

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

**(THE EFFECY OF YOGA GYMNASTICS ON REDUCING STRESS LEVELS IN
FINAL YEAR STUDENTS IN WRITING THESIS)**

Maria Pujiastuti*, Samfriati Sinurat, Mistari Agnes Citra Halawa*****

*STIKes Santa Elisabeth Medan, Jalan Bunga Terompet No 118 Medan, Selayang

** STIKes Santa Elisabeth Medan, Jalan Bunga Terompet No 118 Medan, Selayang

*** STIKes Santa Elisabeth Medan, Jalan Bunga Terompet No 118 Medan, Selayang

Email: misachal1312@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tugas dan hambatan yang berbeda setiap semesternya. Tugas akhir dalam penyusunan skripsi yang dialami mahasiswa menjadi suatu beban yang cukup menyita energi, waktu yang memicu mahasiswa menjadi individu yang tertekan dimana dapat menimbulkan stres. Stres yang tidak bisa dikelola dengan baik mengakibatkan dampak yang berbahaya bagi kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Salah satu cara yang mudah dijangkau dengan melakukan senam yoga. Senam yoga merupakan latihan fisik yang mampu memberikan efek positif terhadap kesehatan dan dapat mengurangi stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Metodologi: Metode penelitian ini menggunakan *one-group pre-post test design*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 113 responden. Teknik pengambilan sampel adalah *nonprobability sampling* dengan *simple random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 32 responden. Analisa data dengan uji *Wilcoxon sign rank test*. **Hasil:** dari hasil uji stastistik dengan *Wilcoxon sign rank test* diperoleh $p\text{-value} = 0,0001$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. **Diskusi:** Senam yoga dapat meningkatkan aktifitas parasimpatis serta meningkatkan GABA (*Gamma Aminobutyric Acid*). Dalam kondisi tubuh dan pikiran yang rileks atau meditatif dapat mengurangi emosi negatif, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan ketenangan pada individu sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialami.

Kata Kunci: Senam Yoga, Tingkat Stres, Mahasiswa Tingkat Akhir

ABSTRACT

INTRODUCTION: *Final year students will confront different assignments and obstacles each semester. The final task in preparing the thesis experienced by students becomes a burden that is quite energy-consuming, time that triggers students to become depressed individuals which can cause stress. Stress that cannot be managed properly has a harmful impact on the mental and physical health of students. One way that is easily accessible is by doing yoga. Yoga is a physical exercise that can have a positive effect on health and can reduce stress. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercise on reducing stres levels in final year students in writing a thesis.* **Method:** *This research method used a one-group pre-post test design. The population in this study were 113 respondents. The sampling technique was non-probability sampling with simple random sampling with a total of 32 respondents. Data analysis with Wilcoxon sign rank test.* **Result:** *The results of the study obtained $p\text{-value} = 0.0001$ ($p < 0.05$) so it can be concluded that there is an effect of yoga exercise on reducing stress levels in final year*

students in writing thesis. **Discussion:** Yoga exercise can increase parasympathetic activity and increase GABA (Gamma Aminobutyric Acid). In a relaxed or meditative body and mind condition, it can reduce negative emotions, reduce feelings, and increase calm in individuals so as to reduce anxiety experienced.

Keywords: Yoga Exercise, Stress Level, Final Year Students

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan tempat bagi individu dalam melatih kemampuan, mengembangkan diri, menciptakan teknologi, menciptakan ilmu pengetahuan, dan mempersiapkan diri menjadi manusia yang memiliki kompetensi dibidangnya (Putri et al., 2018).

Mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi memiliki banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki seperti memilih mata kuliah, mengikuti kuliah secara teratur, pengaturan cara belajar, pemilihan cara belajar, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan dan sebagainya (Hukom et al., 2021).

Sebagai individu yang menempuh pendidikan tinggi, mahasiswa akan menghadapi banyak tekanan. Penelitian yang dilakukan oleh Voitkane (2001) terhadap 607 mahasiswa tahun pertama Universitas Latvia dengan hasil 52,6% mahasiswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi membentuk hubungan baru. Kementerian Kesehatan di Amerika juga mengatakan mahasiswa memiliki banyak tekanan antara lain adalah tekanan akademis, perubahan lingkungan dengan tanggung jawab baru, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab finansial, menghadapi keputusan yang lebih besar, mengenali identitas dan orientasi seksual, serta mempersiapkan kehidupan setelah kuliah (*National Health Ministry, 2006* dalam Awaliyah et al., 2017). Selain kehidupan sebagai seorang mahasiswa dilingkungan pendidikan, mahasiswa memiliki cukup banyak tekanan dalam kehidupan pribadi mereka seperti tekanan yang berasal dalam diri sendiri, keluarga, teman

maupun lingkungan sosial lainnya. Semakin banyak tekanan mengharuskan seseorang harus berusaha dan berjuang dengan keras. Kondisi ini memicu mahasiswa menjadi individu yang tertekan dimana dapat menimbulkan stres (Tantiani, 2017).

Aziz dan Miftahul (2014), dan Amr, et al., (2011) dalam Carsita (2018) menyatakan stres adalah kondisi dimana seorang individu memberikan respon terhadap stres dengan menghindari atau melakukan perlawanan. Stres yang melebihi ambang batas daya seseorang bisa menjadi *boomerang* bagi individu itu sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Kumar et al., (2019) dari 312 mahasiswa yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini menyatakan bahwa tingkat stres pada mahasiswa akhir secara keseluruhan menderita stres sedang hingga sangat parah sebanyak 57,7%.

Sebagai seorang mahasiswa dalam menyusun skripsi, *stressor* yang menjadi hambatan dalam pembuatan skripsi adalah kesulitan dalam menentukan atau mencari judul skripsi, mengumpulkan data-data berdasarkan referensi yang akurat, kesulitan dalam menuangkan isi pikiran, mendapatkan banyak revisi dari dosen pembimbing, serta kesulitan dalam mencari bahan penelitian (Carsita, 2018).

Koochaki (2009), Habbeb (2010) dalam Ambarwati et al., (2017) prevalensi mengenai tingkat stres pada mahasiswa didunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. *American College Health Association-National Collage Health Assesment (ACHA-NCHA)* tahun 2011 menemukan 30% mahasiswa

merasa tertekan dan tidak tau harus berbuat apa-apa terutama pada semester akhir ketika menyusun skripsi, mahasiswa cenderung mengalami stres dan depresi (Fatmawati, Dewi; Anggrarini, Anggi Nappida; Endriyani, 2017).

Stres tidak selalu berdampak negatif, stres juga dapat bersifat mempengaruhi diri bertingkah laku secara positif. Stres yang bersifat positif disebut dengan *eustress* dan stres negatif disebut *distress*. Stres yang tidak segera diatasi akan menimbulkan beberapa gejala seperti fisik, psikis dan sosial. Gejala fisik seperti sakit kepala, keringat dingin, nafsu makan menurun, jantung berdebar, mual muntah. Gejala psikis yang kerap dialami adalah rasa cemas yang berlebihan, perasaan waspada, sering lupa, sulit untuk berkonsentrasi, perasaan gelisah, perasaan terancam, dan keinginan untuk mengakhiri hidup. Gejala sosial seperti, menarik diri dari lingkungan sosial, merusak lingkungan (Suhandiah & Sudarmaningtyas, 2021).

Akibat dari stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir saat mahasiswa mendapat kesulitan dalam menyelesaikan skripsi merasa tidak mampu dalam mengerjakan, sehingga mengakibatkan skripsi tersebut terbengkalai dan tidak selesai, menunda menyelesaikan skripsi, bahkan beberapa diantaranya sengaja tidak mengerjakan skripsi karena merasa tidak ingin semakin terbebani, memilih mencari kesenangan bahkan menghindari dosen pembimbing skripsi (Gamayanti et al., 2018).

Mahasiswa yang mengalami stres cenderung akan melampiaskan pada hal-hal yang bersifat negatif seperti minum-minuman beralkohol, mencoba menggunakan obat-obatan terlarang, penggunaan obat penenang, dan melakukan perilaku menyimpang lainnya. Hal ini bersifat sementara untuk mengalihkan stres yang dirasakan namun hal ini justru dapat merugikan bagi tubuh dan membuat stres menjadi lebih parah.

Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa stres sangat berpengaruh pada mental seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, apabila tidak ditangani dengan benar, maka akan membawa dampak berbahaya bagi kesehatan mental dan fisik mahasiswa tersebut.

Meningkatnya kejadian stres diperlukan penanganan yang tepat. Untuk menurunkan tingkat stres banyak cara yang dapat dilakukan baik dari segi farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan dan dinilai lebih praktis dan efektif adalah dengan Senam Yoga. Senam Yoga adalah suatu latihan yang melibatkan aktivitas fisik dan pernapasan. Senam yoga juga dinilai dapat membantu melatih spiritual, fisik dan mental (Surya et al., 2018).

Fokus aktivitas dari senam yoga yakni seluruh pikiran dalam mengontrol panca indra dan tubuh secara keseluruhan. Manfaat yoga yaitu meningkatkan konsentrasi, mengurangi stress dan depresi, melatih keseimbangan, mengurangi nyeri, serta memberikan ketenangan batin (Munawarah & Triarini, 2019).

Latihan yoga berperan penting dalam meningkatkan kepekaan emosional perhatian, kinerja mental dan keseimbangan kepribadian antara mahasiswa. Yoga juga dipercaya dapat meningkatkan stres manajemen, kesehatan pada mahasiswa, mengurangi stres yang dirasakan dan pengaruh negatif pada mahasiswa sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis di dalamnya (Tripathi et al., 2018).

Dari penjelasan latar belakang diatas maka penelititertarik untuk melakukan penelitian diwaktu yang akan datang tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra-pasca test* dengan penelitian (*one-group pre-post test design*). Pada design ini terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah dari Program Studi Ners Tingkat 4 sebanyak 113 mahasiswa/i. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan *simple random sampling* merupakan suatu cara pengambilan sampel dimana tiap anggota populasi diberikan *opportunity* (kesempatan), maka secara acak peneliti mengambil responden melalui pengambilan nomor yang telah ditulis sejumlah 32 responden.

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga. Pengukuran tingkat stres responden dengan menggunakan kuesioner tingkat stres dalam menyusun skripsi yang dibagi melalui *google form*. Intervensi senam yoga diberikan selama 40 menit dilakukan 3 hari berturut-turut dalam 1 minggu. Intervensi ini akan didampingi oleh instruktur yoga yang telah berpengalaman mengajar senam yoga.

HASIL

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan data demografi (Usia dan Jenis Kelamin)

Karakteristik	n	%
Umur		
21 Tahun	16	50.0
22 Tahun	12	37.5
23 Tahun	4	12.5
Total	32	100.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0	0
Perempuan	32	100.0
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 1. karakteristik umur responden diketahui bahwa paling banyak responden berusia 21 tahun

sejumlah 16 responden (50,0%), disusul responden berusia 22 tahun sejumlah 12 responden (37,5%) dan yang paling sedikit berusia 23 tahun sejumlah 4 responden (12,5%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden dalam penelitian ini secara keseluruhan berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 orang (100.0%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan sebelum intervensi senam yoga

Tingkat Stres	n	%
Ringan	5	15.6
Sedang	15	46,9
Berat	12	37,5
Total	32	100.0

Berdasarkan table 2 diperoleh hasil dari 32 responden sebelum intervensi dilakukan senam yoga didapatkan tingkat stres paling banyak adalah tingkat stres sedang sejumlah 15 responden (46,9%), disusul tingkat stres berat sebanyak 12 responden (46,9%) dan paling sedikit adalah tingkat stres ringan sejumlah 5 responden (15,6%).

Tabel 3. Distribusi responden sesudah intervensi senam yoga

Tingkat Stres	n	Persen %
Ringan	21	71,9
Sedang	10	25,0
Berat	1	3,1
Total	32	100,0

Berdasarkan tabel 3. diperoleh hasil dari 32 responden sesudah intervensi dilakukan Senam Yoga didapatkan paling banyak tingkat stres ringan sejumlah 23 responden (71,9%), disusul tingkat stres sedang sebanyak 8 responden (25,0%) dan paling sedikit adalah tingkat stres berat sejumlah 1 responden (3,1%).

Tabel 4. Pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi

Tingkat Stres	N	Mean	SD	P value
Sebelum	32	31,06	11,13	0,0001
Sesudah	32	15,25	5,825	

Berdasarkan tabel 4. diperoleh hasil bahwa sebelum dan sesudah intervensi Senam Yoga terhadap tingkat stres didapatkan nilai berdasarkan uji statistic *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh $p\ value = 0,0001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna senam yoga terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan.

PEMBAHASAN

Tingkat stres mahasiswa sebelum intervensi senam yoga

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebelum diberikan senam yoga responden yang mengalami stres sedang sebanyak 15 orang (46,9%), stres berat sebanyak 12 orang (37,5%) orang dan stres ringan 5 orang (15,6%). Menunjukkan paling banyak responden berada pada tingkat stres ringan. Mahasiswa yang mengalami stres karena merasa berat beban yang dihadapi menyelesaikan tugas akhir, merasa cemas, merasa gelisah, merasa marah, merasa takit, sulit tidur, gangguan pola makan, dan merasa lemas. Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan tugas akhir, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadi stres.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Dela (2019) stres yang dialami mahasiswa termasuk stres yang bersifat negatif. Stres negatif yang muncul pada diri mahasiswa terlihat dalam beberapa aspek dalam dirinya masing-masing seperti sulit tidur, makan tidak teratur, merasa gelisah, ketakutan, mudah marah, was-was, mudah

tersinggung, mengeluhkan mudah lupa, dan kurang fokus dalam mengerjakan skripsi. Proses menyusun skripsi memang dapat menimbulkan stres bagi para mahasiswa, namun perlu diketahui bahwa tingkat stres setiap mahasiswa dapat berbeda satu dengan yang lain. Ada mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang rendah namun terdapat pula mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi. Jika dikelola dengan cara yang tepat maka stres dapat teratasi dengan baik, namun jika tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan stres yang berkepanjangan.

Tingkat stres sesudah diberikan senam yoga

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sesudah diberikan senam yoga responden yang mengalami stres ringan sebanyak 23 orang (71,9%), stres sedang sebanyak 8 orang (25,0%), dan stres berat sebanyak 1 orang (3,1%). Data yang diperoleh menunjukkan hasil sesudah diberikan intervensi senam yoga paling banyak responden berada pada tingkat stres ringan artinya terjadi penurunan tingkat stres pada responden. Dampak positif yang ditimbulkan seperti berkurangnya perasaan cemas, perasaan gelisah, perasaan marah, perasaan takut, perasaan tegang, lebih mudah dan nyenyak saat tidur dan menekan nafsu makan.

Didukung oleh hasil penelitian oleh Swami Ramdev (2007) dalam Kumar Maurya (2021) mengungkapkan bahwa yoga telah terbukti menjadi berkah bagi orang-orang penderita stres yang dirasakan bahkan di dunia modern saat ini. Yoga bukan hanya latihan fisik tetapi sangat mempengaruhi kesadaran kita. Yoga memiliki dampak positif langsung pada pemikiran kita. Yoga juga telah menyebabkan banyak pengurangan tingkat stres. Efek yang sangat menguntungkan pada kualitas tidur, pengurangan tingkat stres, peningkatan konsep diri dan perubahan pandangan

dalam memahami masalah sehari-hari, menanganinya secara efektif dapat dikaitkan dengan pelatihan yoga.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Wang & Szabo (2020) mengungkapkan bahwa bukti efek yoga pada tingkat stres menjadi jelas. Semua jenis yoga dan intervensi berbasis yoga seperti berbasis kesadaran atau meditasi menggambarkan manfaat yang signifikan untuk pelepasan stres. Keragaman latihan yoga dan dalam hubungannya dengan intervensi kesadaran disarankan untuk membantu pengurangan dan manajemen stres. Yoga memiliki sejarah panjang dan diakui sebagai bentuk pengobatan pikiran-tubuh. Postur fisik dan latihan pernapasan meningkatkan hasil stres seperti ketegangan fisik dan mental. Ini bisa menjadi penjelasan yang kuat untuk mekanisme yoga pada stres. Tinjauan sistematis mendukung temuan bahwa yoga memiliki efek positif pada pengurangan stres pada populasi orang dewasa yang sehat.

Pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil diperoleh hasil bahwa sebelum dan sesudah Senam Yoga terhadap tingkat stres responden didapatkan nilai p value = 0,0001 ($p < 0,05$) menunjukkan terjadi penurunan terhadap 27 dari 32 responden dan 5 dari 32 responden mengalami peningkatan stres selama intervensi senam yoga. Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna senam yoga terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi ditandai dengan terjadi penurunan tingkat stres pada responden, dampak positif yang ditimbulkan seperti berkurangnya perasaan cemas, perasaan gelisah, perasaan marah, perasaan takut, perasaan tegang, lebih mudah dan nyenyak saat tidur dan menekan nafsu makan. Maka dapat disimpulkan

mahasiswa mengalami penurunan tingkat stres dengan melakukan senam yoga.

Manfaat yoga bagi kesehatan juga dijelaskan oleh dalam penelitian oleh Ross, dkk (2012) yaitu munculnya efek positif yoga bagi kesehatan tidak begitu dipengaruhi oleh seberapa lama latihan yoga tersebut dilakukan, melainkan lebih ditentukan oleh seberapa sering latihan yoga tersebut dilakukan.

Pernyataan tersebut juga didukung penelitian oleh Ayala, Wallson, Birdee (2018) yaitu meningkatkan frekuensi latihan yoga akan meningkatkan efektivitas yoga bagi kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun banyak penelitian telah membuktikan bahwa kegiatan yoga dapat mengurangi kecemasan dan stres, namun frekuensi latihan yoga itu sendiri juga dapat berpengaruh terhadap berkurang atau tidaknya tingkat kecemasan dan stres tersebut.

Maka menurut peneliti dari pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, senam yoga dapat menjadi salah satu alternative dalam menurunkan tingkat stres. Senam yoga dapat dilakukan oleh semua kalangan umur maupun *gender*. Yoga merupakan latihan yang paling komprehensif karena bermanfaat bagi setiap bagian tubuh. Manfaat yoga yang dirasakan seperti suasana hati yang lebih positif, kemampuan berkonsentrasi meningkat, dapat memusatkan pikiran, meningkatkan aktivitas fisik.

Dari temuan data diatas masih ada mahasiswa yang mengalami stres sedang dan berat. Maka menurut peneliti untuk menyikapi hal tersebut diperlukan juga kesadaran dalam diri (*self-awareness*) untuk menjaga kesehatan diri masing-masing mahasiswa. Karena dengan hal tersebut akan menciptakan pikiran yang tenang dan damai. Untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang disebabkan oleh pikiran yang tertekan dan perasaan cemas maka, untuk meredakan hal

tersebut perlu dilakukan senam yoga secara tenang dan teratur. Dengan memahami fungsi senam yoga ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari selain menurunkan tingkat stres, diharapkan juga dapat memberikan ketenangan batin, meningkatkan konsentrasi, mengelola pikiran dan perasaan pada mahasiswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi sebelum dilakukan senam yoga paling banyak berada pada tingkat stres sedang sebanyak 15 orang. Tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi sesudah dilakukan senam yoga paling banyak berada pada tingkat ringan sebanyak 23 orang. Ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Saran

Hendaknya dalam kurikulum Pendidikan memberikan kesempatan kepada mahasiswa salah satu alternative untuk menurunkan tingkat stres terkhusus mahasiswa dalam menyusun skripsi. Diharapkan penelitian ini mahasiswa/ tingkat akhir dalam menyusun skripsi dapat lebih memahami cara mengontrol dan mengurangi tingkat stres dengan menerapkan senam yoga. Untuk peneliti selanjutnya disarankan melibatkan alternative senam yoga dengan yang lain, agar dapat diketahui bahwa senam yoga tidak hanya berpengaruh pada tingkat stres melainkan dapat juga berpengaruh pada kepribadian lain seperti, ketenangan batin, kepercayaan diri, meningkatkan kesejahteraan.

KEPUSTAKAAN

Aditama, D. (2017). Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal El-Tarbawi*, 10(2), 39–62.

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). *The Description Of Stres Levels Incollege Student*.

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.

Ardiani, H. (2019). *Tingginya Tingkat Stres Dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Tugas Akhir Di Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*. 9(3), 8–14.
<https://doi.org/10.33846/2trik9102>

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Penerbit Rineka Cipta: Jakarta

Awaliyah, A., Listiyandini, R. A., & Kunci, K. (2017). *Pengaruh Rasa Kesadaran Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Influence Of Trait Mindfulness Toward Psychological Well-Being Among University Students*. 5(2).

Carsita, W. N. (2018). *Tingkat Stres Padamahasiswa keperawatan Yangmenyusun Skripsi*. 6(2), 76–80.

Dela, V. L. (2019). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 90–94.
<https://tinyurl.com/3c3bkhyd>

Fakultas Brahma Widya Ihdn Denpasar, D. (2018). Hidup Sehat Bersama Yoga. In *Yoga Dan Kesehatan* (Vol. 1, Issue 1).

- Fatmawati, Dewi; Anggrarini, Anggi Nappida; Endriyani, L. (2017). *Hubungan Intensitas Mengerjakan Skripsi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Reguler Semester Viii Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta*. 209, 1–13.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Golden, Bonni. (2020). *Yoga For Holistic Healing Poses & Sequences For Pain and Stres Relief*. Rockridge Press: California
- Gupta & Telles. (2021) . *Handbook of Research on Evidance-Based Perspectives on the Psychophysiology of Yoga and Its Applications*. IGI Global : United States America
- Hamzah, B., Hamzah, R., Kuliah, B., Akademik, S., & Anxiety, D. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan*. 4(2), 59–67.
- Hukom, S. D., Alam, R. I., & K, E. P. K. (2021). *Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Ilmu Keperawatan , Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia*. 02(02), 307–314.
- Jayawardena, R. Et. Al. (2020). *Exploring The Therapeutic Benefits Of Pranayama (Yogic Breathing): A Systematic Review*. <https://doi.org/10.4103/Ijoy.Ijoy>
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1-7III.
- Kumar, B., Ali, M., Shah, A., Kumari, R., Kumar, A., & Kumar, J. (2019). *Depression , Anxiety , And Stress Among Final-Year Medical Students*. 11(3). <https://doi.org/10.7759/Cureus.4257>
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 1–12.
- Munawarah, S., & Triariani, Y. (2019). *Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia 2019*. 4(2), 101–107.
- Nugroho, Purwo Setiyo. (2020). *Analisa Data Penelitian Bidang Kesehatan*. Gosyen Publishing: Yogyakarta
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika : Jakarta Selatan
- Pratiwi, R. D., & Haryanto, S. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1.

<https://doi.org/10.52031/Edj.V3i1.17>

Bpstw Yogyakarta Unit Abiyoso.
5(September), 463–466.

- Putri, C. P., Dwi, M., Rusli, R., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Mangkurat, U. L., & Km, J. A. Y. (2018). *Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking. 1.*
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1), 56–64. <https://doi.org/10.33373/Chypend.V5i1.1872>
- Saputri, D. I., Studi, P., Keperawatan, I., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Tuah, H. (2019). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan.* 178–184.
- Somawati, A. V. (2022). *Yoga Asana : Solusi Kurangi Kecemasan Dan Stres Di Masa Pandemi Covid-19.* 5(1), 88–101.
- Suarya, T. (2021). *Peran Frekuensi Latihan Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Tabanan.* 2, 1–13.
- Suhandiah, S., & Sudarmaningtyas, P. (2021). *Tugas Akhir Dan Faktor Stres Mahasiswa.* 5.
- Sukumaran, S., Asokan, D., Sukesh, N., & Vijayan, V. (2020). *Journal Of Yoga , Physical Therapy And Rehabilitation Using Pranayama Or Yoga Breathing To Mitigate Stress And Anxiety During The Covid-19 Pandemic.* 5, 1–5. <https://doi.org/10.29011/2577-0756.001076>
- Surya, D. P., Suwarsi, S., & Widayati, R. W. (2018). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Stres Pada Lanjut Usia*
- Tantiani, F. F. (2017). *Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. Jilid 6, N, 75–79.*
- Tripathi, M. N., Kumari, S., & Ganpat, T. S. (2018). *Psychophysiological Effects Of Yoga On.* 1–3. <https://doi.org/10.4103/Jehp.Jehp>
- Ulum, M. C. (2018). *Stress Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semester Viii S1 Keperawatan Stikes Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan “ Insan Cendekia Medika ” Jombang.*
- Wang, F., & Szabo, A. (2020). Effects Of Yoga On Stress Among Healthy Adults: A Systematic Review. *Alternative Therapies In Health And Medicine*, 26(4), 5