



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

Surya Namaskara sebagai Coping Stres pada Remaja:

Studi Literatur Perspektif Psikologi

I Kadek Rama Kharuniadeva¹, Ni Made Ari Wilani²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Diterima 09 Juli 2025, direvisi 14 November 2026, diterbitkan 31 Maret 2026

e-mail: kharuniadeva.2302531022@student.unud.ac.id¹, ariwilani@unud.ac.id²

ABSTRAK

Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap stres akibat perubahan biologis, psikologis, sosial serta tekanan lain seperti akademik. Ketidakmampuan dalam pengelolaan stres dapat berdampak pada kesehatan mental serta perilaku maladaptif. Studi literatur ini bertujuan untuk menelaah mengenai efektivitas Yoga Surya namaskara sebagai strategi coping stres pada remaja dari sudut pandang psikologi, terkhususnya Psikologi Transpersonal. Metode digunakan adalah literature review dengan kriteria inklusi studi empiris yang diterbitkan rentang 10 tahun terakhir. Hasil telaah menunjukkan Surya Namaskara memberikan manfaat secara fisiologis dari meningkatkan kadar serotonin serta penurunan stres; manfaat secara psikologis seperti regulasi emosi, self-control, serta mindfulness; serta secara spiritual dapat menunjang kesadaran diri dan keseimbangan batin. Dalam Psikologi transpersonal hal ini berkaitan dengan dimensi dari kognitif, afektif serta somatik individu tidak lepas dari aktivitas psychic center. Surya Namaskara juga dapat dinilai relevan dan aplikatif dalam setting pendidikan sebagai intervensi murah, sederhana, serta holistik untuk kesehatan mental remaja terkhususnya meminimisir stress yang dialami remaja.

Kata kunci: Surya Namaskara, Stres Remaja, Coping, Psikologi Transpersonal, Yoga

ABSTRACT

Adolescents are an age group that is particularly vulnerable to stress due to biological, psychological, social changes, and external pressures such as academic demands. Inability to manage stress effectively can negatively impact mental health and lead to maladaptive behaviors. This literature review aims to examine the effectiveness of Surya Namaskara Yoga as a stress coping strategy for adolescents from a psychological perspective, particularly Transpersonal Psychology. The method used is a literature review with inclusion criteria focused on empirical studies published within the last ten years. The findings reveal that Surya Namaskara offers physiological benefits such as increased serotonin levels and reduced stress; psychological benefits including emotional regulation, self-control, and mindfulness; and spiritual benefits that enhance self-awareness and inner balance. In transpersonal psychology, these outcomes are associated with the cognitive, affective, and somatic dimensions of the individual, closely linked to the activation of the psychic center. Surya Namaskara is also considered relevant and applicable in educational settings as an affordable, simple, and holistic intervention to support adolescent mental health, particularly in minimizing stress.

Keywords: Surya Namaskara, adolescent stress, coping, transpersonal psychology, yoga

I. PENDAHULUAN

Dari data demografi menunjukkan, remaja merupakan salah satu populasi yang besar dari jumlah penduduk yang ada di dunia. WHO menyampaikan seperlima dari penduduk yang ada di dunia adalah remaja yang berada di umur 10 hingga 19 tahun. 900 juta berada di negara berkembang salah satunya di Indonesia. Jumlah remaja yang ada di Indonesia menurut data Biro Pusat Statistik (BPS) dari rentangan umur 10 hingga 19 tahun terdiri dari 22%, terdiri dari (50,9% remaja laki-laki (49,1% remaja perempuan) (Utaminingsy dkk., 2024). Remaja merupakan masa dimana individu mengalami suatu transisi dari masa anak-anak dan dewasa, melibatkan perubahan dari biologis, sosial-emosional serta kognitif. Perubahan kognitif, biologis serta sosial emosional di masa remaja berkisar dari perkembangan fungsi dari seksual hingga proses remaja berpikir abstrak hingga kemandirian (Santrock, 2019).

Di masa remaja sendiri mulai muncul berbagai permasalahan dari lelah secara fisik hingga psikis, yang menyebabkan pengambilan jalan yang salah dalam menghilangkan beban atau stres yang dialami. Dalam sudut pandang psikologi sendiri, stress merupakan suatu pola respon spesifik serta non-spesifik yang dilakukan individu terhadap peristiwa yang mengganggu kesimbangannya serta membebani kemampuan untuk mengatasi kondisi tersebut (Kirsh, Duffy, & Atwater, 2014). Adapun tokoh psikologi lain juga menjelaskan, stress adalah suatu hasil dari penilaian individu akan suatu peristiwa yang dihadapinya yang disebut (*cognitive appraisals*). Penilaian ini dibagi dua yakni *Primary appraisal* (dimana individu mencoba memahami peristiwa yang dialami, apakah sebagai suatu ancaman atau tantangan)

dan *secondary appraisal* (penilaian individu terkait sumber daya yang dimiliki untuk memenuhi tuntutan lingkungan sekitarnya) (Lazarus & Folkman, 1984). Adapun tekanan yang dialami remaja baik meliputi masalah berkaitan dengan interpersonal, sekolah, keluarga, terhadap diri, ekonomi maupun bencana alam yang tak terduga, media sosial serta kedudukan (Pradipta & Hanami, 2024).

Secara Psikologis sendiri, stres dapat menimbulkan ketegangan, kemudian kecemasan, rasa bosan serta kecenderungan menunda suatu pekerjaan (Khasanah, Hardhienata, & Setyaningsih, 2025). Kemudian terdapat perspektif biopsikososial yang dikemukakan oleh George Engel yang dikutip dari salah satu jurnal, bahwasannya stres sendiri tidak luput akan faktor sistem tubuh (baik sistem saraf yang bekerja), pola pikir (emosi atau kepribadian) serta sosial atau lingkungan (hubungan antara orang sekitar) secara tidak langsung meliputi hal biologis, psikologis serta sosial itu sendiri (Pattinasarany & Marley, 2024). Dari hal tersebut perlu adanya pemahaman dari individu sendiri dalam mengelola stres yang menjadi suatu aspek penting untuk di kondisikan. Konsep *coping mechanism* menjelaskan bagaimana individu sendiri dapat mengatasi tekanan psikologis. Kemampuan individu dalam melakukan *coping stress* dibagi menjadi dua, yakni *problem-focused coping* serta *emotion-focused coping*. Dan terdapat perkembangan lain dari strategi *coping* yang disebut *maladaptive coping* (dimana kecenderungan *coping* yang kurang bermanfaat atau tidak efektif) (Lazarus & Folkman, 1984). Salah satu penelitian menyampaikan, bahwa tidak semua individu dapat mengelola *coping* secara optimal dari permasalahan yang dihadapi, karena individu bisa saja melakukan *coping* dengan hal negatif, seperti meminum minuman keras, mengkonsumsi obat terlarang, dan yang paling sering muncul di kalangan remaja mahasiswa adalah *self harm* (Sesarelia, Arsyad, & Putro, 2024).

Berbagai jenis *coping* yang dapat dilakukan untuk menghindari stres diantaranya seperti melakukan olahraga. WHO menyampaikan dengan berolahraga dapat mengurangi stres, dimana dapat merangsang hormon perasaan senang yakni endorfin, hormon yang dapat memberikan ketenangan, mengurangi ketegangan serta rasa sakit. Pendekatan psikologi transpersonal menawarkan dimensi yang lebih luas untuk dapat memahami stress. Transpersonal berkaitan dengan suatu tingkat kesadaran serta pengalaman individu yang melampaui identitas ego serta berakar pada dimensi spiritual individu itu sendiri. Pengalaman transpersonal tidak terlepas dari kaitannya dengan psychic center, dimana jiwa atau diri sejati yang terus tumbuh serta berkembang dibalik semua pengalaman individu (Cortright, 2007). Dimana pendekatan transpersonal yang memfokuskan dari pendekatan individu dengan semesta yang berpengaruh bagi lingkungan serta individu itu sendiri, transpersonal juga

berpengaruh dalam peningkatan spiritual dalam diri individu itu sendiri salah satunya yakni pemaknaan hidup (Pranajapa & Fridari, 2025).

Salah satu strategi *coping* yang efektif yakni Yoga (Kurniawan dkk., 2022). Yoga diyakini sebagai salah satu praktek holistik yang meliputi kesejahteraan mental, fisik serta kesadaran secara spiritual, latihan yoga melatih individu untuk menikmati kehidupan dengan ikhlas, sejahtera dan bahagia (Wijaya & Suwadnyana, 2021). Yoga sendiri dipandang sebagai suatu metode secara eksplorasi kesadaran yang presisi serta ilmiah dalam konteks psikologi timur. Praktik yoga sendiri dalam membuka akses yang disebut *psychic center* atau pusat jiwa yang merupakan sumber dari ketenangan, kedamaian serta pembimbingan dalam diri (Cortright, 2007).

Salah satu aliran utama dari Yoga adalah Hatha Yoga, dimana unsur yang tidak terlepas yakni asana (unsur secara fisik). Salah satu gerakan asana yang ada didalam gerakan yoga dalam hal ini adalah Yoga *Surya Namaskara*, yoga yang melibatkan rangkaian gerakan terdiri dari 12 sikap tubuh dengan berurutan dan dapat dilakukan berulang (Rahita, Griadhi, Adiputra, & Sundari, 2022). *Surya Namaskara* merupakan jenis yoga yang dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik serta mental bagi yang melakukan, gerakan yang mudah dan dapat ditiru dengan sederhana oleh siapapun. *Surya Namaskara* dari dulu memiliki tujuan meredakan atau mengelola diri dari kemarahan dari kekuatan luar yang berada di luar kendali individu, yoga ini selain memusatkan akan pikiran, dapat juga membantu memperbaiki postur tubuh individu dengan baik, dengan mengkombinasikan dari 12 sikap yang sederhana, latihan pengaturan pernapasan dan teknik meditasi. Dari kombinasi tersebut yoga ini dapat mencegah stres dan terbukti menjadi terapi yang sederhana yang berdampak baik bagi kesehatan fisik serta mental. 12 pose atau gerakan dari Surya Namaskar memiliki fungsinya tersendiri, terutama untuk mendapat ketenangan dan membantu meningkatkan konsentrasi, meminimalisir tekanan yang dihadapi, serta penyakit berkaitan dengan pikiran seperti depresi, syaraf serta kecemasan (Styawati, Wibowo, & Sujaelanto, 2022).

Dalam sudut pandang psikologi sendiri, Surya Namaskara secara tidak langsung dapat dipahami sebagai bentuk *coping* secara transpersonal yang berkaitan dengan dimensi kognitif (kesadaran diri), afektif (regulasi dari emosi) serta somatik (kesadaran tubuh) (Cortright, 2007). Dari hal inilah, dengan pelaksanaan secara rutin remaja harapannya dapat meningkatkan kemampuan refleksi, penguatan diri serta keseimbangan diri dan menemukan ketenangan batin sebagai hal penting dalam menghadapi tekanan hidup. Yoga tidak sekedar teknik secara fisik, akan tetapi menjadi suatu medium dalam mengenal dan merawat diri secara utuh. Tujuan dari penelitian ini untuk mengkaji stres yang dialami pada remaja yang menempuh pendidikan serta

mengeksplorasi yoga *Surya Namaskara* sebagai salah satu strategi *coping* yang optimal. Fokus dari literatur ini adalah memahami manfaat gerakan *Surya Namaskara* dalam membantu remaja, terkhususnya dari remaja awal hingga akhir dalam mengelola stres secara fisik serta mental dan memberikan pengembangan intervensi yang praktis serta sehat dalam lingkungan pendidikan.

II. METODE

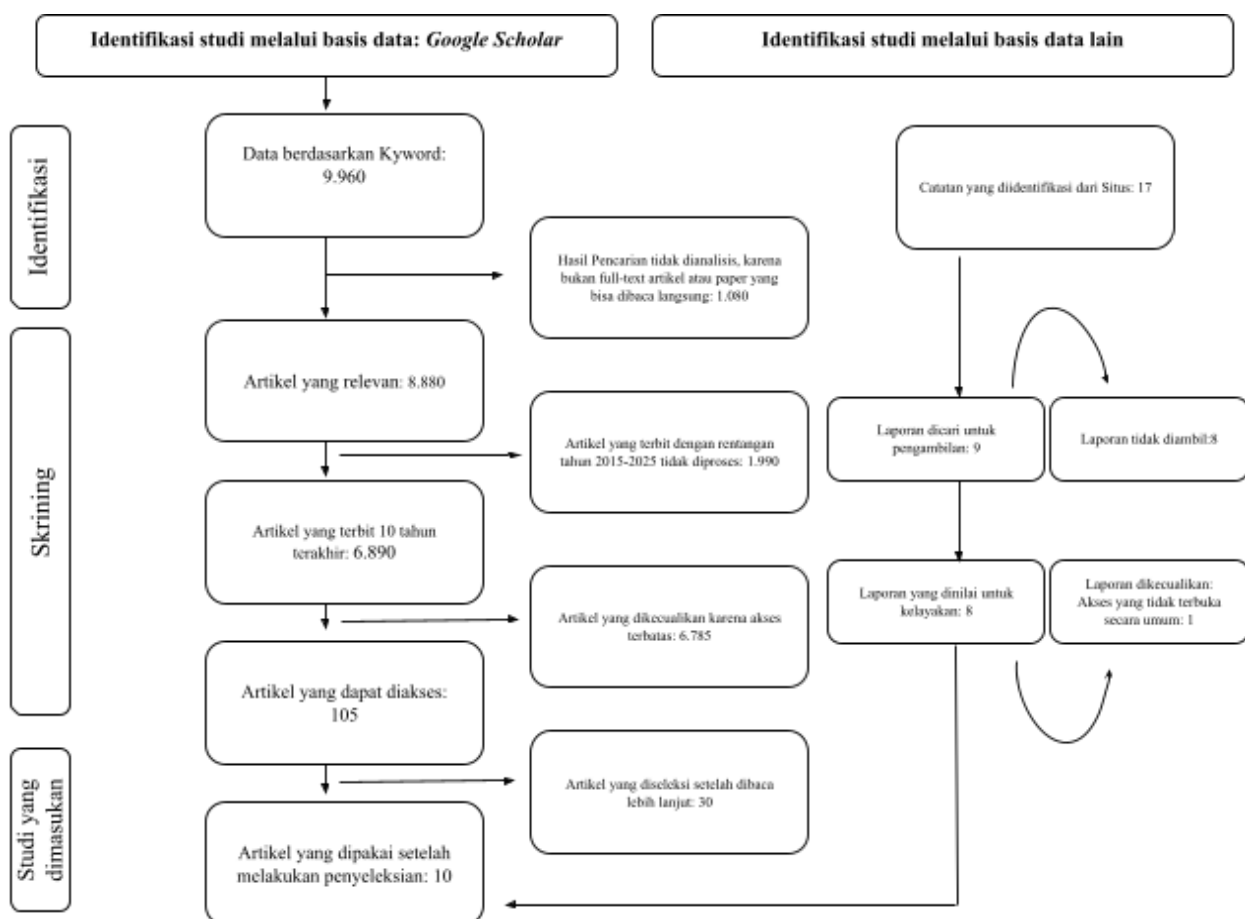
Metode dalam penelitian ini menggunakan *literature review*. *Literature review* salah satu pendekatan metodologis dengan melibatkan analisis, pengumpulan serta penilaian terhadap sumber daya perpustakaan yang relevan sesuai dengan topik dan tujuan dari penelitian. *Literature review* merupakan suatu pendekatan secara ilmiah yang memberikan gambaran akan evolusi suatu subjek serta digunakan dalam hal penelitian yang berfokus terhadap masalah tersebut (Solikah & Shofiani, 2023). Metode ini dilakukan dengan cara menggunakan referensi dengan kata kunci yang berkaitan dengan topik bahasan. Dengan tahapan melakukan studi literatur dari (1) memilih topik yang akan dibahas secara lanjut; (2) memilih serta mencari artikel yang sesuai dengan topik bahasan; (3) menganalisis serta sintesis dari sumber literatur; (4) mengorganisir dalam penulisan literatur.

Dalam tahap pencarian referensi dilakukan dengan laman-laman dari pencarian Google, serta Google Scholar, PubMed, dengan menggunakan kata kunci utama “*Surya Namaskara* (konteks bahasa umum) dan *Suryanamaskar* (bahasa Sanskerta)” dan kata kunci tambahan yakni “Remaja”, “Stres Akademik”, “*coping Stres*”, “Yoga”, “*Surya Namaskara*”, “Jenis Yoga” “Yoga Sebagai Terapi”, “Permasalahan di masa remaja”, “*Effect of Surya Namaskara*”, “Stres pada Remaja”, “*Surya Namaskara* sebagai *coping Stres*” serta kata maupun kalimat lainnya yang sesuai dan relevan terhadap topik penelitian. Untuk meminimalisir timbulnya bias dalam melakukan seleksi dalam pencarian literatur, terdapat kriteria yakni inklusi serta eksklusi. Kriteria yang berkaitan dengan kriteria inklusi yang ditetapkan berupa sumber dari referensi dengan rentangan waktu 10 tahun (2015-2025), berupa studi empiris (kualitatif maupun kuantitatif), menggunakan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris. Kriteria eksklusi yang ditetapkan yakni sumber referensi terbit sebelum rentang waktu 2015-2025, bukan berupa studi empiris, serta tidak menggunakan bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris dalam penyajian sebuah artikel.

Dari hasil pencarian awal 9.960 artikel dari kata kunci utama “*Surya Namaskara* dan *Suryanamaskar*”, dengan keterangan secara spesifik pencarian dilakukan di tanggal 23 April 2025, dengan kata kunci *Surya Namaskara*, mendapat 1) 4.580 hasil, kemudian dievaluasi yang tidak mencakup kutipan atau sitasi menjadi 2) 4.030, kemudian dievaluasi kembali

berdasarkan rentangan 10 tahun terakhir menjadi 3) 3.040 dan dipangkas sesuai judul artikel mencapai 4) 19 hasil. Kemudian dengan kata kunci *Suryanamaskar*, mendapat 1) 5.380 hasil, kemudian dievaluasi yang tidak mencakup kutipan atau sitasi menjadi 2) 4.850 hasil, kemudian dievaluasi berdasarkan rentangan 10 tahun terakhir menjadi 3) 3.850 dan dipangkas sesuai judul artikel mencapai 4) 86 hasil. Dan terdapat pencarian jurnal lain dari Pubmed dengan total dari 1) 17 jurnal, dengan disesuaikan dengan 10 tahun terakhir menjadi 2) 9 dan dievaluasi dengan naskah yang utuh berjumlah 3) 8.

Dari dua kata kunci utama tersebut kemudian dievaluasi melalui beberapa proses dan menemukan 10 artikel yang relevan sesuai kriteria serta memuat informasi yang dirasa lengkap untuk dilakukan proses analisis secara lebih lanjut. Selain dari artikel, terdapat referensi berupa buku dan jurnal sebagai pendukung penelitian ini. Referensi yang berupa pendukung tidak memiliki kriteria secara inklusi serta eksklusi.



Gambar 2.1
Diagram Prisma *Literature review*
Sumber: Data Pribadi

III. PEMBAHASAN

Tabel 3.1
Daftar Penelitian Kajian Literatur

Judul	Penulis	Responden	Metode	Temuan
Penyuluhan Dan Yoga Surya Namaskar Menurunkan Tingkat Stress Serta Dismenore Pada Remaja Putri	(Widiastini, Karuniadi, & Saraswati, 2023)	63 orang remaja putri di SMP N 1 Tampaksiring	Kuantitatif -) Pre-Post Test (pengabdian masyarakat) - Intervensi: Penyuluhan 30 menit + Yoga Surya Namaskar 60 menit (2 kali sesi; 29 Mei dan 12 Juni 2023)	-) Tingkat stres turun dari mean 1,76 (sedang) menjadi 0,68 (ringan) (p= 0,000) => Terdapat perbedaan tingkat stres dari sebelum dan sesudah pelaksanaan <i>surya namaskara</i> -) Tingkat nyeri dismenore turun dari mean 1,68 (nyeri sedang) menjadi 0,79 (nyeri ringan) (p=0,000) (diperoleh hasil rerata stress dan dismenore setelah diberikan penyuluhan dan Yoga Surya Namaskar mengalami penurunan, dan analisis menggunakan Wilcoxon signed Rank test diperoleh hasil P-Value (0.00) <0.05 yang artinya pemberian penyuluhan dan Yoga Suryanamaskar menurunkan tingkat stress dan dismenore.)
Fungsi dan Bentuk Yoga Surya Namaskara untuk Kesehatan Umat Hindu di Pura Buana Pertiwi Desa Jarum Kecamatan Bayat	(Styawati dkk., 2022)	Umat Hindu di Pura Buana Pertiwi, Desa Jarum, Kecamatan Bayat (anak-anak, remaja, dewasa)	Kualitatif Deskriptif (observasi) -) Yoga Surya Namaskara dilakukan 1x seminggu, pada sore hari di Pura, diawali dengan pembacaan sloka Bhagavadgita dan mantra suci. -) 12 gerakan Surya Namaskara secara berurutan, minimal 3 putaran per sesi	-) Surya Namaskara meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual umat -) Membantu ketenangan jiwa, keseimbangan energi tubuh, memperbaiki sistem pernapasan, peredaran darah, pencernaan, dan sistem hormon. -) Yoga ini juga mengembangkan ketenangan pikiran dan meningkatkan daya spiritual umat

Judul	Penulis	Responden	Metode	Temuan
Effect of Surya Namaskar on academic stress of class XII students	(Kumar & Alok, 2024)	terdiri dari 30 siswa kelas XII dari Amroha district of Uttar Pradesh (India)	Kuantitatif eksperimental (pre test dan post test tanpa kelompok kontrol)	-) Ada perbedaan yang signifikan antara skor pra-tes dan pasca-tes untuk stres akademik. Selain itu, skor rata-rata menunjukkan bahwa ada pengurangan stres akademik yang kuat dari pra pengujian hingga pasca pengujian. Hal ini jelas menunjukkan bahwa ada efek signifikan dari Surya Namaskar dalam mengurangi stres akademik siswa kelas XII. -) Stres akademik mahasiswa adalah 69,40 persen selama pre-test Sesi Surya Namaskar sedangkan berkurang menjadi 57,36 persen setelah Sesi Surya Namaskar.
Effect of Suryanamaskar on Occupational Stress among it Professionals	(Varsha SV, 2020)	Dari 48 karyawan dari salah satu perusahaan IT Company Bangalore=> kemudian dipangkas sesuai kriteria menjadi 32 subjek -) subjek berada dalam kelompok usia 30-50 tahun dengan usia rata-rata 38,34±7,62 tahun	Kuantitatif (Pre-test – Post-test tanpa kelompok kontrol) dilakukan 30 hari dengan durasi waktu 25-30 menit yang diawasi para ahli dalam melakukan gerakan yoga	Terdapat perbedaan yang signifikan (nilai p 0,0449) dalam stres profesional sebelum Memulai praktik SN (32,4±8,57) dan setelah 30 hari SN reguler (21,1±6,28). Meskipun terjadi stres sedang (skor PLSS 16-30) setelah intervensi, skor tersebut berkurang secara signifikan dibandingkan dengan pra-SN, yang memiliki skor stres dalam kisaran stres bermasalah (skor PLSS 31-45).

Judul	Penulis	Responden	Metode	Temuan
Effects of Suryanamaskar , an Intensive Yoga Exercise Routine, on the Stress Levels and Emotional Intelligence of Indian Students	(Stec, Kruszewski, & Ciechanowski, 2023)	105 siswa laki-laki dari tahun pertama dan senior sekolah menengah di desa Kokamthan di negara bagian Maharashtra, India dengan usia rata-rata 17,15±1,42 tahun dinilai.	Kuantitatif Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) dan kuesioner kecerdasan emosional (EQ), yang dikembangkan untuk populasi India, digunakan untuk mengukur stres dan tingkat emosional di awal dan akhir penelitian.	<i>Dynamic Surya Namaskara</i> dapat menghasilkan peningkatan tingkat kecerdasan emosional dan penurunan emosi negatif, terutama tingkat stress.
Effect of surya namaskar on anthropometric parameters and serotonin level in apparently healthy subjects	(More, Singh, & Ghildiyal, 2025)	80 kasus, individu yang tampak sehat di usia 20-45 tahun. Kisaran BMI, kelebihan berat badan (23,0-24,9 kg/m ²).	Kuantitatif Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS 21.0.	-) Rata-rata kadar serotonin subjek sebelum praktik surya namaskar adalah 0,068±0,014 µmol/l yang naik menjadi 0,075±0,015 µmol/l setelah 6 bulan pelatihan dan praktik surya namaskar. Peningkatan 0,007±0,017 µmol/l (10,34%) dalam kadar serotonin pra-intervensi diamati. -) Skor stres rata-rata subjek sebelum Surya Namaskar adalah 16,06±1,49 sedangkan setelah 6 bulan pelatihan dan praktik Surya Namaskar adalah 12,91±1,72. Penurunan 3,15±1,96 (19,61%) dari skor stres pra-intervensi diamati. -) Secara keseluruhan dari skor Depresi, kecemasan dan stres terhadap penurunan dalam penerapan surya namaskar setelah 6 bulan latihan dan praktik dalam hal ini.

Judul	Penulis	Responden	Metode	Temuan
Impacts of Surya Namaskara on anxiety and mental stress of college girls	(Thakur & Sahu, 2019)	100 mahasiswa dari District Purba Medinipur yang dipilih secara acak sebagai subjek untuk penelitian ini, usia 19–23 tahun. Dibagi menjadi 2 kelompok (50 eksperimen, 50 kontrol),	Kuantitatif (pre tes- post test) Skor kecemasan dan stres Mental untuk mahasiswa dianalisis dengan uji-t	-) Anxiety: Kelompok (Gr. ECG) menunjukkan penurunan signifikan dari skor 18,47 menjadi 10,27 ($p < 0,05$). -) Mental Stress: Gr. ECG mengalami penurunan dari 5,21 menjadi 1,21 ($p < 0,05$). -) Dalam penelitian ini, Surya namaskara mengurangi stres mental dan kecemasan secara signifikan setelah tiga bulan
Effect of Suryanamaskar Practices with and Without Yoga Nidra on Stress Among High School Students-A Randomized Controlled Trial	(Jaiganesh, Parthasarathy, & Duraisamy, 2022)	45 siswa dari sekolah menengah dengan usia 12-15 tahun di Kandiga, Chennai, India dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen I serta kontrol yang masing-masing dibagi menjadi 15 siswa	Kuantitatif, eksperimental Kelompok Eksperimental – I (Suryanamaskar dengan praktik yoga nidra), Kelompok Eksperimental – II (Suryanamaskar tanpa praktik yoga nidra) dan Kelompok Kontrol (Tanpa Latihan) -) waktu 6 minggu	-) Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres berkurang secara signifikan sebagai akibat dari suryanamaskar dengan dan tanpa yoga nidra. Suryanamaskar sistematis dengan dan tanpa yoga Nidra mengurangi stres. -) Kelompok Suryanamaskar memiliki disposisi stres yang lebih rendah (kekhawatiran, dan emosi negatif, stres somatik) daripada kelompok kontrol. -) surya namaskar berpotensi menjadi alat yang berguna untuk meningkatkan kebugaran fisik, mencegah ketidakaktifan fisik, dan mempromosikan perilaku sehat pada anak usia sekolah. -) Penurunan paling besar terjadi pada kelompok kombinasi, menunjukkan efektivitas tambahan dari Yoga Nidra

Judul	Penulis	Responden	Metode	Temuan
A Pragmatic Comparison Between Aerobic Exercise and Suryanamaskar in Stress Management in Medical Professionals	(Joshi dkk., 2022)	30 peserta (subjek yang bersedia berpartisipasi i laki-laki ataupun perempuan) yang dibagi menjadi dua kelompok A dan B. Peserta kelompok A melakukan jalan kaki treadmill dan peserta kelompok B dibuat untuk melakukan siklus lengkap SN dengan semua 12 asana selama empat minggu.	Kuantitatif (Quasi-eksperimenta)	-) Dalam penelitian ini menemukan bahwa intervensi AE (<i>aerobic exercise</i>) dan SN (<i>Suryanamaskar</i>) terbukti sangat signifikan dalam mengurangi tingkat stres, RHR (<i>resting heart rate</i>), SBP (<i>systolic blood pressure</i>) dan DBP (<i>diastolic blood pressure</i>) -) AE (27.33 ± 2.637 ke 19.066 ± 2.219) dan SN (26.933 ± 4.044 ke 16.2 ± 3.858) => dilakukan dalam Pre-intervention PSS, mean \pm SD dan Post-intervention PSS, mean \pm SD -) Ketika dibandingkan dengan AE, Surya Namaskara lebih efektif secara statistik dalam menurunkan stress
Effect of Surya Namaskara on Mental Health, Self-control and Mindfulness of Adolescent School Children	(Parajuli, Shindhe, & Pradhan, 2021)	63 siswa sekolah swasta di Karnataka, India	Kuantitatif (15 hari) Non randomized two-arm design	-) Surya Namaskara secara signifikan meningkatkan <i>self-control</i> dan <i>mindfulness</i> pada remaja -) Tidak ditemukan perubahan signifikan dalam skor kesehatan mental umum (GHQ-12), kemungkinan karena durasi intervensi yang hanya 15 hari. -) BSCS (Self-Control) = SN group: meningkat dari $40.50 \pm 6.13 \rightarrow 44.90 \pm 6.41$ dan group <i>control</i> = tidak ada perubahan signifikan. -) MAAS-A (<i>Mindfulness</i>) = SN group: meningkat dari $52.17 \pm 11.97 \rightarrow 63.37 \pm 13.18$ group <i>control</i> = sedikit naik, tapi tidak signifikan.

Judul	Penulis	Responden	Metode	Temuan
				-) GHQ-12 (Mental Health) = menunjukkan bahwa idak ada perubahan signifikan pada kedua kelompok baik dari <i>group</i> SN atau <i>group control</i>

A. Remaja serta Dinamika Psikologi Stres

Remaja merupakan fase dimana individu mengalami perkembangan secara krusial, ditandai dengan perubahan dalam hal biologis, kognitif, sosial maupun emosional. Dalam sudut pandang psikologi perkembangan remaja mulai mengalami krisis identitas maupun peningkatan tanggung jawab secara internal dan eksternal. Jika tidak dikondisikan dengan baik, kondisi ini dapat memicu stress secara psikologis yang dapat berujung pada gangguan psikomatik, hingga depresi itu sendiri (Santrock, 2019).

Stress merupakan hasil dari *cognitive appraisal* yang berkaitan dengan situasi yang dinilai menantang atau mengancam. Secara tidak langsung stress tidak hanya bersumber dari luar, akan tetapi dari individu mengkondisikan tekanan tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Di masa remaja sumber stres berasal dari tuntutan akademik, konflik social hingga tekanan yang terjadi di keluarga dan identitas diri. Jika hal ini tidak dikelola dengan strategi *coping* yang baik, stress dapat mengganggu fungsi adaptif sehari-hari.

B. Coping dari Sudut Pandang Transpersonal

Strategi dalam pemilihan *coping* yang adaptif penting untuk membantu remaja sendiri dalam mengatasi tekanan hidup. Psikologi transpersonal menawarkan sudut pandang yang bisa dioptimalkan dimana melihat stress sebagai suatu peluang dalam pertumbuhan dan kesadaran. Pendekat ini dapat memperluas focus dari kesadaran gejala ke dimensi spiritual dan eksistensial dari individu itu sendiri (Pranajapa & Fridari, 2025).

Dalam kerangka ini, *Surya Namaskara* dapat dipahami bukan hanya dari latihan fisik, akan tetapi sebagai sarana regulasi emosi serta aktivitas kesadaran dalam diri. Yoga serta praktik spiritual seperti halnya Yoga *Surya Namaskara* dapat membangkitkan *psychic center* atau pusat jiwa yang menjadi sumber dari ketenangan, refleksi serta transformasi dalam hal psikologis, *Surya Namaskara* menyentuh beberapa dimensi, dari Kognitif (yakni *self-awareness* dan refleksi diri), Afektif (melalui regulasi emosi serta pengeurangan kecemasan), serta Somatik (melalui kesadaran tubuh serta pengolahan napas yang teratur (Cortright, 2007).

C. *Surya Namaskara* sebagai Intervensi Psikologi

Surya Namaskara merupakan rangkaian gerakan yang terdiri dari 12 gerakan yoga yang dilakukan secara berurutan dengan irama pernapasan serta konsentrasi tubuh dan mental. Gerakan-gerakan meliputi fleksibilitas tubuh individu, pernapasan serta kesadaran diri, menjadikan yoga ini sebagai relaksasi yang aktif, terstruktur serta mudah dilakukan. dalam ranah ilmiah *Surya Namaskara* dapat membantu menstimulasi saraf yang berkaitan dengan relaksasi dan pemulihan stres.

Penelitian menunjukkan, remaja dalam hal ini adalah remaja putri yang mengikuti penyuluhan serta dua sesi latihan *Surya Namaskara* mengalami penurunan tingkat stres dari kategori sedang menjadi ringan (mean: 1,76) ke (mean:0,68) (Widiastini dkk., 2023). Penelitian lain juga memaparkan, pada siswa kelas XII tanpa kelompok kontrol menunjukkan penurunan stres akademik dari 69,40% menjadi 57,36% setelah melakukan latihan *Surya Namaskara* (Kumar & Alok, 2024). Temuan lainnya yang meneliti profesional IT dan menemukan penurunan skor stres dari 32,4 ke 21,1 setelah 30 hari pelatihan (Varsha SV, 2020). Kemudian penelitian pada siswa di India menemukan bahwa *Surya Namaskara* tidak hanya menurunkan tingkat stres, melainkan meningkatkan kecerdasan secara emosional (Stec dkk., 2023). Dan penelitian lain juga melaporkan yoga ini dapat menurunkan kecemasan serta stres mental yang signifikan pada mahasiswa perempuan (Thakur & Sahu, 2019).

D. Mekanisme Kerja *Surya Namaskara* dalam Menurunkan Stres

Surya Namaskara bekerja melalui beberapa mekanisme. Secara fisiologis, gerakan ini dapat meningkatkan suplai oksigen ke otak, memperlancar sirkulasi darah serta mengaktifkan sistem saraf pragmatik dalam pernapasan. *Surya Namaskara* yang dilakukan dengan baik serta dilakukan dalam jangka panjang secara konsisten dapat meningkatkan kadar serotonin sebesar 10,34% serta menurunkan skor stres sebesar 19,61%. Hal ini dapat mendukung bahwa *Surya Namaskara* sebagai peran fisiologis dalam pengaturan emosi dan stres (More dkk., 2025).

Dalam hal psikologis, *Surya Namaskara* dapat meningkatkan kesadaran diri serta konsentrasi pada keadaan saat ini (*mindfulness*). Dimana salah satu penelitian menjelaskan bahwa *Surya Namaskara* baik dengan kombinasi yoga lain atau tidak, dapat menurunkan kekhawatiran serta stres somatik secara signifikan. Dan penelitian lain juga menjelaskan bahwa *Surya Namaskara* secara signifikan meningkatkan *self-control* dan *mindfulness* pada remaja (Parajuli dkk., 2021).

E. Relevansi Praktis di Lingkungan Pendidikan

Dari temuan-temuan yang dijelaskan sebelumnya, menunjukkan Yoga *Surya Namaskara* relevan untuk diterapkan di lingkungan pendidikan. Metode ini bersifat murah, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat diterapkan di berbagai jenjang usia. *Surya Namaskara* membantu meningkatkan kesehatan fisik, mental, serta spiritual, baik dari anak-anak hingga remaja sekalipun (Styawati dkk., 2022). Dengan Menerapkan *Surya Namaskara* secara berkala baik itu di lingkungan sekolah, siswa tidak hanya dibantu dalam mengelola stres akademik dan emosional, melainkan juga ditumbuhkan kesadaran diri dan kesehatan secara menyeluruh. *Surya Namaskara* sendiri tidak kalah efektif dengan olahraga aerobik lainnya, dimana salah satu penelitian menunjukkan yoga ini secara statistik lebih efektif dalam menurunkan stres (Joshi dkk., 2022).



Gambar 3.1
Gerakan Yoga *Surya Namaskara*
Sumber: <https://images.app.goo.gl/8LmXF9NTx3uNamPT6>

IV. PENUTUP

Berdasarkan studi literatur yang telah dikaji, dapat disimpulkan, Yoga *Surya Namaskara* memiliki potensi yang positif serta signifikan sebagai salah satu strategi *coping* stres yang efektif terkhususnya bagi remaja, baik dari psikologis, fisiologis serta spiritual. Dari sudut pandang psikologi transpersonal, *Surya Namaskara* bukan sekedar latihan fisik, melainkan sarana dalam aktualisasi kesadaran diri, regulasi emosi dan keseimbangan antara tubuh dan jiwa.

Beberapa penelitian menunjukkan, gerakan dari yoga ini dengan konsisten dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan dan dapat meningkatkan *self-control*, *mindfulness* sekaligus kadar serotonin. Hal lainnya adalah kemudahan dalam pelaksanaan maupun fleksibilitas dalam penerapan di berbagai konteks, termasuk lingkungan pendidikan.

Dari hal tersebut, *Surya Namaskara* dapat direkomendasikan sebagai alternatif yang baik secara non-farmakologis yang efektif, aman serta holistik dalam mendukung kesejahteraan mental remaja dalam menghadapi tekanan akademik maupun tantangan perkembangan diri yang dialami. Meskipun efektivitas dari *Surya Namaskara* telah banyak dibuktikan, akan tetapi belum banyak literatur ataupun penelitian secara eksperimental yang secara spesifik mengkaji mekanisme psikologisnya dalam kerangka *coping* berkaitan dengan transpersonal terkhususnya di Indonesia sendiri. Dari hal itu studi ini harapannya dapat berkontribusi dalam memperkaya pendekatan psikologi terhadap stres remaja dengan penggabungan secara mendalam terkait *Surya Namaskara*.

DAFTAR PUSTAKA

- Cortright, B. (2007). *Integral Psychology: Yoga, Growth, and Opening the Heart*. Diambil dari <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=un4OAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Integral+Psychology:+Yoga,+Growth,+and+Opening+the+Heart&ots=WDrBWNfD6t&sig=wJ-lnU-lc4v50HN5VCy9HY0Xk5Q>
- Jaiganesh, Dr. K., Parthasarathy, Dr. S., & Duraisamy, Mr. (2022). Effect of Suryanamaskar Practices with and Without Yoga Nidra On Stress Among High School Students- A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Life Science and Pharma Research*, L28–L33. <https://doi.org/10.22376/ijpbs/lpr.2022.12.6.sp25.128-33>
- Joshi, S. J., Khan, S. N., Kantharia, J. S., Mhase, S., Pashine, A. A., & Umate, R. (2022). A Pragmatic Comparison Between Aerobic Exercise and Suryanamaskar in Stress Management in Medical Professionals: A Quasi-experimental Study. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.29414>
- Khasanah, Hardhienata, S., & Setyaningsih, S. (2025). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Dosen Perguruan Tinggi Swasta. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(03), 1759–1771. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03.5532>
- Kirsh, S. J., Duffy, K. G., & Atwater, E. (2014). *Psychology for living : adjustment, growth, and behavior today*. Pearson.
- Kumar, C. A., & Alok, K. (2024). Effect of Surya Namaskar on academic stress of class XII students. *International Journal of Sports, Health and Physical Education*, 6(1), 208–211. <https://doi.org/10.33545/26647559.2024.v6.i1c.127>
- Kurniawan, Syifa, S., Rahman, E. R., Putri, N. A., Fitri, S. U. R., & Khoirunnisa. (2022). Mekanisme Koping Perempuan Yang Mengalami Domestic Violence Di Masa Pandemi Covid-19: Narrative Review. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(3). Diambil dari <https://core.ac.uk/download/pdf/539261228.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. Diambil dari <https://books.google.co.id/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- More, H. H., Singh, A. D., & Ghildiyal, A. (2025). Effect of surya namaskar on anthropometric parameters and serotonin level in apparently healthy subjects. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 13(3), 1181–1189. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20250685>
- Parajuli, N., Shindhe, M., & Pradhan, B. (2021). *Effect of Surya Namaskara on Mental Health, Self-control and Mindfulness of Adolescent School Children*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-955629/v1>
- Pattinasarany, Z. N. F., & Marley, J. F. (2024). Pendekatan Biopsikososial dalam Manajemen Stres Pada Anak. *Physiological Reviews*, 10(18), 873–904. Diambil dari <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1619-pendekatan-biopsikososial-dalam-manajemen-stres-pada-anak>

- Pradipta, L. D., & Hanami, Y. (2024). Studi Kualitatif: Pengalaman Stres dalam Kehidupan Sehari-hari dan Strategi Coping pada Remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 361. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i3.25201>
- Pranajapa, M., & Fridari, I. G. A. D. (2025). "Learning Beyond-Self Dimension of Transpersonal Psychology and Its Implementation": A Literature Review. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(1), 261–270. <https://doi.org/10.54082/jupin.578>
- Rahita, D. A. A. M. B., Griadhi, I. P. A., Adiputra, L. M. I. S. H., & Sundari, L. P. R. (2022). *Latihan Yoga Suryanamaskara Meningkatkan Keseimbangan Statis Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Semarang*. 11(4). <https://doi.org/10.24843.MU.2022.V11.i4.P08>
- Santrock, J. W. . (2019). *Life-span development*. McGraw-Hill Education.
- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh Coping Mechanism Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 10(1), 109. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14769>
- Solikah, R. S., & Shofiani, A. K. A. (2023). *Literature Review: Analysis Of Articles On The Application Of The Problem Based Learning Model In Indonesian Language Learning*. 1. Diambil dari <https://ejournal.unhasy.ac.id/index.php/Senapastra/article/view/5415>
- Stec, K., Kruszewski, M., & Ciechanowski, L. (2023). Effects of Suryanamaskar, an Intensive Yoga Exercise Routine, on the Stress Levels and Emotional Intelligence of Indian Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20042845>
- Styawati, Z. I., Wibowo, G., & Sujaelanto. (2022). *Fungsi Dan Bentuk Yoga Surya Namaskara Untuk Kesehatan Umat Hindu Di Pura Buana Pertiwi Di Desa Jarum Kecamatan Bayat*. 3(1). Diambil dari https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ejournal.sthd-jateng.ac.id/JawaDwipa/index.php/jawadwipa/article/view/48&ved=2ahUKEwjh_N7kxImNAXVpyzgGHSPDOP0QFnoECBcQAQ&usq=AOvVaw2rNvwS7U_PBUXDYXcelKzB
- Thakur, K., & Sahu, D. P. (2019). Impacts of Surya Namaskara on anxiety and mental stress of college girls. *Human Movement and Sports Sciences*, 4(1), 1559–1561. Diambil dari <http://mrw.interscience.wiley.com>
- Utamingtyas, F., Mufidaturrosida, A., Maria, A., Agustina, C. E., Wahyuni, I., & Sasanti, S. D. (2024). Penyuluhan Kesehatan Tentang Mengenal Ciri-Ciri Pubertas Pada Remaja Melalui Media E-Booklet. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(1). Diambil dari <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/1290>
- Varsha SV. (2020). Effect of Suryanamaskar on Occupational Stress among it Professionals. *Journal of Advances in Medicine*, 9(1). <https://doi.org/10.30954/2277-9744.1.2020.1>

Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Saraswati, P. A. D. (2023). Penyuluhan Dan Yoga Suryanamaskar Menurunkan Tingkat Stress Serta Dismenore Pada Remaja Putri. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 203–209. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i2.1294>

Wijaya, I. G. P., & Suwadnyana, I. W. (2021). *Peran Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental, Fisik Dan Kesadaran Spritual Bagi Siswa*. 4(4). Diambil dari <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/ganaya/article/view/3094>