



---

## Eksplorasi Pengalaman Mahasiswa PGSD terhadap Praktik Pendidikan Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar dan Kesehatan Tubuh

I Made Sukariawan  
UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Denpasar  
[made.sukariawan@ymail.com](mailto:made.sukariawan@ymail.com)

Diterima 30 Januari 2026, direvisi 28 Maret 2026, diterbitkan 13 April 2026

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) terhadap praktik pendidikan yoga dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan kesehatan tubuh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Subjek penelitian adalah mahasiswa PGSD yang telah mengikuti praktik yoga dalam kegiatan perkuliahan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik yoga memberikan dampak positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar, penurunan stres akademik, peningkatan kesehatan fisik, serta peningkatan kesadaran diri mahasiswa. Mahasiswa merasakan peningkatan fokus, ketenangan pikiran, serta kondisi tubuh yang lebih bugar setelah mengikuti yoga secara rutin. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan yoga dapat menjadi strategi pembelajaran holistik yang efektif dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan mahasiswa.

**Kata kunci:** *yoga, konsentrasi belajar, kesehatan tubuh, mahasiswa PGSD, pembelajaran holistik*

### Abstract

*This study aimed to explore the experiences of Elementary School Teacher Education (PGSD) students regarding the practice of yoga education in improving learning concentration and physical health. This study used a qualitative approach with a phenomenological method. The subjects were PGSD students who had participated in yoga practices during their lectures. Data collection techniques were conducted through in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis used the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that yoga practice had a positive impact on improving learning concentration, reducing academic stress, improving physical health, and*

---

*increasing self-awareness. Students experienced increased focus, peace of mind, and a more fit body after participating in yoga regularly. This study concluded that yoga education can be an effective holistic learning strategy in supporting student academic success and well-being.*

**Keywords:** *yoga, learning concentration, physical health, PGSD students, holistic learning*

## I. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan akademik, tetapi juga berperan penting dalam membentuk keseimbangan antara aspek kognitif, emosional, dan fisik mahasiswa. Mahasiswa program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) sebagai calon pendidik dituntut memiliki kompetensi yang komprehensif, termasuk kemampuan berkonsentrasi, kesehatan tubuh yang baik, serta kestabilan emosional dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami penurunan konsentrasi akibat beban akademik yang tinggi, tekanan tugas, serta kondisi psikologis yang kurang stabil. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap suatu objek atau aktivitas pembelajaran dalam jangka waktu tertentu. Menurut Slameto (2015), konsentrasi belajar adalah kemampuan memusatkan pikiran terhadap materi pelajaran dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak relevan. Sejalan dengan itu, Dimiyati dan Mudjiono (2013) menyatakan bahwa konsentrasi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar karena menentukan efektivitas penerimaan informasi oleh peserta didik. Dengan demikian, rendahnya konsentrasi akan berdampak pada menurunnya pemahaman, daya ingat, serta prestasi akademik mahasiswa. Selain faktor kognitif, kondisi fisik dan mental juga menjadi faktor penting yang memengaruhi konsentrasi belajar. Mahasiswa yang mengalami stres, kelelahan, atau gangguan kesehatan cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus belajar. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai membebani atau melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Dalam konteks pendidikan, stres akademik menjadi salah satu penyebab utama menurunnya kualitas pembelajaran mahasiswa.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui praktik pendidikan yoga. Yoga merupakan suatu sistem latihan yang mengintegrasikan gerakan tubuh (*asana*), teknik pernapasan (*pranayama*), serta meditasi untuk mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Menurut Iyengar (2005), yoga adalah seni dan ilmu yang bertujuan untuk menyatukan tubuh, pikiran, dan jiwa sehingga tercapai kondisi harmonis dalam diri individu. Sementara itu, Desikachar (1995) menyatakan bahwa yoga tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian pikiran. Dalam bidang pendidikan, yoga mulai dikembangkan sebagai pendekatan pembelajaran yang

bersifat holistik. Field (2011) mengemukakan bahwa praktik yoga secara rutin dapat meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Hal ini didukung oleh penelitian Telles et al. (2013) yang menunjukkan bahwa yoga memiliki pengaruh positif terhadap fungsi kognitif, termasuk perhatian dan memori kerja. Dengan demikian, yoga dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung proses belajar mahasiswa. Selain berdampak pada aspek kognitif, yoga juga memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan fisik. Menurut McCall (2007), latihan yoga dapat meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, serta keseimbangan tubuh. Lebih lanjut, penelitian oleh Woodyard (2011) menunjukkan bahwa yoga berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, termasuk menurunkan tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi kelelahan. Hal ini menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi solusi alternatif dalam menjaga kesehatan mahasiswa di tengah aktivitas akademik yang padat. Dalam konteks psikologis, yoga juga berkaitan erat dengan konsep mindfulness. Kabat-Zinn (2003) mendefinisikan mindfulness sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian. Praktik yoga yang melibatkan meditasi dan pengaturan napas dapat membantu mahasiswa untuk lebih fokus pada kondisi saat ini, sehingga mampu mengurangi distraksi dan meningkatkan konsentrasi belajar. Dengan demikian, integrasi yoga dalam pendidikan dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan kognitif dan emosional mahasiswa.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat yoga dalam meningkatkan konsentrasi dan kesehatan, kajian yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman mahasiswa PGSD dalam praktik pendidikan yoga masih terbatas. Padahal, pengalaman subjektif mahasiswa sangat penting untuk memahami bagaimana yoga diterapkan dalam konteks pembelajaran serta bagaimana dampaknya dirasakan secara langsung oleh mahasiswa. Menurut Creswell (2014), penelitian kualitatif berfokus pada eksplorasi pengalaman individu untuk memahami makna yang mereka berikan terhadap suatu fenomena. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa praktik pendidikan yoga memiliki potensi besar dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan kesehatan tubuh mahasiswa. Namun, diperlukan kajian mendalam yang menggali pengalaman mahasiswa PGSD dalam mengikuti praktik tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa PGSD terhadap praktik pendidikan yoga dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan kesehatan tubuh. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model pembelajaran yang lebih holistik, inovatif, dan berorientasi pada keseimbangan antara aspek akademik dan kesejahteraan mahasiswa.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan pengalaman mahasiswa PGSD dalam mengikuti praktik pendidikan yoga. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman dan persepsi mahasiswa. Subjek penelitian adalah

mahasiswa Program Studi PGSD yang mengikuti kegiatan praktik yoga dalam kegiatan pembelajaran. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive sampling dengan mempertimbangkan mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan yoga. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode, yaitu observasi, untuk mengamati proses pelaksanaan kegiatan yoga yang dilakukan oleh mahasiswa; wawancara mendalam, untuk menggali pengalaman, persepsi, serta manfaat yang dirasakan mahasiswa setelah mengikuti praktik yoga; dan dokumentasi, berupa foto kegiatan dan catatan lapangan yang mendukung data penelitian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik pendidikan yoga memberikan dampak positif terhadap mahasiswa PGSD, baik dari segi konsentrasi belajar maupun kesehatan tubuh. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa praktik yoga memberikan pengalaman yang positif. Mahasiswa merasa lebih rileks dan mampu mengurangi rasa lelah setelah mengikuti kegiatan perkuliahan yang padat. Beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa latihan pernapasan dalam yoga membantu mereka menenangkan pikiran sehingga lebih mudah berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa praktik yoga dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan kesiapan mental mahasiswa dalam belajar. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan peningkatan kemampuan fokus setelah mengikuti latihan yoga. Latihan pernapasan dan meditasi yang dilakukan dalam yoga membantu mahasiswa mengendalikan pikiran serta mengurangi gangguan konsentrasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ross dan Thomas (2010) yang menyatakan bahwa yoga dapat meningkatkan fungsi kognitif serta membantu individu mempertahankan perhatian dalam jangka waktu yang lebih lama. Dengan kondisi pikiran yang lebih tenang, mahasiswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan lebih optimal. Selain meningkatkan konsentrasi, praktik yoga juga memberikan manfaat bagi kesehatan fisik mahasiswa. Gerakan yoga yang dilakukan secara teratur membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperbaiki postur, serta mengurangi ketegangan otot yang sering terjadi akibat aktivitas belajar yang lama. Mahasiswa juga menyatakan bahwa setelah mengikuti yoga mereka merasa tubuh menjadi lebih segar dan bugar. Hal ini menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi salah satu aktivitas yang mendukung gaya hidup sehat bagi mahasiswa. Lebih lanjut hasil penelitian dipaparkan dalam uraian sebagai berikut:

#### 1. Peningkatan Konsentrasi Belajar

Sebagian besar informan menyatakan bahwa praktik yoga memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar. Mahasiswa mengungkapkan bahwa

setelah melakukan latihan yoga, terutama teknik pernapasan (*pranayama*) dan meditasi, mereka merasa lebih fokus dan mampu mengendalikan pikiran saat mengikuti perkuliahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa yoga dapat meningkatkan kemampuan fokus dan perhatian melalui proses relaksasi mental. Selain itu, mahasiswa juga mengungkapkan bahwa mereka lebih mudah memahami materi perkuliahan setelah melakukan yoga. Kondisi pikiran yang lebih tenang membuat mereka mampu menyerap informasi dengan lebih efektif. Mahasiswa juga menyatakan bahwa gangguan seperti overthinking, rasa cemas, dan distraksi selama belajar berkurang secara bertahap. Hal ini berdampak pada meningkatnya kemampuan memahami materi dan menyelesaikan tugas akademik secara lebih efektif. Temuan ini menunjukkan bahwa yoga berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi perhatian (*attention regulation*), yang menjadi komponen penting dalam proses belajar.

## 2. Penurunan Tingkat Stres Akademik

Mahasiswa melaporkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat stres setelah mengikuti praktik yoga secara rutin. Aktivitas perkuliahan yang sebelumnya dirasakan berat menjadi lebih mudah dihadapi. Beberapa mahasiswa menyampaikan bahwa yoga membantu mereka mengurangi tekanan akibat tugas; mengatasi kecemasan saat presentasi; dan mengelola emosi saat menghadapi deadline. Mahasiswa merasakan adanya penurunan tingkat stres setelah mengikuti praktik yoga secara rutin. Aktivitas yoga memberikan efek relaksasi yang membantu mengurangi tekanan akademik dan kelelahan mental. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa yoga efektif dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Mahasiswa merasakan kondisi emosional yang lebih stabil, rileks, dan tidak mudah panik. Hal ini menunjukkan bahwa yoga memiliki fungsi sebagai mekanisme coping terhadap stres akademik.

## 3. Peningkatan Kesehatan Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan kondisi fisik setelah mengikuti praktik yoga. Perubahan yang dirasakan meliputi tubuh lebih bugar dan tidak mudah lelah, meningkatnya fleksibilitas tubuh, dan berkurangnya keluhan nyeri otot akibat aktivitas belajar. Gerakan asana dalam yoga membantu meningkatkan kebugaran fisik serta memperbaiki postur tubuh. Yoga juga berkontribusi terhadap keseimbangan antara aktivitas fisik dan mental. Mahasiswa juga merasakan peningkatan kualitas tidur, yang secara tidak langsung mendukung kesiapan mereka dalam mengikuti pembelajaran.

## 4. Meningkatkan Kesadaran Diri (*Self-awareness*)

Praktik yoga juga memberikan dampak terhadap aspek afektif mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*). Mahasiswa menjadi lebih mampu mengenali kondisi tubuh dan emosinya. Selain itu, mahasiswa juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengontrol emosi, kesabaran dalam menghadapi situasi sulit, dan sikap positif terhadap proses belajar. Praktik yoga membantu mahasiswa untuk lebih mengenali kondisi tubuh dan emosinya. Mereka menjadi lebih sadar terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan keseimbangan hidup. Hal ini berkaitan dengan konsep *mindfulness* yang menjadi bagian dari praktik yoga.



## 5. Pembentukan Kebiasaan Hidup Sehat

Mahasiswa yang rutin mengikuti yoga mulai menunjukkan perubahan gaya hidup, seperti lebih memperhatikan pola makan, menjaga waktu istirahat, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini menunjukkan bahwa yoga tidak hanya berdampak sesaat, tetapi juga membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik pendidikan yoga memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa PGSD. Peningkatan konsentrasi ini dapat dijelaskan melalui mekanisme relaksasi yang dihasilkan oleh yoga. Ketika mahasiswa melakukan latihan pernapasan dan meditasi, sistem saraf menjadi lebih tenang sehingga memungkinkan otak untuk bekerja secara optimal dalam memproses informasi. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa relaksasi dapat meningkatkan konsentrasi belajar karena membantu mengurangi gangguan mental dan meningkatkan fokus perhatian. Selain itu, yoga juga terbukti meningkatkan kemampuan kognitif seperti memori dan pemecahan masalah melalui integrasi antara tubuh dan pikiran. Dari segi kesehatan mental, praktik yoga terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik. Mahasiswa PGSD yang memiliki beban tugas yang tinggi membutuhkan strategi coping yang tepat untuk mengelola stres. Yoga sebagai bentuk intervensi non-farmakologis memberikan solusi yang aman dan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Selain itu, peningkatan kesehatan fisik yang dirasakan mahasiswa menunjukkan bahwa yoga tidak hanya berdampak pada aspek mental, tetapi juga pada kebugaran tubuh. Hal ini penting karena kondisi fisik yang sehat dapat mendukung proses belajar yang optimal. Dalam perspektif pendidikan, praktik yoga dapat dikembangkan sebagai bagian dari pembelajaran holistik yang mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami materi akademik, tetapi juga mampu menjaga keseimbangan antara pikiran dan tubuh. Lebih lanjut, pengalaman mahasiswa menunjukkan bahwa yoga juga berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri. Kesadaran ini penting dalam membentuk karakter mahasiswa sebagai calon guru yang tidak hanya kompeten secara akademik, tetapi juga memiliki kesehatan mental dan emosional yang baik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa praktik pendidikan yoga memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan kesehatan tubuh mahasiswa PGSD. Temuan ini dapat dijelaskan melalui berbagai perspektif teoritis dan hasil penelitian terdahulu.

#### 1. Yoga dan Peningkatan Konsentrasi Belajar

Peningkatan konsentrasi belajar yang dialami mahasiswa dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi perhatian yang dihasilkan oleh praktik yoga. Latihan pernapasan dan meditasi dalam yoga membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi aktivitas pikiran yang berlebihan. Menurut Slameto (2015), konsentrasi belajar dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu. Ketika individu berada dalam kondisi tenang, maka kemampuan fokus akan meningkat. Hal ini diperkuat oleh temuan Field (2011) yang

menyatakan bahwa yoga mampu meningkatkan perhatian dan fokus melalui relaksasi mental. Selain itu, Telles et al. (2013) menjelaskan bahwa yoga dapat meningkatkan fungsi kognitif, termasuk memori kerja dan perhatian selektif. Dengan demikian, praktik yoga berkontribusi dalam meningkatkan efektivitas proses belajar mahasiswa.

## 2. Yoga sebagai Strategi Pengelolaan Stres

Penurunan stres akademik yang dialami mahasiswa menunjukkan bahwa yoga berfungsi sebagai strategi coping yang efektif. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa coping merupakan upaya individu dalam mengelola tekanan yang dihadapi. Yoga membantu mahasiswa mengatasi stres melalui kombinasi relaksasi fisik dan mental. Teknik pernapasan dalam yoga terbukti mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berkaitan dengan respons stres. Penelitian Woodyard (2011) juga menunjukkan bahwa yoga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, yoga menjadi alternatif intervensi yang efektif dan aman dalam mengatasi stres akademik.

## 3. Dampak Yoga terhadap Kesehatan Fisik

Peningkatan kesehatan fisik mahasiswa menunjukkan bahwa yoga memiliki manfaat fisiologis yang signifikan. McCall (2007) menyatakan bahwa yoga dapat meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh. Selain itu, praktik yoga juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur dan pengurangan kelelahan. Hal ini penting karena kondisi fisik yang sehat merupakan prasyarat untuk mencapai performa akademik yang optimal.

## 4. Penguatan Aspek Afektif melalui Yoga

Temuan terkait peningkatan kesadaran diri dan pengendalian emosi menunjukkan bahwa yoga berperan dalam pengembangan aspek afektif mahasiswa. Hal ini sejalan dengan konsep mindfulness yang dikemukakan oleh Kabat-Zinn (2003), yaitu kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini. Melalui praktik yoga, mahasiswa belajar untuk lebih mengenali dirinya, mengelola emosi, dan merespons situasi secara lebih adaptif. Kemampuan ini sangat penting bagi mahasiswa PGSD sebagai calon guru yang akan menghadapi berbagai dinamika dalam dunia pendidikan.

## 5. Yoga sebagai Pembelajaran Holistik

Hasil penelitian ini memperkuat konsep pembelajaran holistik yang menekankan keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Yoga sebagai bagian dari pembelajaran mampu mengintegrasikan ketiga aspek tersebut secara simultan. Creswell (2014) menyatakan bahwa pengalaman individu merupakan sumber penting dalam memahami suatu fenomena. Dalam penelitian ini, pengalaman mahasiswa menunjukkan bahwa yoga memberikan manfaat yang komprehensif, tidak hanya dalam aspek akademik tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, integrasi yoga dalam pendidikan PGSD dapat menjadi inovasi pembelajaran yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa di era modern dan praktik pendidikan yoga dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran inovatif yang mendukung peningkatan kualitas pendidikan, khususnya pada program studi PGSD.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa praktik pendidikan yoga memberikan pengalaman positif bagi mahasiswa PGSD. Kegiatan yoga membantu mahasiswa meningkatkan konsentrasi belajar, mengurangi stres, serta menjaga kesehatan tubuh. Praktik pendidikan yoga memberikan pengalaman positif bagi mahasiswa PGSD dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan kesehatan tubuh. Yoga terbukti mampu meningkatkan fokus, menurunkan stres, meningkatkan kebugaran fisik, serta membangun kesadaran diri mahasiswa. Latihan pernapasan, gerakan tubuh, dan meditasi dalam yoga memberikan efek relaksasi yang dapat membantu mahasiswa lebih fokus dalam mengikuti kegiatan akademik. Selain itu, praktik yoga juga mendukung kebugaran fisik sehingga mahasiswa dapat menjalani aktivitas perkuliahan dengan lebih optimal. Oleh karena itu, pendidikan yoga dapat dipertimbangkan sebagai salah satu kegiatan pendukung dalam lingkungan perguruan tinggi untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa dan integrasi yoga dalam pembelajaran dapat menjadi strategi efektif untuk menciptakan proses pendidikan yang holistik dan berkelanjutan.

#### V. DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, F. (2019). Pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan feeling-states pada mahasiswi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Barokah, L., et al. (2022). Kids yoga untuk meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. *J-ABDI*.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Desikachar, T. K. V. (1995). *The heart of yoga: Developing a personal practice*. Inner Traditions.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2013). *Belajar dan pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1–8.
- Griyahananadi, I. B. A. (2023). Implikasi media yoga dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. *Satya Sastraharing*.
- Hudain, M. A., et al. (2024). Pelatihan mindfulness (yoga & meditasi gerak) sebagai upaya pencegahan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Pengabdian*.
- Iyengar, B. K. S. (2005). *Light on life: The yoga journey to wholeness, inner peace, and ultimate freedom*. Rodale.
- Jelantik, I. G. R. R., et al. (2024). Efektivitas yoga dalam menurunkan stres pada mahasiswa: Tinjauan sistematis. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*.
- Kanahaya, D., et al. (2023). Manfaat kognitif integrasi senam dalam pendidikan jasmani. *Karimah Tauhid*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- McCall, T. (2007). *Yoga as medicine*. Bantam Dell.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. Sage Publications.



- 
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3–12.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2022). Peningkatan konsentrasi belajar dengan yoga anak. *Indonesian Journal of Community Empowerment*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Telles, S., Singh, N., & Balkrishna, A. (2013). Managing mental health disorders resulting from trauma through yoga. *Depression Research and Treatment*.
- Wirmayani, P., & Supriyadi. (2017). Pengaruh yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar anak SD di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49–54.