang Sari, Fajar Yousrihatin, and Wulida Litaqia. (2023). "Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja." *Jurnal Kesehatan* 12(1):112–17. doi: 10.46815/jk.v12i1.125.
- Giri, I. Putu Agus Aryatnaya, I Nyoman Alit Supandi, Ni Komang Sutriyanti, Ni Wayan Sri Prabawati Kusuma Dewi, and I Made Sukma Muniksu. (2022). "Pendampingan Praktik Pendidikan Keagamaan Pada SMA Negeri 8 Denpasar." *Sevanam : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(2):106–14. doi: 10.25078/sevanam.v1i2.1472.
- Harkess, Kaitlin N., Paul Delfabbro, and Sarah Cohen-Woods. (2016). "The Longitudinal Mental Health Benefits of a Yoga Intervention in Women Experiencing Chronic Stress: A Clinical Trial." *Cogent Psychology* 3(1). doi: 10.1080/23311908.2016.1256037.
- Ilanah, Ana, Rena Latifa, Risatianti Kolopaking, and Muhamad Nanang Suprayogi. (2021). "Kesejahteraan Peserta didik: Faktor Pendukung Dan Penghambatnya." *Business Economic, Communication, and Social Sciences (BECOSS) Journal* 3(1):43–49. doi: 10.21512/becossjournal.v3i1.7028.
- Julaecha, Julaecha. (2019). "Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri." *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 1(3):217. doi: 10.36565/jak.v1i3.59.
- Kinasih, Arum Sukma. (2010). "Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup." *Buletin Psikologi* 18(1):1–12. doi: 10.22146/bpsi.11531.
- Kusumayanti, Ni Wayan, Sang Ayu Made Yuliari, and Ida Bagus Suatama. (2020). "Terapi Yoga Asanas Untuk Mengatasi Dismenoreha Di Kota Denpasar." *Widya Kesehatan* 2(2):13–17. doi: 10.32795/widyakesehatan.v2i2.960.
- Nopela, Sawitri. (2021). "Pengaruh Olahraga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19: Narrative Review." *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* 4–5.
- Nurdiyanto, F. A. (2020). "Masih Ada Harapan: Eksplorasi Pengalaman Pemuda Yang Menanggukkan Bunuh Diri." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 9(2):369–84. doi: 10.30996/persona.v9i2.3995.
- Pamungkas, Rachma Ayu, Endang Caturini, and Sugiyarto. (2023). "Pengaruh Pertolongan Pertama Kesehatan Mental Terhadap Penurunan Ide Diri Pada Remaja." *Bima Nursing Jurnal* 5(1):32–39.
- Pertiwi, A. R. Citra Evrista, Hotmaulina Sihotang, Program Studi, Magister Administrasi, and Universitas Kristen Indonesia. (2023). "Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital." 21(2):180–95. doi: 10.25170/psikoedukasi.v21i2.4946.



- Pujiastuti, Rr Sri Endang, Sawab Sawab, and Safitri Zummy Afiyati. (2019). "Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Jurnal Perawat Indonesia* 3(1):36. doi: 10.32584/jpi.v3i1.181.
- Rahayu, Ni Wayan Sri, and I. Made Nuhari Anta. (2022). "Yoga: Metode Latihan Dan Penyembuhan Holistik." *Veda Jyotih: Jurnal Agama Dan Sains* 1(2).
- Saputra, Dyhnas. (2016). "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 6(2):222–29.
- Seefeldt, Richard. (2014). "Psychological Disorders A Unit Lesson Plan For." (September):1–51.
- Setiawati, Lara, Dodi Pasila Putra, Alfi Rahmi, and Hidayani Syam. (2023). "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMK Negeri 1 Bukittinggi." 4(4).
- Sindhu, Pujiastuti. (2015). *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang*.
- Styawati, Zuli Ika, and Gatot Wibowo. (2022). "Fungsi Dan Bentuk Yoga Surya Namaskara Untuk Kesehatan Umat Hindu Di Pura Buana Pertiwi Di Desa Jarum Kecamatan Bayat." *Jawa Dwipa* 3(1):26–40.
- Suwijik, Salsabila Putri, and Qurrota A'yun. (2022). "Pengaruh Kesehatan Mental Dalam Upaya Memperbaiki Dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan." *Journal of Feminism and Gender Studies* 2(2):109. doi: 10.19184/jfgs.v2i2.30731.
- Zubaida, Ida, Reza Abi Fernanda, Walid Waliyudin, Nur Firdaus, Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan, and Ageng Tirtayasa. (2022). "Olahraga Kesehatan : Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan *Sport Health : Promoting Exercise For Health Improvement.*" 1(1):11–17.