



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

## **Pengaruh Acroyoga Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar**

**Ni Kadek Yuliana Dewi<sup>1</sup>, I Made Adi Brahman<sup>2</sup>, Dewi Puspita Apsari<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 20 Juli 2024, direvisi 10 September 2024, diterbitkan 11 September 2024

e-mail: yulidew01@gmail.com

### ***ABSTRAK***

*Problematika penurunan kualitas mahasiswa di Indonesia yang disebabkan oleh rendahnya kepercayaan diri dapat diminimalisir dengan melakukan aktivitas fisik yang baik untuk meningkatkan kepercayaan diri tersebut, serta adanya pengaruh positif yoga terhadap kepercayaan diri. Maka penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh acroyoga terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa UKM Yoga di Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain Quasi-Eksperimental jenis "Non-Equivalent Pre-Test-Post-Test Control Group Design". Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup 35 item mengenai tingkat kepercayaan diri dan struktur inti acroyoga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang mengikuti intervensi acroyoga, sementara tingkat kepercayaan diri mahasiswa pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan. Analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data post-test kelompok intervensi dan post-test kelompok kontrol, serta antara data pre-test dan post-test kelompok intervensi. Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh positif yang signifikan dari acroyoga terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa UKM Yoga. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya mempertimbangkan acroyoga sebagai metode potensial untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, yang dapat berkontribusi pada pengembangan diri dan kesejahteraan mereka.*

*Kata Kunci: Acroyoga; Kepercayaan Diri; Mahasiswa.*

## **ABSTRACT**

*The problem of declining quality of students in Indonesia caused by low self-confidence can be minimized by doing good physical activities to increase self-confidence, as well as the positive influence of yoga on self-confidence. Therefore, this study aims to investigate the effect of acroyoga on the level of self-confidence of UKM Yoga students at I Gusti Bagus Sugriwa Hindu State University, Denpasar. The research method used is a quantitative research type with a Quasi-Experimental design of the "Non-Equivalent Pre-Test-Post-Test Control Group Design" type. Data were collected through a questionnaire covering 35 items regarding the level of self-confidence and the core structure of acroyoga. The results showed that there was a significant increase in the level of self-confidence of students who participated in the acroyoga intervention, while the level of self-confidence of students in the control group did not experience significant changes. Statistical analysis showed that there was a significant difference between the post-test data of the intervention group and the post-test of the control group, as well as between the pre-test and post-test data of the intervention group. These findings indicate a significant positive influence of acroyoga on the level of self-confidence of UKM Yoga students. The implication of this study is the importance of considering acroyoga as a potential method to improve students' self-confidence, which can contribute to their self-development and well-being.*

*Keywords: Acroyoga; Self-confidence; Students*

## **I. PENDAHULUAN**

Dalam mewujudkan cita-cita bangsa seperti yang diamanatkan dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia perlu adanya peran penting seluruh elemen masyarakat salah satunya yaitu mahasiswa. Selain mengikuti pembelajaran di bangku perkuliahan, mahasiswa juga berkontribusi dalam proses pembangunan fisik dan non-fisik sebuah negara. Mahasiswa tidak hanya bertindak sebagai pengamat, mereka juga diminta untuk bertindak sebagai pelaku dalam komunitas (Cahyono, 2019).

Kepercayaan diri ialah salah satu hal yang harus dimiliki mahasiswa dalam menentukan keberhasilannya dalam menggapai cita-citanya (Rasadi, 2018). Menurut Fatimah (dalam Piran. dkk, 2017) kepercayaan diri ialah sikap positif seseorang yang mampu mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan serta situasi yang dialaminya. Orang yang memiliki rasa percaya pada diri dapat dengan mudah mengatasi segala faktor dan situasi. Namun sebaliknya, menurut Darajat (dalam Ardani & Ardi, 2015) orang yang memiliki rasa kurang percaya diri akan sangat peka dengan bermacam situasi yang menekan. Mereka mungkin cenderung merasa tidak percaya diri dalam menyampaikan

pendapat, menghadapi situasi sosial, atau bahkan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademis.

Faktor yang dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri mahasiswa yaitu transisi ke perguruan tinggi. Mahasiswa baru menghadapi perubahan besar dalam lingkungan, tuntutan akademik, dan tanggung jawab yang lebih besar. Pada tahun 2018, terdapat 245.810 ( 3 %) dari 8.043.480 mahasiswa putus kuliah yang terdaftar secara nasional dilihat dari data statistik dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Riset, Teknologi , dan Pendidikan dari (Pusdatin Kemenristekdikti ). Angka putus kuliah di setiap provinsi berkisar antara 0% hingga 11% (Faizah. dkk, 2020).

Setiowati (2016) dalam studinya menemukan bahwa berdasarkan data observasi awal terhadap 100 mahasiswa semester 5 kelas A1 program bimbingan dan konseling di Universitas PGRI Yogyakarta, didapatkan 50,00% dari total mahasiswa mempunyai tingkat kepercayaan diri yang berada pada kategori rendah, 33,33% dari total mahasiswa mempunyai tingkat kepercayaan diri yang berada pada kategori sedang, dan 16,67% dari total mahasiswa mempunyai tingkat kepercayaan diri yang berada pada kategori tinggi. Dalam hal ini mayoritas mahasiswa semester 5 kelas A1 program bimbingan dan konseling di Universitas PGRI Yogyakarta mempunyai tingkat kepercayaan diri yang berada pada kategori rendah. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang rendah akan mengalami berbagai tantangan dalam perkuliahan dan kehidupan sehari-hari (Harris, 2011). Tayllor (dalam Saleh, 2019) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui merubah aktivitas fisik menjadi lebih sehat serta mampu memberikan efek positif pada kesehatan psikologis. Ketika individu rajin berolahraga secara tidak langsung individu memiliki kondisi yang lebih prima yang tentunya mempengaruhi psikologi individu sehingga individu mampu mengonsepan diri pada memori pikirannya.

Yoga merupakan salah satu aktivitas fisik yang memengaruhi kesehatan fisik, mental, perasaan, dan reaksi terhadap kehidupan (Situmorang, 2020). Yoga dinilai juga mampu mengatasi berbagai penyakit hingga menumbuhkan rasa percaya diri (Antarnew, Agustus 4, 2012). International journal of ayurveda (dalam Uhnsugriwa, September 4, 2021) acroyoga merupakan penggabungan akrobatik, yoga, dan terapi yang dilakukan bersama sehingga mampu membantu memupuk rasa keyakinan baik dari dalam diri maupun luar diri.

Hasil penelitian Kamnuron, dkk (2020), Tingkat kepercayaan siswa yang mengikuti olahraga sepak bola lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat kepercayaan siswa yang mengikuti latihan karate. Namun, perbedaan kepercayaan menurut hasil yang didapatkan tidak terlalu signifikan secara statistic yakni hanya sebesar 2,6 poin. Hal ini

menunjukkan bahwa melatih kepercayaan diri individu dengan berkelompok lebih efektif karena individu mampu bersama-sama memiliki tujuan yang sama. Dalam acroyoga, individu digambarkan berolahraga sambil bermain bersama. Filsuf besar Pluto berkata “*You can discover more about a person in an hour of play than in a year of conversation*”. Bermain merupakan cara ampuh untuk mendapatkan hubungan harmonis dengan diri, teman, dan keseluruhan yang lebih besar (D’Angour, 2013).

Merujuk pada studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya guna mengetahui tingkat kepercayaan diri mahasiswa UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, ditemukan sejumlah 2 orang dari 83 mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sangat rendah, 18 orang dari 83 mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori rendah, 43 orang dari 83 mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang, 16 orang dari 83 mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori tinggi, dan 4 orang dari 83 mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sangat tinggi. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang. Menurut Putri Ramuja hal ini dikarenakan kurang rutusnya mahasiswa UKM yoga ini dalam melakukan latihan yoga.

Melihat fenomena ini, mahasiswa yang notabeneanya memiliki potensi untuk berkecimpung di masyarakat, tentunya memiliki kepercayaan diri merupakan bekal utama dalam menjalani kehidupan sosial. Problematika ini menjadi pemicu bagi penulis untuk melakukan penelitian tentang potensi acroyoga terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa.

## II. METODE

Jenis penelitian yang digunakan ialah quasi-eksperiment jenis “*non-equivalent pre-test-post-test control group design*” dengan pendekatan kuantitatif. Desain ini melibatkan dua kelompok yang diberikan *pre-test* dan *post-test*. Kelompok 1 merupakan kelompok yang diberikan intervensi *acroyoga* dan kelompok 2 merupakan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi *acroyoga*. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung 1-2 bulan dengan 16 kali pertemuan (1× Pre-Test, 1× Post-Test, dan 14× Intervensi) yang sejalan dengan penelitian oleh Sugata (2022). Populasi dalam penelitian yaitu seluruh anggota UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar Tahun 2023/2024 yang berjumlah 164 orang.

Sebelum pengambilan sampel dilakukan, kriteria inklusi dan eksklusi harus ditentukan agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasi yang diinginkan peneliti. Peneliti telah menentukan kriteria untuk sampel yang akan diteliti, meliputi:

- 1) Kriteria Inklusi
  - a. Berumur 18-25 Tahun.
  - b. Tidak mengikuti yoga secara teratur.
  - c. Tidak melakukan acroyoga secara rutin.
  - d. Mengisi informed consent.

- 2) Kriteria Eksklusi
  - a. Mengidap penyakit tulang belakang.
  - b. Sedang dalam keadaan sakit.
  - c. Dalam keadaan hamil.

- 3) Kriteria Drop Out
  - a. Tidak aktif mengikuti intervensi < 12 kali

Ukuran minimum sampel yang layak dalam penelitian yaitu 30 (Sugiyono, 2019), sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 60 orang terbagi menjadi 30 orang dalam kelompok yang diberikan intervensi acroyoga dan 30 orang dalam kelompok yang tidak diberikan intervensi acroyoga dengan teknik pengambilan simple random sampling yaitu pengambilan sampel secara acak. Artinya berarti bahwa setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk dijadikan sampel.

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuesioner yang menggunakan skala kepercayaan diri. Skala yang digunakan oleh peneliti berisi 35 item, dengan keyakinan kemampuan diri (8 item), optimis (6 item), objektif (7 item), bertanggung jawab (8 item), serta rasional dan realistis (6 item). Item-aitem tersebut terdiri dari 22 item favorabel dan 13 item unfavorabel. Jawaban responden akan dibuat dalam bentuk tingkat kesesuaian yang dialami responden. Jawaban favorabel bergerak dari angka satu (sangat tidak sesuai), angka dua (tidak sesuai), angka tiga (kurang sesuai), angka empat (sesuai), dan angka lima (sangat sesuai). Sedangkan untuk jawaban unfavorabel bergerak dari angka lima (sangat tidak sesuai), empat (tidak sesuai), tiga (kurang sesuai), dua (sesuai), dan satu (sangat sesuai).

Penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri yang digunakan oleh peneliti telah diuji oleh Maulida (2020) melalui aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lauster yang merupakan modifikasi dari The Test of Self Confidence dengan koefisien korelasi skala yang layak digunakan bergerak antara 0,307 hingga 0,610 dan reliabilitasi sebesar 0,887.

### III. PEMBAHASAN

Karakteristik responden ialah profil terhadap objek penelitian yang dapat memberikan jawaban penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi hasil penelitian. Karakteristik responden ditunjukkan pada table berikut.

**Tabel 1 Karakteristik Demografi Responden Penelitian**

<b>Karakteristik Demografi</b>	<b>Kel. Intervensi</b>	<b>Kel. Kontrol</b>	<b>P-Value</b>
<b>Usia (Tahun)</b>			
10-18	8 (26,7%)	7(23,3%)	0,770
19-27	22 (73,3%)	23(76,%)	
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-Laki			1,670
Perempuan	4 (13,3%) 26 (86,7%)	1 (3,3%) 29(96,%)	
<b>Daerah Tempat Tinggal</b>			
Perkotaan	20 (66,7%)	19(63,%)	0,791
Pedesaan	10 (33,3%)	11(36,%)	

Berdasarkan usia responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia dewasa yaitu 19-27 tahun. Hal ini sejalan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam Global Status Report on Physical Activity tahun 2022, bahwa mayoritas remaja di seluruh dunia jarang berolahraga. Adapun data yang diperoleh yaitu sekitar 81% remaja dan 27,5% orang dewasa saat ini tidak memenuhi aktivitas fisik minimal untuk mencapai kesehatan optimal. Dimana orang dewasa lebih sering berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran serta membantu mengurangi stres. Hal ini lebih relevan bagi orang dewasa yang lebih banyak memperoleh tekanan dalam kehidupan sehari-hari yang berasal dari tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab yang lebih besar (Ahdiat, 2022).

Berdasarkan jenis kelamin responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan survei yang dilakukan pada tahun 2012, fakta yang ditemukan sekitar 20,4 juta orang yang berlatih yoga hanya sekitar 18% berjenis kelamin laki-laki. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh salah satu guru pemilik studio yoga dimana terdapat perbandingan rasio yang sangat jauh antara wanita dan pria yaitu 80:20. Beberapa alasan wanita lebih sering mengikuti yoga yaitu untuk mendapatkan postur tubuh ideal, kecantikan, serta mengontrol stress (Niller, 2013).

Berdasarkan daerah tempat tinggal responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar berasal dari perkotaan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Menpora RI (2010), dinyatakan bahwa tingkat partisipasi olahraga bagi peserta perkotaan lebih tinggi jika dibandingkan dengan peserta pedesaan. Kondisi ini terjadi sebab di daerah perkotaan didukung oleh fasilitas dan jenis olahraga berkembang lebih banyak dibandingkan di pedesaan (Prasetyo, 2013).

Perbandingan rata-rata skor post-test tingkat kepercayaan diri antara kedua kelompok pada setiap aspek dilakukan agar dapat memberikan informasi tentang sejauh mana intervensi mempengaruhi tingkat kepercayaan diri pada kelompok yang mendapat perlakuan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Perbandingan rata-rata skor pada setiap aspek dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2 Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Antara Kedua Kelompok pada Setiap Aspek Kepercayaan Diri**

No	Aspek Kepercayaan Diri	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol	<i>P-Value</i>
1	Keyakinan Kemampuan Diri	127,75	87,64	0,000
2	Optimis	134,83	94,33	0,000
3	Objektif	131,00	91,29	0,000
4	Bertanggung Jawab	129,75	94,25	0,000
5	Rasional dan Realistis	128	86,67	0,000

Ditinjau dari kelima aspek yang diuji menggunakan kuesioner skala kepercayaan diri menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan (0,000) antara rata-rata skor kepercayaan diri antara kedua kelompok pada kelima aspek. Hal ini menunjukkan setiap aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster dalam (Maulida, 2020) memiliki nilai yang meningkat secara signifikan pada responden yang diberikan intervensi acroyoga dibandingkan responden yang tidak diberikan intervensi acroyoga. Menurut Tayllor dalam (Saleh, 2019), dengan melakukan aktivitas fisik tidak hanya dapat menyehatkan fisik tetapi juga membantu menguatkan psikis. Ketika individu rajin berolahraga secara tidak langsung individu memiliki kondisi yang lebih prima yang tentunya mempengaruhi psikologi individu sehingga individu mampu mengonsepan diri pada memori pikirannya. Pengalaman positif yang dilakukan secara konsisten ini akan merangsang tubuh, pikiran, serta perasaan menjadi lebih positif. Menurut Fitri, dkk (2018), sikap positif akan membantu individu dalam meyakinkan diri akan kemampuannya yang terbentuk melalui pengalaman positif yang dilakukannya. Individu juga memiliki pandangan positif akan segala hal yang akan memunculkan rasa optimis serta objektif dalam segala situasi. Ketika individu telah mampu memunculkan perasaan positif ini, individu

tersebut juga akan selalu siap akan berbagai situasi sehingga secara tidak langsung kesediaan akan mengganggu segala hal yang telah menjadi konsekuensinya. Perasaan positif ini akan memicu pikiran untuk menganalisis suatu permasalahan sesuai kenyataan dan dapat diterima secara positif tanpa terlarut oleh perasaan yang berlebih.

Dari hasil pengukuran statistik didapatkan data yang memuat empat hal pokok, yaitu deskripsi data hasil pre-test dan post-test kelompok yang diberikan intervensi acroyoga dan pre-test dan post-test kelompok yang tidak diberikan intervensi acroyoga ditunjukkan pada tabel berikut.

**Tabel 3 Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Antara Kedua Kelompok**

<b>Skor Kepercayaan Diri</b>	<b>Kel. Intervensi (n=30)</b>	<b>Kel. Kontrol (n=30)</b>	<b><i>P-Value</i></b>
<b>Pre-Test</b>	112,90	105,33	0,006
<b>Post-Test</b>	151,80	106,00	0,000
<b><i>P-Value</i></b>	0,000	0,446	

Pada penelitian ini didapatkan hasil post-test antara kedua kelompok menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan (0,000) antara tingkat kepercayaan diri mahasiswa UKM Yoga UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar yang diberikan intervensi acroyoga dan tidak diberikan intervensi acroyoga. Sedangkan pada kelompok yang tidak diberikan intervensi acroyoga menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan (0,446) antara hasil pre-test dan post-test. Hal ini sejalan dengan penelitian Ilhan Aydin dan Bardakci (2020) yang mengungkapkan bahwa adanya perbedaan kepercayaan diri yang signifikan (0,000) antara mahasiswa yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan tidak berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Acroyoga yang termasuk dalam aktivitas fisik melibatkan kerjasama dan komunikasi antara individu. Dengan berpartisipasi dalam acroyoga, mahasiswa dapat mengatasi ketidakpercayaan diri, membangun hubungan dengan orang lain, dan merasa lebih percaya diri dalam kemampuan mereka. Pengalaman berinteraksi dalam acroyoga membantu mahasiswa mengatasi ketidakpercayaan diri dan memperkuat kepercayaan diri mereka. Aktivitas fisik seperti acroyoga dapat meningkatkan produksi endorfin dan meredakan stres. Mahasiswa yang secara teratur berpartisipasi dalam acroyoga dapat merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri.

Hasil antara skor pre-test kelompok yang diberikan intervensi acroyoga dan kelompok yang tidak diberikan intervensi acroyoga menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan

(0,006). Hasil tersebut menunjukkan kemungkinan variabel lain yang tidak dikendalikan. faktor-faktor lain selain kepercayaan diri mungkin memengaruhi hasil penelitian. Diawali dengan metode pemilihan responden secara acak yang selanjutnya beberapa dari responden terpilih ke dalam kelompok intervensi memiliki halangan seperti sakit, kurang bisa mengatur waktu selama intervensi, serta alasan lainnya sehingga dimasukkan ke dalam kelompok kontrol. Selain itu, juga kurang adanya observasi awal yang terperinci dari peneliti mengenai populasi yang akan diteliti.

Dengan demikian setelah melalui prosedur penelitian serta analisis data yang sesuai, penelitian ini mencapai tujuannya yaitu mampu mengetahui bahwa terdapat pengaruh acroyoga terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa UKM Yoga UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar serta mampu membuktikan hipotesis yang telah diajukan yakni acroyoga berpengaruh positif secara signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa UKM Yoga UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar.

#### IV. PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (0,000) antara kelompok yang diberikan intervensi acroyoga dengan yang tidak diberikan intervensi. terdapat pengaruh acroyoga terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa UKM Yoga UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Acroyoga bisa menjadi salah satu aktifitas fisik yang membantu meningkatkan kepercayaan diri

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahdiat, A. (2022, Oktober 20). Proporsi Masyarakat Global yang Jarang Olahraga. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/10/20/who-majoritas-remaja-jarang-olahraga>
- AntaraneWS. (2012, Agustus 4). Latihan Yoga Tumbuhkan Rasa Percaya Diri. Retrieved from <https://bali.antaraneWS.com/berita/25985/latihan-yoga-tumbuhkan-rasa-percaya-diri>
- Ardani & Ardi, T. (2015). *Perbedaan tingkat kepercayaan diri (self confident) ditinjau dari posisi urutan kelahiran (birthorder) mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang* (Thesis). Malang: UIN Maliki.
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*. 1(1), 32–43. <https://doi.org/10.4000/adlfi.2398>.
- D'Angour, A. (2013). Plato and play: Taking education seriously in ancient Greece. *American Journal of Play*, 5(3), 293-307.

- Faizah, F., Marmer, F. V., Aulia, N. N., Rahma, U., & Dara, Y. P. (2020). Self-esteem dan resiliensi sebagai prediktor penyesuaian diri mahasiswa baru di Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 335–352.
- Fitri, E., Zola, N., Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 1-5.
- Harris, R. (2011). *The confidence gap: A guide to overcoming fear and self-doubt*. Shambhala Publications.
- Ilhan, A., & Bardakci, U. S. (2020). Analysis on the Self-Confidence of University Students According to Physical Activity Participation. *African Educational Research Journal*, 8(1), 111-114.
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 133-141.
- Maulida, F. (2020). *Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada mahasiswa* (Doctoral dissertation). Universitas Islam Indonesia.
- Menpora RI. (2010). *Rencana Strategis Kementerian Pemuda dan Olahraga Tahun 2010 ± 2014*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Niller, E. (2013, Oktober 21). Why yoga is still dominated by women despite the medical benefits to both sexes. Retrived from [https://www.washingtonpost.com/national/health-science/why-yoga-is-still-dominated-by-women-despite-the-medical-benefits-to-both-sexes/2013/10/21/a924bed2-34f5-11e3-80c6-7e6dd8d22d8f\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/national/health-science/why-yoga-is-still-dominated-by-women-despite-the-medical-benefits-to-both-sexes/2013/10/21/a924bed2-34f5-11e3-80c6-7e6dd8d22d8f_story.html)
- Piran, A. Y. A., Yuliwar, R., & Ka'arayeno, A. J. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kepercayaan Diri dalam Interaksi Sosial pada Remaja Penyandang Cacat Fisik di Panti Asuhan Bhakti Luhur Kecamatan Sukun Malang. *Nursing News*, 2(1), 578-597.
- Rasadi. (2018). *Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Berprestasi Belajar Rendah* (Skripsi). Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Saleh, M. (2019). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *JPOS (Journal Power of Sports)*, 2 (1) 2019, (12-22).
- Setiowati, A. (2016). Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Teknik Permainan Pada Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 2(1), 18-24.
- Situmorang, R. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9 (3): 178-183.
- Sugata, P.R.D. (2022). *Pengaruh Pranayama terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru pada Remaja di Santi Srama Bulaki Studio Yoga* (Skripsi). Denpasar : Universitas Hindu Negeri IGBS Denpasar.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian & Pengembangan Research Develoment*. Alfabeta.

Uhnsugriwa, P. H. (September 4, 2021). Bermanfaat Dongkrak Percaya Diri, HMJ Yoga dan Kesehatan Gelar Workshop Acroyoga. Retrieved from <https://uhnsugriwa.ac.id/berita-ihdn/bermanfaat-dongkrak-percaya-diri-hmj-yoga-dan-kesehatan-gelar-workshop-acro-yoga/>