

Efektivitas Yoga dalam Menurunkan Stres pada Mahasiswa: Suatu Tinjauan Sistematis

I Gede Ramadhita Rahajeng Jelantik¹, Made Kurnia Widiastuti Giri², Made Bayu Permasutha³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha

²Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha

³Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha
ramadhita55@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap stres psikologis akibat tantangan akademik, sosial, dan pribadi. Jika tidak dikelola, stres dapat berkembang menjadi kecemasan, depresi, insomnia, burnout, dan gejala psikosomatis yang berdampak pada penurunan prestasi akademik serta kesejahteraan secara keseluruhan. Yoga semakin banyak diteliti sebagai intervensi komplementer non-farmakologis untuk manajemen stres. Tinjauan sistematis ini bertujuan mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis yoga dalam menurunkan stres dan dampak kesehatan mental terkait pada mahasiswa di Indonesia. Analisis dilakukan terhadap sepuluh studi primer yang dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2025 dengan desain kuasi-eksperimen, uji coba teracak, dan kualitatif. Intervensi meliputi yoga asanas, teknik pernapasan pranayama, yoga berbasis meditasi, dan modul yoga terstruktur. Pada berbagai populasi mahasiswa, yoga secara konsisten menunjukkan manfaat signifikan: menurunkan stres yang dirasakan, mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, menurunkan burnout akademik, dan mengatasi gejala psikosomatis. Kesimpulannya, yoga merupakan terapi komplementer yang efektif untuk penurunan stres dan peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Yoga direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam program kesehatan mahasiswa di perguruan tinggi. Uji coba teracak berskala besar dan multi-senter diperlukan untuk meningkatkan generalisasi temuan.

Kata kunci : *Yoga, mahasiswa, stres, kecemasan, kesehatan mental.*

ABSTRACT

University students are a vulnerable group to psychological stress due to academic, social, and personal challenges. If unmanaged, stress may escalate into anxiety, depression, insomnia, burnout, and psychosomatic symptoms, impairing both academic performance and overall well-being. Yoga has been increasingly studied as a complementary, non-pharmacological intervention for stress management. This systematic review aims to evaluate the effectiveness of yoga-based interventions in reducing stress and related mental health outcomes among university students in Indonesia. A systematic synthesis was conducted on ten primary studies published between 2020 and 2025, employing quasi-experimental, randomized, and qualitative designs. Interventions included yoga asanas, pranayama breathing techniques, meditation-based yoga, and structured yoga modules. Across different student populations, yoga consistently demonstrated significant benefits: reducing perceived stress, alleviating anxiety, improving sleep quality, decreasing academic burnout, and mitigating psychosomatic symptoms. In conclusion, yoga is an effective complementary therapy for stress reduction and mental health promotion among students. It is recommended for integration into student wellness programs in higher education. Future large-scale, multi-center randomized trials are needed to enhance generalizability.

Keywords : *Yoga, students, stress, anxiety, mental health.*

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu tantangan psikologis paling umum yang dialami mahasiswa di seluruh dunia. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi strategi manajemen stres yang efektif bagi mahasiswa universitas. Sebuah uji coba teracak terkontrol oleh Castellote-Caballero pada tahun 2024 menunjukkan bahwa intervensi yoga selama 12 minggu mampu menurunkan stres, kecemasan, sekaligus meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa (Castellote-Caballero *et al.*, 2024). American College Health Association (2020) melaporkan hampir 60% mahasiswa mengalami kecemasan berlebihan, sementara sekitar 40% menderita depresi tingkat sedang hingga berat (Doàn *et al.*, 2019). Menurut Journal Stresor Asean yang dikutip oleh WHO (2019), tingkat kejadian stres akademik di kalangan mahasiswa secara global berkisar antara 38% hingga 71%. Di wilayah Asia Tenggara, angka tersebut berada di kisaran 39,6% hingga 61,3%. Sementara itu, di Indonesia sendiri, proporsi mahasiswa yang mengalami stres akademik mencapai 36,7% hingga 71,6% (Darmawan, 2019).

Di Indonesia, pola serupa juga ditemukan. Prevalensi stres pada mahasiswa berkisar antara 36% hingga 71% tergantung program akademik dan konteks institusi (Salean *et al.*, 2020; Rohmah and Mahrus, 2024). Sumber stres bersifat multifaktorial, termasuk beban akademik yang tinggi, tekanan finansial, keterbatasan manajemen waktu, persaingan antar teman sebaya, serta ekspektasi dari keluarga dan masyarakat (Khotimah *et al.*, 2025). Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berujung pada kecemasan, depresi, insomnia, penurunan fungsi kognitif, rendahnya prestasi akademik, hingga gangguan psikosomatis seperti sakit kepala, gangguan gastrointestinal, dan kelelahan (Agus Windu Yasa Bukian *et al.*, 2021; Murniti and Marselinawati, 2023).

Pandemi COVID-19 semakin memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Selama peralihan ke pembelajaran daring, banyak mahasiswa melaporkan peningkatan stres dan kecemasan akibat tugas berlebihan, kurangnya dukungan sosial, serta ketidakpastian karier di masa depan

(Palifiana *et al.*, 2022). Sebuah studi di Bali menunjukkan pembelajaran daring selama pandemi berkaitan dengan tingginya tingkat kecemasan, terutama pada mahasiswa ilmu kesehatan (Lilis *et al.*, 2024). Pasca pandemi, burnout akademik dan kelelahan mental tetap tinggi, mencerminkan kebutuhan mendesak akan strategi manajemen stres yang efektif dan berkelanjutan di perguruan tinggi (Muhshanah, Ibrahim Rahmat and Intansari Nurjannah, 2025).

Yoga semakin banyak diteliti sebagai pendekatan komplementer non-farmakologis untuk manajemen stres. Yoga memadukan postur fisik (asanas), teknik pernapasan (pranayama), dan meditasi mindfulness yang bersama-sama mendukung relaksasi fisiologis serta stabilitas psikologis. Penelitian menunjukkan yoga mengaktifkan jalur sistem saraf parasimpatis, mengurangi rangsangan simpatis, serta meningkatkan kadar gamma-aminobutyric acid (GABA) di otak, yang semuanya mendukung relaksasi dan stabilisasi suasana hati (Pujiastuti *et al.*, 2022). Bukti empiris di Indonesia mendukung mekanisme ini. Misalnya, yoga terbukti menurunkan skor stres pada mahasiswa magister keperawatan Universitas Gadjah Mada, serta meningkatkan kualitas tidur mahasiswa keperawatan di Politeknik Kaltara (Argi, Nining and Syam, 2022). Selain itu, pranayama terbukti menurunkan burnout akademik pada mahasiswa Universitas Respati Yogyakarta (Muhshanah, Ibrahim Rahmat and Intansari Nurjannah, 2025), sementara yoga asanas menurunkan kecemasan pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi (Lilis *et al.*, 2024). Yoga juga dilaporkan mampu meredakan gejala psikosomatis seperti insomnia, gangguan pernapasan, dan gangguan pencernaan (Agus Windu Yasa Bukian *et al.*, 2021).

Penelitian eksperimental oleh Siregar pada tahun 2023. perbandingan yoga dan zumba sebagai teknik coping stres; hasilnya, yoga terbukti lebih efektif dibanding zumba dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa (Siregar *et al.*, 2023). Hal ini menegaskan pentingnya yoga sebagai metode komplementer yang relevan di kalangan mahasiswa. Selain itu, inovasi model yoga berbasis kearifan lokal juga mulai dikembangkan. Misalnya, penelitian

Muliarta et al. (2024) memperkenalkan *Tri Hita Karana Yoga Model* yang mengintegrasikan nilai-nilai budaya Bali. Studi ini menemukan bahwa praktik yoga berbasis kearifan lokal dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, khususnya peserta program pertukaran pelajar yang menghadapi stres adaptasi sosial dan budaya (Muliarta *et al.*, 2024).

Meski temuan tersebut menjanjikan, sebagian besar penelitian memiliki keterbatasan, seperti ukuran sampel kecil, durasi intervensi singkat, dan hanya dilakukan di satu institusi. Hal ini menyulitkan penarikan kesimpulan yang komprehensif mengenai efektivitas yoga untuk menurunkan stres pada mahasiswa Indonesia. Hingga kini belum ada sintesis sistematis yang mengintegrasikan temuan-temuan tersebut ke dalam satu kerangka bukti.

Oleh karena itu, tinjauan ini bertujuan untuk mengevaluasi secara sistematis efektivitas intervensi berbasis yoga dalam menurunkan stres dan dampak kesehatan mental terkait pada mahasiswa di Indonesia. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi bukti terbaru (2020–2025), sehingga dapat memberikan gambaran komprehensif bagi pembuat kebijakan, pendidik, dan tenaga kesehatan dalam mengembangkan program kesehatan mahasiswa berbasis bukti.

2. METODE PENELITIAN

Tinjauan ini mengikuti pedoman PRISMA.

Kriteria inklusi:

- a) Studi empiris dengan desain eksperimen, kuasi-eksperimen, atau kualitatif.
- b) Partisipan adalah mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia.
- c) Intervensi berupa yoga (asanas, pranayama, meditasi, atau program yoga terstruktur).
- d) Hasil penelitian mencakup stres, kecemasan, kualitas tidur, burnout, atau gejala psikosomatis.
- e) Artikel dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2025.

Kriteria eksklusi:

- a) Populasi non-mahasiswa.
- b) Intervensi bukan yoga.
- c) Artikel berupa opini, ulasan pustaka, atau tidak tersedia full-text.

Sumber data dan ekstraksi:

Artikel diperoleh dari jurnal nasional, prosiding konferensi, dan repositori institusi. Data yang diambil meliputi nama penulis, tahun publikasi, jumlah sampel, desain penelitian, jenis intervensi yoga, instrumen pengukuran, serta temuan utama.

Penilaian kualitas:

Setiap studi dievaluasi berdasarkan ketepatan desain, kecukupan ukuran sampel, serta kesesuaian analisis statistik yang digunakan.

3. HASIL

Table 1. Ringkasan penelitian

Penulis (tahun)	Sampel	Desain	Intervensi	Instrumen	Temuan Utama
Rohmah & Mahrus (2024)	Literatur	Kualitatif	Strategi koping (yoga/ mindfulness)	Naratif	Stresor: akademik, finansial, sosial. Yoga direkomendasikan sebagai strategi koping.
Khotimah <i>et al.</i> (2025)	30 mahasiswa, Univ. Nurul Jadid	Eksperimen, kelompok kontrol	Meditation yoga	Paired & independent t-test	Penurunan signifikan stres, kecemasan, depresi (p<0.05).
Amir <i>et al.</i> (2022)	33 mahasiswa keperawatan, Kaltara	Quasi-experimental	Senam Yoga	Sleep Quality Index	Kualitas tidur meningkat signifikan (p<0.05).
Kodrata <i>et al.</i> (2024)	16 mahasiswa kedokteran, Atma Jaya	Controlled trial	Modul yoga 8 minggu	Insomnia Severity Index	Skor insomnia menurun signifikan (p<0.001).
Palifiana <i>et al.</i> (2022)	44 mahasiswa, Respati Yogyakarta	Quasi-experimental with control	Pernapasan Pranayama	Burnout scale	Burnout berkurang signifikan (p=0.000).
Bukian & Sujana (2021)	46 mahasiswa, STIKES Buleleng	Pre-post test with control	Yoga asanas (3 minggu)	Anxiety scale	Penurunan kecemasan signifikan (p=0.01).
Muhshanah <i>et al.</i> (2025)	60 mahasiswa keperawatan, UGM	Quasi-experimental with control	Yoga	Perceived Stress Scale (PSS-10)	Skor stres turun dari 25.5 → 12.9 (p<0.05).
Murniti & Marselinawati (2023)	Mahasiswa Hindu, Bali	Descriptive study	Yoga via klub mahasiswa	Wawancara	Yoga mengurangi gejala psikosomatis (insomnia, gangguan pencernaan/pernapasan)
Pujiastuti <i>et al.</i> (2022)	32 mahasiswa tingkat akhir, Medan	Pre-post design	Senam Yoga	Stress scale	Stres terkait skripsi menurun (p<0.05).
Salean <i>et al.</i> (2020)	23 mahasiswa kedokteran, Nusa Cendana	Quasi-experimental	Ashtanga yoga, 3 minggu	Stress scale	Penurunan signifikan, mayoritas kategori non-stres (p=0.000).

4. PEMBAHASAN

Tinjauan sistematis ini memberikan bukti kuat bahwa intervensi yoga secara konsisten efektif dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di Indonesia. Dari sepuluh penelitian yang dianalisis, praktik yoga, baik berupa postur fisik (asanas), teknik pernapasan (pranayama), yoga berbasis meditasi, maupun modul yoga terstruktur, terbukti mampu menurunkan stres, mengurangi kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, menurunkan burnout akademik, serta mengatasi gejala psikosomatis.

Penurunan stres dan manfaat kesehatan mental

Hasil paling jelas yang ditemukan adalah penurunan tingkat stres. Penelitian Muhshanah pada tahun 2025 menunjukkan bahwa yoga secara signifikan menurunkan skor stres pada mahasiswa magister keperawatan (Muhshanah, Ibrahim Rahmat and Intansari Nurjannah, 2025). Penelitian jagan melaporkan hasil serupa pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi (Pujiastuti *et al.*, 2022). Penelitian juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa senam Ashtanga yoga mampu menurunkan stres dari kategori sedang dan berat menjadi kategori tidak stres pada mahasiswa kedokteran (Salean *et al.*, 2020). Hasil ini sejalan dengan penelitian global yang melaporkan yoga dapat meningkatkan ketahanan terhadap stres pada mahasiswa di Amerika. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa yoga merupakan metode komplementer yang efektif untuk mengurangi stres psikologis di lingkungan pendidikan tinggi (Siregar *et al.*, 2023).

Kualitas tidur dan insomnia

Tidur yang buruk merupakan konsekuensi sekaligus penyebab stres pada mahasiswa. Tinjauan ini menemukan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas tidur setelah intervensi yoga. (Argi, Nining and Syam, 2022) melaporkan peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan, sedangkan (Lilis *et al.*, 2024) menunjukkan penurunan tingkat insomnia

setelah program yoga selama delapan minggu. Bukti internasional juga mendukung temuan ini; uji coba terkontrol secara acak oleh Hariprasad *et al.* di India melaporkan yoga mampu memperpendek waktu untuk mulai tidur (sleep latency) sekaligus meningkatkan durasi tidur. Hal ini menunjukkan bahwa yoga tidak hanya menurunkan stres, tetapi juga memperbaiki dampak lanjutannya terhadap tidur, sehingga berkontribusi pada peningkatan fungsi akademik secara keseluruhan.

Kecemasan, burnout, dan gejala psikosomatis

Selain stres dan tidur, yoga juga terbukti bermanfaat dalam menurunkan kecemasan dan burnout. (Agus Windu Yasa Bukian *et al.*, 2021) menemukan bahwa yoga asanas mampu menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang mengalami kesulitan belajar daring selama pandemi COVID-19. (Palifiana *et al.*, 2022) membuktikan bahwa teknik pernapasan pranayama secara signifikan menurunkan burnout akademik, yang masih sering dialami di era pasca-pandemi. Temuan ini sejalan dengan literatur internasional yang menunjukkan bahwa yoga meningkatkan regulasi emosi melalui modulasi pada area otak seperti korteks prefrontal dan amigdala. Lebih jauh, (Murniti and Marselinawati, 2023) melaporkan bahwa yoga membantu meredakan gejala psikosomatis, termasuk insomnia, gangguan pernapasan, dan gangguan pencernaan. Hal ini menandakan bahwa manfaat yoga melampaui aspek mental hingga pada kesehatan fisik mahasiswa.

Mekanisme biologis dan psikologis

Efektivitas yoga dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Secara fisiologis, yoga mengatur sistem saraf otonom dengan meningkatkan aktivitas parasimpatis dan menurunkan rangsangan simpatis (Muliarta *et al.*, 2024). Yoga juga terbukti menurunkan kadar kortisol-hormon utama penyebab stres-serta meningkatkan kadar gamma-aminobutyric acid (GABA), yaitu neurotransmiter yang berperan dalam relaksasi dan penurunan kecemasan. Secara psikologis, yoga meningkatkan mindfulness, konsentrasi, dan resiliensi, sehingga mahasiswa lebih mampu menghadapi stresor akademik maupun sosial. Mekanisme ini konsisten dengan perbaikan multidimensional yang dilaporkan pada penelitian-penelitian yang direview.

Implikasi bagi pendidikan tinggi

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi promosi kesehatan mental di perguruan tinggi. Stres dan burnout diketahui berdampak negatif

pada prestasi akademik, meningkatkan risiko putus kuliah, serta menurunkan kesejahteraan mahasiswa (Rohmah and Mahrus, 2024). Dengan mengintegrasikan program yoga ke dalam inisiatif kesehatan mahasiswa, perguruan tinggi dapat menyediakan opsi manajemen stres yang terjangkau, mudah diakses, dan non-farmakologis. Beberapa universitas di Indonesia, seperti Universitas Gadjah Mada dan Universitas Respati Yogyakarta, telah menerapkan program yoga dengan hasil positif (Palifiana *et al.*, 2022; Muhshanah, Ibrahim Rahmat and Intansari Nurjannah, 2025). Institusionalisasi program ini dapat menjadi strategi berkelanjutan untuk mengatasi krisis kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Kekuatan dan keterbatasan

Kekuatan tinjauan ini terletak pada sintesis bukti terbaru (2020–2025) yang secara khusus berfokus pada populasi mahasiswa Indonesia, sesuatu yang sebelumnya belum pernah dilakukan. Namun, terdapat beberapa keterbatasan. Sebagian besar studi menggunakan sampel kecil, durasi intervensi singkat, serta hanya dilakukan di satu institusi, sehingga membatasi generalisasi. Variasi intervensi dan instrumen pengukuran juga menyulitkan dilakukannya meta-analisis. Selain itu, hanya artikel yang dipublikasikan yang disertakan, sehingga potensi bias publikasi tetap ada.

Arah penelitian selanjutnya

Penelitian di masa depan sebaiknya menggunakan desain uji coba teracak dengan sampel lebih besar dan melibatkan banyak universitas. Periode tindak lanjut yang lebih panjang juga diperlukan untuk menilai keberlanjutan efek yoga. Selain itu, penelitian kualitatif dapat menggali pengalaman subjektif mahasiswa, termasuk hambatan dan faktor pendukung implementasi yoga di lingkungan perguruan tinggi. Integrasi yoga dengan intervensi berbasis bukti lainnya, seperti terapi kognitif-perilaku atau konseling, berpotensi meningkatkan efektivitasnya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Tinjauan sistematis ini memberikan bukti kuat bahwa yoga merupakan intervensi yang efektif, mudah diakses, dan non-farmakologis untuk menurunkan stres serta meningkatkan kesehatan mental

mahasiswa di Indonesia. Yoga terbukti membantu mengurangi stres, kecemasan, insomnia, burnout, serta gejala psikosomatis. Perguruan tinggi dianjurkan untuk mengimplementasikan program yoga terstruktur sebagai bagian dari inisiatif kesehatan mahasiswa. Penelitian selanjutnya perlu dilakukan dengan desain uji coba teracak berskala besar dan melibatkan banyak institusi, serta periode tindak lanjut yang lebih panjang untuk memastikan keberlanjutan manfaat yoga.

6. REFERENSI

- Castellote-Caballero Y, Carcelén-Fraile MdC, Aibar-Almazán A, Rivas-Campo Y, González-Martín AM. Yoga as a therapeutic approach to mental health in university students: a randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*. 2024;12:1406937. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1406937>
- American College Health Association. National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary. Silver Spring: ACHA; 2019.
- Darmawan, D. (2019) *profil kesehatan Indonesia 2019, Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Salean TY, Nurina RL, Wungouw HPL, Kareri DGR. Pengaruh senam Ashtanga yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Med J*. 2020;20(2):178–183.
- Rohmah NR, Mahrus M. Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan strategi pengelolannya. *JIEM*. 2024;5(1):36–43.
- Khotimah H, Aisyah A, Rahmadhani AE, Samsida AD, Sari AK, et al. Kajian gangguan kesehatan mental mahasiswa dengan intervensi meditasi yoga di Universitas Nurul Jadid. *J Vocational Health Sci*. 2025;4(1):219–225.

- Murniti NW, Marselinawati PS. Yoga dalam mengatasi gejala psikosomatis mahasiswa di Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja. *J Penelitian Agama Hindu*. 2023;7(3):285–290.
- Bukian PAW, Sujana IW. Yoga asanas as an effort to reduce anxiety on online learning during pandemic in Stikes Buleleng students. *Al-Mada*. 2021;5(1):56–62.
- Palifiana DA, Khadijah S, Widayati RW, Erwanda M. Pengaruh teknik pernapasan yoga (pranayama) terhadap burnout akademik mahasiswa pasca pandemi Covid-19. *Prosiding Semnas UNRIYO*. 2022;4(1):333–334.
- Kodrata GA, Lilis, Ayu AP, Amita ASD. Uji coba modul yoga untuk mengatasi insomnia ringan-sedang pada mahasiswa kedokteran preklinik. *Damianus J Med*. 2024;23(1):26–34.
- Muhshanah M, Rahmat I, Nurjannah I. Pengaruh pemberian senam yoga terhadap penurunan skor stres pada mahasiswi magister keperawatan di Universitas Gadjah Mada. *J Riset Multidisiplin Edukasi*. 2025;2(3):56–71.
- Pujiastuti M, Sinurat S, Halawa MA. Pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. *J Ilmu Kesehatan*. 2022;11(1):23–24.
- Amir S, Nining, Syam A. Pengaruh yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa prodi keperawatan Politeknik Kaltara. *J Borneo Sci Technol Health*. 2022;2(3):1–7.
- Siregar SM, Manurung RQ, Purba RE, Hafiza S, Putri I, Debataraja YR, Pratama MS. Exercise for College Students: Effects of Yoga and Zumba as a Stress Management Technique. *ICoP 2022, ASSEHR*. 2023.
- Muliarta IW, Kusuma KCA, Tisna GD, Deng JB. Innovation of Tri Hita Karana Yoga Model in Improving Mental Well-being of Independent Student Exchange Program Participants. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*. 2024;5(3):447-452.

