



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

Hatha Yoga Untuk Kesejahteraan Psikologis Anak

I Kadek Darmo Suputra¹, Made G. Juniarta²

^{1,2}Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 25 Juli 2023, direvisi 12 September 2023, diterbitkan 30 September 2023

e-mail: kadekdsuputra@uhnsugriwa.ac.id¹, juniarta@uhnsugriwa.ac.id²

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 menyebabkan berbagai permasalahan tidak terkecuali pada aspek psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata. Keterbatasan ruang gerak anak-anak menyebabkan eksplorasi diri anak cenderung kurang sehingga menimbulkan permasalahan dalam hal kesejahteraan psikologis anak. Banyak penelitian sebelumnya yang menunjukkan aktivitas fisik seperti hatha yoga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hatha yoga terhadap kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *one group pretest posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 23 orang yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Alat pengumpul data menggunakan *psychological well-being scale* yang berjumlah 18 aitem dengan nilai koefisien realibilitas sebesar 0.704. Intervensi hatha yoga diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Setiap minggu diberikan 2 kali latihan hatha yoga dengan durasi waktu 2 jam setiap pertemuan. Intervensi hatha yoga diberikan oleh instruktur yoga yang memiliki kompetensi dibidangnya. Uji beda *paired sample t test* digunakan dalam analisis data. Hasil uji beda pada penelitian ini menunjukkan nilai t sebesar -3,202 dengan signifikansi 0,004 ($P < 0,05$). Hal ini berarti ada pengaruh hatha yoga terhadap kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata.

Kata Kunci : *Hatha Yoga; kesejahteraan psikologis; Sanggar Samirata*

ABSTRACT

COVID-19 pandemic has caused various problems, including the psychological aspects of the children of Sanggar Samirata members. The limited space for children to move causes less self-exploration of children, causing problems in terms of children's psychological well-being. Many previous studies have shown that physical activities such as hatha yoga can improve children's psychological well-being. The purpose of this study was to determine the

effect of hatha yoga on the psychological well-being of Sanggar Samirata child member. This research was conducted by using an experimental research method with a one group pretest posttest design. The sample in this study amounted to 23 people selected by total sampling technique. The data collection tool used a psychological well-being scale which totaled 18 items with a reliability coefficient value of 0.704. Hatha yoga intervention was given in 16 meetings. It was taken 2 meetings every week. Each meeting was given 2 hours. Hatha yoga interventions were given by yoga instructors who are competent in their fields. Data analysis in this study used a paired sample t test of difference. The results of the different test in this study showed a t value of -3.202 with a significance of 0.004 ($P < 0.05$). This means that there was an influence of hatha yoga on the psychological well-being of the children of Sanggar Samirata members.

Keywords: Hatha Yoga; Psychological Well-being; Sanggar Samirata

I. PENDAHULUAN

Hasil penelitian pusat penelitian kebijakan yang tertuang dalam risalah kebijakan nomor 5 bulan Juni 2021 menemukan bahwa sebagian besar kesejahteraan psikologis siswa berada pada taraf sedang yaitu 71.6 %. Ada juga 13.5 % siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori rendah. Penelitian ini dilakukan terhadap 15.840 siswa yang berusia 9 - 17 tahun dari 12 provinsi di Indonesia. Nugraheni, (2021) melakukan penelitian kualitatif terhadap anak yang ibunya merupakan tenaga kerja Indonesia. Peneliti tersebut menemukan bahwa kurangnya kesejahteraan psikologis anak tercermin pada kurangnya kemampuan untuk menjalin hubungan sosial, kurangnya tujuan hidup, kurangnya kemandirian, dan juga kurangnya pengembangan diri. Peneliti tersebut menambahkan bahwa anak-anak tersebut cenderung lebih mampu menerima dirinya dan menguasai lingkungannya.

Hasil penelitian yang dilakukan Nugraheni, (2021) tersebut sejalan dengan data awal peneliti mengenai kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata. Peneliti yang melakukan pengambilan data awal menemukan bahwa anak-anak anggota Sanggar Samirata cenderung memiliki relasi yang kurang positif dengan teman - temannya. Hal ini dikarenakan ada anak-anak yang menjadi anggota Sanggar Samirata merupakan korban *bullying* oleh teman-temannya di sekolah ataupun di lingkungan tempat tinggalnya. Anak-anak yang menjadi korban *bully* cenderung memiliki hambatan dalam hal perkembangan kemampuan bersosialisasi khususnya dengan orang-orang yang baru dikenal (Pramudito et al., 2022).

Data awal yang diperoleh peneliti terkait kondisi anak-anak anggota Sanggar Samirata juga menemukan bahwa anak-anak kurang memiliki kesempatan dalam hal eksplorasi diri. Selama pandemi COVID-19 anak-anak dituntut untuk mengikuti pembelajaran dari rumah dan memiliki ruang gerak yang terbatas. Anak-anak yang kurang mendapatkan kesempatan dalam hal eksplorasi diri akan memiliki tujuan hidup yang tidak terarah, dan juga kurangnya

kemandirian. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya pertumbuhan pribadi pada anak-anak tersebut. Ramandita & Winingsih, (2023) menjelaskan bahwa individu perlu melakukan eksplorasi diri untuk membantu penentuan pilihan karir yang akan dipilih dengan disertai saran atau masukan atas pilihan karir dari orang tua. Selain itu, orang tua harus mendukung kemandirian anak dengan memberikan kesempatan pada anak untuk eksplorasi diri agar menemukan sesuatu yang baru (Sari & Rosyidah, 2019). Penjelasan tersebut memberikan gambaran bahwa ada anak-anak anggota Sanggar Samirata yang kurang sejahtera secara psikologis sehingga diperlukan suatu intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak-anak tersebut.

Ryff, (1995) menyebutkan bahwa stres atau masalah mental bukan satu - satunya indikator dari kesejahteraan psikologis seseorang. Sejahtera secara psikologis dapat dipahami dari berbagai aspek seperti adanya kemampuan untuk menjalin relasi sosial, mampu menerima kondisi dirinya, memiliki tujuan hidup, mampu untuk hidup mandiri, mampu menguasai lingkungan, dan juga dapat mengembangkan dirinya (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis dipengaruhi beberapa faktor yang meliputi jenis kelamin (Sun et al., 2016), usia (Sagone & Caroli, 2014), optimisme (Krok, 2015), dukungan sosial dan *mindfulness* (Klainin-Yobas et al., 2016). Peneliti lain yaitu Hale et al., (2023) melakukan penelitian dengan kajian literatur terhadap artikel yang meneliti pengaruh aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis anak-anak dari bulan Januari 2005 hingga Juni 2020. Peneliti tersebut menemukan bahwa intervensi dengan aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis anak-anak di sekolah dan komunitas.

Van Dierendonck & Lam, (2022) melakukan penelitian dengan meta analisis untuk mengetahui intervensi yang dapat digunakan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Peneliti tersebut menganalisis 92 artikel yang sesuai dengan kriteria dari 10.052 artikel yang ada mengenai kesejahteraan psikologis. Peneliti tersebut menganalisis berbagai intervensi yang digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seperti *well-being therapy*, program psikologi positif, *mindfulness program*, meditasi, *life coaching*, *reminiscence therapy*, *writing*, *cognitive behavioral therapy (CBT)*, *resilience training*, peningkatan dukungan sosial, dan intervensi fisiologi. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa program intervensi psikologis dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Peneliti tersebut juga menemukan bahwa kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan dengan program - program intervensi yang menjadi target peningkatan dari dimensi kesejahteraan psikologis tersebut. Lebih lanjut, peneliti tersebut menemukan bahwa program intervensi psikologis memiliki dampak yang kuat terhadap peningkatan beberapa dimensi kesejahteraan psikologis seperti penguasaan

lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan penerimaan diri. Disisi lain, intervensi tersebut kurang berpengaruh terhadap aspek relasi sosial yang positif dan kemandirian. Penjelasan dari uraian beberapa penelitian tersebut memberikan gambaran kepada peneliti terkait dengan intervensi yang akan digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata sebaiknya disesuaikan dengan masalah yang dimiliki anak-anak tersebut.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan hatha yoga sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata dengan menargetkan peningkatan pada dimensi relasi sosial yang positif, mampu menguasai lingkungan, dapat mengembangkan diri menjadi lebih baik, dan mampu menerima keadaan dirinya. Peneliti memilih intervensi hatha yoga didasarkan pada hasil penelitian sebelumnya yang sudah diuraikan mengenai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, pemilihan hatha yoga sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata juga didasarkan pada hasil penelitian Kelley et al., (2020) . Peneliti tersebut menemukan bahwa yoga mampu meningkatkan kesehatan yang berkaitan dengan kualitas hidup dan kesejahteraan mental dengan durasi latihan selama 150 menit atau lebih dalam satu minggu. Hal serupa juga ditemukan oleh peneliti lain yaitu Naidu & Raju, (2022) . Peneliti tersebut menemukan bahwa yoga dan pendidikan fisik menggunakan tubuh sebagai sumber daya untuk meningkatkan keterampilan yang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan kesejahteraan emosional. Hatha yoga merupakan yoga yang juga melibatkan aktivitas fisik yang salah satunya dikenal dengan nama asana. Terdapat beberapa teks yang dapat dipelajari hatha yoga, salah satunya Hatha yogapradipika. Hatha yogapradipika diperkirakan ditulis sekitar 500 – 700 tahun yang lalu oleh Yogi Swatmarama Suri.

Hatha yoga pradipika dibagi menjadi empat Bab. Bab pertama tentang Asanas, bab kedua tentang Pranayama, bab ketiga tentang Mudra dan bab keempat tentang Samadhi. Yogi Svatmarama Suri dalam syair keduanya, menyatakan bahwa Svatmarama Yogin, setelah memberi hormat kepada Tuhan dan Gurunya, mengajarkan Hatha Vidya semata-mata untuk pencapaian Raja Yoga (Bab I, V.2). Dalam 389 ayat, orang bijak memberikan instruksi yang cukup rinci dalam Asana, Pranayama, Mudra dan cara mencapai Samadhi. Di akhir ayat dari bab pertama, Guru juga membahas makanan apa yang harus dimakan. Ia menganjurkan mengisi setengah perut dengan makanan, seperempat dengan air dan membiarkan seperempat perut kosong sebagai persembahan untuk Dewa Siwa. Ini merupakan syarat dasar bahwa seorang praktisi yoga harus memperhatikan pola makan yang menunjang latihannya (Surpi, 2021) .

Hatha yoga menekankan pada latihan asana, pranayama, mudra, dan bandha. Asana merupakan latihan atau teknik-teknik pembentukan tubuh. Asana dilakukan bertujuan untuk penyembuhan atau kesehatan. Menurut Saraswati, (2002), semua orang dapat melakukan asana baik berusia tua atau muda, dan juga dalam kondisi sehat ataupun sakit. Yoga asana ditemukan dapat meningkatkan kesadaran terhadap tubuh dan meningkatkan kekuatan tubuh pada anak-anak berkebutuhan khusus (Sinha et al., 2021). Seseorang yang memiliki kesadaran terhadap dirinya akan cenderung memiliki rasa penerimaan terhadap diri yang cenderung tinggi. Penerimaan terhadap diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk bersikap positif, menerima, serta sadar akan semua hal baik ataupun buruk dari diri sendiri, serta dapat menerima masa lalu secara positif (Ryff, 1989).

Hatha yoga juga memiliki struktur latihan yoga yang disebut dengan *pranayama*. *Pranayama* merupakan suatu teknik pernapasan. Menurut Saraswati, (2002), pranayama merupakan teknik untuk meningkatkan energi yang kemudian dikendalikan pada aliran prana tubuh. Hal ini berarti individu yang melakukan latihan *pranayama* akan cenderung mampu untuk mengendalikan dirinya. Individu yang mampu menguasai lingkungannya cenderung dapat memanfaatkan peluang yang ada dilingkungan, dapat memilih dan membuat kebutuhan dan nilai yang cocok dengan dirinya (Ryff, 1989). Oleh karena itu, hatha yoga dengan struktur pranayama akan meningkatkan dimensi penguasaan lingkungan pada kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berkeinginan untuk meneliti hatha yoga dan kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata. Peneliti mengajukan hipotesis yaitu ada pengaruh hatha yoga terhadap kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata. Tujuan penelitian ini untuk membantu anak-anak anggota Sanggar Samirata dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

II. METODE

Metode eksperimen dengan *one group pretest posttest design* digunakan pada penelitian ini. Anak-anak anggota Sanggar Samirata yang mengikuti pelatihan pada tahun 2023 yang berjumlah 23 orang menjadi populasi dari penelitian ini. *Total Sampling* digunakan sebagai teknik sampling penelitian. Hal ini berarti seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan *psychological well-being scale* dari Ryff, (1995) sebagai alat pengumpul data. Alat ini telah diadaptasi di Indonesia dan telah diujicobakan kembali oleh (Talamati, 2012). Alat ukur ini memiliki *coefficient alpha* sebesar 0.704. Hal ini berarti alat ukur memiliki tingkat reliabilitas yang cukup baik untuk digunakan dalam mengukur

kesejahteraan psikologis. Ada beberapa aspek yang diukur dari kesejahteraan psikologis yaitu kemampuan untuk menerima diri, mampu untuk menjalin relasi sosial yang positif, mampu untuk mandiri, mampu menguasai lingkungan, mampu berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, dan memiliki tujuan hidup. Skala ini berbentuk skala *Likert* yang terdiri dari 18 aitem yang memiliki empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala ini diberikan kepada anak-anak anggota Sanggar Samirata pada saat sebelum diberikan hatha yoga untuk mengetahui skor *pretest*, dan juga setelah diberikan hatha yoga untuk mengetahui skor *posttest*. Intervensi hatha yoga diberikan kepada anak-anak anggota Sanggar Samirata sebanyak 16 kali pertemuan. Setiap minggu ada 2 kali pertemuan dengan durasi 2 jam disetiap pertemuannya. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan dalam waktu 2 bulan. Hatha yoga pada penelitian ini diberikan oleh instruktur yoga yang memiliki kompetensi di bidangnya. Uji beda *paired sample t test* digunakan dalam analisis data. Selain itu, uji normalitas data akan dilakukan terlebih dahulu sebagai uji asumsi dalam hal distribusi atau sebaran data yang diperoleh. *Statistical Product and Social Science (SPSS)* versi 27.0 digunakan untuk membantu analisis data.

III. PEMBAHASAN

Data *pretest* dan juga data *posttest* kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata memiliki distribusi atau sebaran data yang normal. Data *pretest* kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata memiliki nilai *kolmogorov-smirnov* sebesar 0.164 dengan signifikansi sebesar 0.111 ($p > 0.05$). Hasil yang serupa juga diperoleh pada uji normalitas terhadap data *posttest* kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata yang mendapatkan nilai *kolmogorov-smirnov* sebesar 0.119 dengan signifikansi sebesar 0.200 ($p > 0.05$).

Tabel 1. Hasil Uji Beda Dengan *Paired Sample t Test*

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre - Post	-3,30435	4,94915	1,03197	-5,44452	-1,16418	-3,202	22	0,004

Hasil analisis data dengan menggunakan uji beda *paired sample t test* memperoleh nilai t hitung sebesar - 3,202 dengan signifikansi 0,004 ($P < 0.05$) yang berarti ada pengaruh hatha yoga terhadap kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata. Oleh karena itu,

hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hatha yoga terhadap kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata. Hasil analisis data menunjukkan ada pengaruh positif hatha yoga terhadap kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata. Anak-anak anggota Sanggar Samirata mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis setelah diberikan intervensi hatha yoga.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Patel & Veidlinger, (2023) yang menemukan bahwa latihan hatha yoga dan vinyasa yoga dapat meningkatkan kesadaran melalui praktik berbagai teknik pernafasan dan pengendalian tubuh yang mana hal ini bermanfaat dalam meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan paru - paru, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis atau mental. Rajendrasingh & Dave, (2023) menyebutkan ada beberapa metode dalam hatha yoga yang meliputi *asana* yang merupakan teknik mengendalikan atau mengontrol tubuh, *pranayama* yang membantu mengelola pernafasan, *mudra* yang merupakan cara mengontrol energi prana, *bhandas* yang merupakan stimulator dari cakra, *kryas* yang berfungsi untuk membersihkan organ dalam, dan *mantras* sebagai alat untuk mengontrol pikiran. Peneliti tersebut juga menambahkan bahwa pada jaman dahulu hatha yoga merupakan suatu disiplin ilmu yang digunakan untuk eksplorasi diri bagi seseorang yang hidup sebagai pertapa. Disisi lain, Hatha yoga yang berkembang saat ini lebih dikenal sebagai latihan fisik yang memerlukan serangkaian asana (postur yoga), dan pranayama (teknik pernafasan).

Muda & Długołęcka, (2021) menyebutkan bahwa yoga berkontribusi lebih banyak mengembangkan kesadaran seseorang dan sensasi yang tidak berkaitan dengan emosional. Seseorang yang memiliki kesadaran terhadap dirinya akan cenderung memiliki rasa penerimaan terhadap diri yang cenderung tinggi. Hal ini dijelaskan oleh Ryff, (1989) yang menyebutkan bahwa penerimaan terhadap diri ditandai dengan sikap menerima diri secara positif dan menyadari semua hal baik ataupun buruk dari diri sendiri, serta mampu menerima masa lalu dengan positif. Penjelasan dari ahli tersebut memberikan gambaran bahwa hatha yoga akan meningkatkan kesadaran seseorang yang mana hal ini menyebabkan seseorang lebih mampu menerima kondisi dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang juga akan mengalami peningkatan melalui dimensi penerimaan diri.

Metode lain dalam hatha yoga yaitu pranayama yang dipahami sebagai teknik untuk meningkatkan energi yang kemudian dikendalikan dengan baik oleh tubuh pada aliran prana (Saraswati, 2002). Peneliti lain yaitu Suputra et al., (2022) menemukan bahwa *self-compassion* dengan struktur latihan menyadari nafas (*mindfull breathing*) dapat meningkatkan kontrol diri anak yang terlibat dengan hukum. Hasil penelitian tersebut memberikan petunjuk bahwa individu yang melakukan latihan pernafasan akan cenderung mampu untuk mengendalikan

dirinya. Ryff, (1989) menyebutkan bahwa individu yang kompeten dalam mengelola diri cenderung memiliki kemampuan penguasaan terhadap lingkungan yang tinggi karena dapat memanfaatkan peluang yang ada di lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan pranayama dalam hatha yoga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata melalui peningkatan dimensi penguasaan lingkungan.

Bharti, (2021) menjelaskan bahwa aktivitas seperti berjalan - jalan, bermeditasi, atau berolahraga dapat membantu seseorang untuk lebih rileks atau santai dan akan berdampak positif pada pikiran dan perasaan seseorang. Selain itu, berlatih yoga dan meditasi dapat mengelola dan meredakan stres akut dan kronis serta membantu individu mengatasi komorbiditas lain dari suatu penyakit sehingga kualitas hidup ataupun kesejahteraan psikologis seseorang mengalami peningkatan.

IV. PENUTUP

Kesimpulan penelitian ini yaitu ada pengaruh hatha yoga terhadap kesejahteraan psikologis anak-anak anggota Sanggar Samirata. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa anak-anak anggota Sanggar Samirata sebaiknya tetap berlatih hatha yoga secara mandiri karena terbukti dapat meningkatkan kesehatan fisik, kesehatan mental, dan juga kesejahteraan psikologis. Selain itu, orang tua juga perlu lebih memperhatikan anak-anaknya dan mendukung kegiatan anak secara positif. Sanggar Samirata juga sebaiknya tetap memberikan program latihan yoga kepada anak-anak yang menjadi anggota. Peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian secara lebih lanjut dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan juga menggunakan kelompok kontrol untuk mengetahui efektivitas intervensi hatha yoga ini dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Bharti, J. (2021). Therapeutic Effects Of Yoga And Who Mental Health Department Message For General Population To Increase Psychological Well-Being Against COVID-19 Outbreak. *GIS Science Journal*, 8(1), 480–487.
- Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancaster, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2023). Physical activity interventions for the mental health of children: A systematic review. *Child: Care, Health and Development*, 49(2), 211–229. <https://doi.org/10.1111/cch.13048>
- Kelley, G. A., Kelley, K. S., & Newman, A. (2020). Yoga, Health-Related Quality of Life and Mental Well-Being: A Re-analysis of a Meta-analysis Using the Quality Effects Model. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, 75(9), 1732–1736. <https://doi.org/10.1093/gerona/glz284>

- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J., & Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Differences, 91*, 63–68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.034>
- Krok, D. (2015). The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence, subjective and psychological well-being among late adolescents. *Personality and Individual Differences, 85*, 134–139. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.006>
- Muda, A., & Długolecka, A. (2021). A comparative analysis of body awareness in women practising yoga and volleyball players. *Physiotherapy Review, 25*(4), 64–73. <https://doi.org/10.5114/phr.2021.111809>
- Naidu, K. V. S., & Raju, M. V. (2022). *International Journal on Integrated Education Yoga and Physical Education: Its Impact on Wellbeing* (Vol. 5). <https://journals.researchparks.org/index.php/IJIE>
- Nugraheni, R. O. (2021). Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Anak di Kabupaten Blora yang Ditinggal Ibunya sebagai Tenaga Kerja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 12*(3). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.36591>
- Patel, R., & Veidlinger, D. (2023). Exploring the Benefits of Yoga for Mental and Physical Health during the COVID-19 Pandemic. *Religions, 14*(4). <https://doi.org/10.3390/rel14040538>
- Pramudito, A. A., Kristianto, C., & Ferdinan, A. (2022). Interpretative Phenomenological Analysis tentang Pengalaman Mantan Korban Bullying dalam Menjalani Relasi Sosial. *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku, 3*(2), 102–120.
- Rajendrasingh, B., & Dave, N. N. (2023). To Compare The Concept Of Hatha Yoga According To Patanjali Yoga Sutra And Vasishta Samhita. *Peer-Reviewed, Multidisciplinary & Multilingual Journal, 2*(1), 170–175.
- Ramandita, F. B., & Winingsih, E. (2023). HUBUNGAN ANTARA EKSPLORASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA TERHADAP PILIHAN KARIR SISWA JURUSAN MESIN DI SMK SEMEN GRESIK. *Jurnal BK UNESA, 13*(3), 276–282.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Exploration On The Meaning Of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well Being In Adult Life. *Current Direction In Psychological Science, 4*(4), 99–104.
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2014). Relationships between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 141*, 881–887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Saraswati, S. S. (2002). *Asana, Pranayama, Mudra, dan Banda*. Penerbit Paramita.
- Sari, D. R., & Rosyidah, A. Z. (2019). PERAN ORANG TUA PADA KEMANDIRIAN ANAK USIA DINI. *Jurnal Pendidikan : Early Childhood, 3*(1), 1–12.

- Sinha, S., Dubey, L. K., & Hussain, A. (2021). Yoga for specially-abled children: A therapeutic means to increase body awareness . *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 6(1), 160–166.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. kwan. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288–292. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>
- Suputra, I. K. D., Rahayu, Y. P., & Dianovinina, K. (2022). Pengaruh Pelatihan Self-Compassion Terhadap Kontrol Diri Anak yang Berkonflik Dengan Hukum. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 11(3), 429–441.
- Surpi, N. K. (2021). Teks – Teks Klasik Yoga dan Refleksinya bagi Pengajaran Yoga di Bali. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 2(4), 163–176.
- Talamati, B. P. (2012). *Hubungan Antara Trait Kepribadian Neuroticism Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia.
- van Dierendonck, D., & Lam, H. (2022). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff’s Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>