



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Ashtanga Yoga dan Psychological Well-being pada Individu : A Narrative Systematic Review

CUT NATASYA SYABILLA & DIAN KARTIKA AMELIA ARBI

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Indonesia juga menduduki peringkat empat di Asia Tenggara sebagai negara dengan indeks ketahanan kesehatan global Indonesia (Databooks,2020).Perlu diperhatikan bahwa dalam gaya hidup sehat, tidak hanya kesehatan fisik yang diperhatikan,namun juga kesehatan jiwa sebagai salah satu komponennya. Yoga sendiri adalah salah satu intervensi psikologi dalam bidang *mindfulness*. Yoga adalah suatu praktik intervensi psikologi yang melihat individu dari berbagai dimensi, termasuk fisik, emosional, mental, sosial, dan spiritual secara holistik.Tinjauan literatur dilakukan dengan metode *narrative review* untuk menganalisis hubungan *ashtanga yoga* dengan *well-being* . Adapun hasil studi ini menunjukkan bahwa individu yang melakukan *ashtanga yoga* secara rutin merasakan adanya peningkatan aspek *well-being* dalam individu. Meskipun hal tersebut masih dipengaruhi hal-hal lainnya.

Kata kunci: *well-being, mindfulness, ashtanga yoga*

ABSTRACT

Indonesia is also ranked fourth in Southeast Asia as a country with the Indonesian global health resilience index (Databooks, 2020). It should be noted that in a healthy lifestyle, not only physical health is considered, but also mental health as one of its components. Yoga itself is a psychological intervention in the field of mindfulness. Yoga is a psychological intervention practice that views individuals from various dimensions, including physical, emotional, mental, social, and spiritual holistically. A literature review was conducted using the narrative review method to analyze the relationship between ashtanga yoga and well-being. The results of this study indicate that individuals who practice ashtanga yoga regularly feel an increase in the well-being aspect of the individual. Although it still affects other things.

Keywords: *well-being, mindfulness, ashtanga yoga*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: dian.kartika@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Royal Philips di Singapura, Indonesia, Korea Selatan, dan Thailand. Terkuak bahwa 99% partisipan dari Indonesia memahami pentingnya gaya hidup sehat (Suara.com,2022). Indonesia juga menduduki peringkat empat di Asia Tenggara sebagai negara dengan indeks ketahanan kesehatan global Indonesia (Databooks,2020). Data-data tersebut menunjukkan tingginya perhatian masyarakat Indonesia terhadap gaya hidup sehat beberapa tahun terakhir meningkat. Dalam gaya hidup sehat, tidak hanya kesehatan fisik yang diperhatikan,namun juga kesehatan jiwa sebagai salah satu komponennya. Bahkan tidak jarang penelitian yang menyatakan terdapat hubungan kesehatanmental dan kesehatan fisik (Brendgen,Poulin & Denault,2019;Hisler & Brenner,2019; Lee, Lou, Johnson & Park,2019). Banyak organisasi. Lembaga pemerintah, dan komunitas masyarakat yang mulai fokus meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental di Indonesia.Mereka menyadari bahwa kesehatan mental yang baik merupakan faktor penting dalam mencapai *well-being* pada individu. Belakangan ini, *mindfulness* merupakan salah satu topik yang ramai diperbincangkan. Mindfulness sendiri adalah kemampuan yang memiliki tujuan untuk membuat individu fokus dan memiliki kesadaran penuh terhadap suatu kejadian (Giraldi,2019). Praktik *mindfulness* dapat membantu individu untuk mengembangkan kesadaran dirinya, mengelola stress, dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Dalam konteks ini, hubungan praktik yoga dan mindfulness sangat relevan. Yoga sendiri adalah salah satu intervensi psikologi dalam bidang *mindfulness*. Yoga adalah suatu praktik intervensi psikologi yang melihat individu dari berbagai dimensi, termasuk fisik, emosional, mental, sosial, dan spiritual secara holistik (Vivekananda, 2012; Ramirez-Duran et al., 2022). Praktik yoga juga mencakup perkembangan semua aspek individu, di mana para praktisi dapat mengaktualisasikan potensi mereka secara optimal, baik dalam hubungan dengan diri sendiri, orang lain, maupun tingkat spiritual yang lebih tinggi (Vivekananda, 2012). Dengan melibatkan pengembangan berbagai dimensi fungsi manusia melalui praktik yang sistematis, persepsi para praktisi yoga yang rutin dapat memberikan pandangan yang lebih menyeluruh dan menyeluruh tentang *well-being*. Terdapat berbagai macam jenis yoga. Penulis memfokuskan pada Ashtanga Yoga untuk *well-being* individu.Ashtanga Yoga adalah bentuk khusus dari Hatha Yoga yang bertujuan untuk membersihkan dan memperkuat tubuh serta pikiran (Lieberman, 2008; Jois, 2018). Yoga Ashtanga melibatkan tiga elemen penting yang dikenal sebagai trishtana, yaitu latihan gerakan fisik (asana) dengan fokus pada pandangan mata tertentu (drishti) dan pernapasan yang terkontrol dengan suara (Jois, 2016). Tinjauan literatur ini dilakukan dengan tujuan menganalisis hubungan *ashtanga yoga* dengan *psychological well-being*

METODE

Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah tinjauan literatur berupa *narrative review*. *Narrative review* (NR) dilakukan dengan tujuan merangkum literatur yang sebelumnya telah dipublikasi dengan menghindari duplikasi dan menelusuri bidang studi baru yang sebelumnya pernah di teliti (Ferrari,2015).

Strategi Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, terdapat beberapa database yang digunakan pada pencarian artikel dan literatur, seperti Scopus, Frontiers, Springer, Sciencedirect, Crossmark, dan sebagainya. Pencarian tersebut dilakukan dengan bantuan *e-source library* unair seperti Scopus, Clarivate *Web of Science*, dan Google Scholar dengan menggunakan fitur pencarian lanjutan untuk membatasi temuan agar artikel

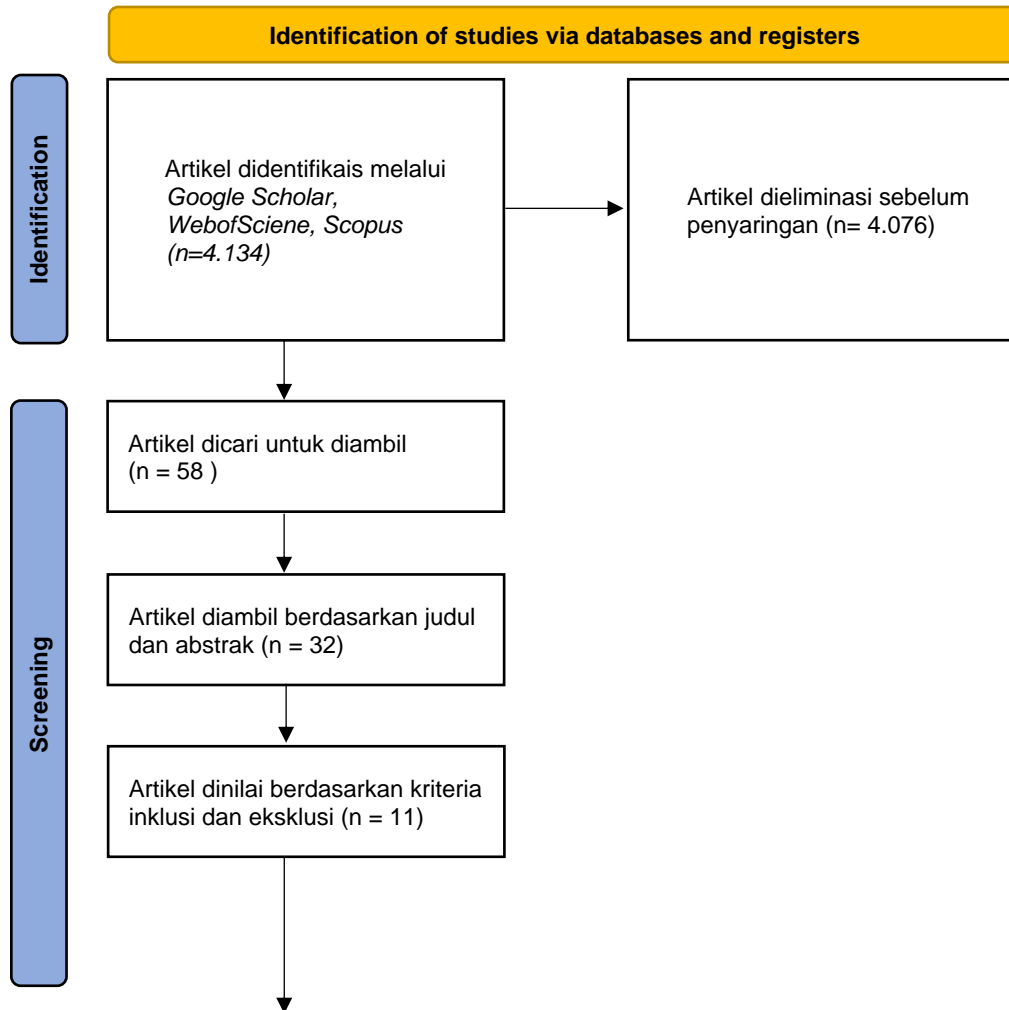
yang ditampilkan hanya artikel yang dipublikasi 10 tahun ke belakang. Penulis menggunakan *database* tersebut didasari oleh akses yang tidak berbayar dan terbuka. Hal tersebut memudahkan penulis untuk mencari artikel relevan sehingga dapat diunduh dan dipahami. Pencarian penulis berawal dari “*hatha yoga*” kemudian setelah membaca beberapa literatur penulis menemukan kata kunci yang lebih menggambarkan *mindfulness yoga*. Penulis akhirnya memasukan kata kunci “*ashtanga yoga and well-being*” kemudian ditemukan sejumlah 4.134 artikel yang relevan. Penulis kemudian mempersempit tema untuk memudahkan pencarian dengan menggunakan kata kunci seperti “*yoga*”, “*ashtanga yoga*”, “*mindfulness*”, dan “*well-being*”.

Selanjutnya, penulis melakukan penyaringan artikel-artikel yang ditemukan sebelumnya. Artikel tersebut disaring dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang pertama yaitu, naskah artikel yang ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Jika artikel ditulis dalam bahasa selain kedua bahasa tersebut, maka artikel dieliminasi. Kedua, artikel yang dipublikasi pada tahun 2013-2023, apabila artikel lebih atau kurang dari tahun tersebut, maka dieliminasi. Ketiga, judul artikel yang menyebutkan “*yoga*”, “*ashtanga yoga*”, “*mindfulness*”, dan “*well-being*”. Apabila salah satu dari kata kunci tersebut tidak ada pada judul, maka artikel dieliminasi. Tahapan ini menghasilkan sejumlah 11 artikel yang kemudian dikaji kembali dan dipertimbangkan secara dalam untuk dapat digunakan sebagai Pustaka acuan dari tinjauan literatur ini. Artikel yang penulis dapatkan adalah artikel yang disajikan pada Table 1.

No.	Judul Artikel	Penulis	Tipe Penelitian
1	Effect of long-term Ashtanga Yoga practice on psychological well-being (2022)	Ben Morris, James Jackson, & Anthony Roberts III	Tinjauan Literatur
2	Ashtanga Yoga for Psychological Well-being : Initial Effectiveness Study	Josee L.Jarry, Felicia M.Chang, Loreana La Civita.	Tinjauan Literatur
3	Processing of proprioceptive and vestibular body signals and self-transcendence in Ashtanga yoga practitioners (2014)	Francesca Fiori, Nicole David, & Salvatore M.Aglioti	Kuantitatif
4	Going within, between, and beyond : An exploration of regular Ashtanga Yoga practitioners conceptualization of five dimensions of wellbeing(2022)	Daniela Ramirez-Duran, Helen Stokes, & Margent L.Kern	Kuantitatif
5	‘It’s a fine line between.. self discipline, devotion and dedication’ : negotiating authority in the teaching and learning of Ashtanga yoga (2015)	Jennifer Lea, Chris Philo, & Louisa Cadman	Kualitatif
6	The Effect of Vinyasa Yoga Practice on the Well-being of Breast Cancer Patients during COVID-19 Pandemic(2023)	Agnieszka Zok, Monika Matecka, Joanna Zapala, Dariusz Izycki, & Ewa Baum	Kuantitatif
7	A cross-sectional analysis of yoga experience on variables associated with psychological well-being.(2023)	Tracie D.Parkinson & Stephen D.Smith.	Kuantitatif

8	Examining Mechanisms of Change in a Yoga Intervention for Women : The Influence of Mindfulness, Psychological Flexibility, and Emotion Regulation on PTSD Symptoms. (2014)	Alexandra M.Dick, Barbara L. Niles, Amy E.Street, Dawn M.DiMartino, & Karen S.Mitchell.	Kuantitatif
9	More than a feeling : Perceptions of wellbeing in a regular Ashtanga Yoga practitioners (2022)	Daniela Ramirez-Duran, Margaret L.Kern, & Helen Stokes	Kualitatif
10	Ashtanga Yoga for Individual and Societal Wellbeing. (2014)	M Y Manjula	
11	The Ashtanga Yoga Hindi Scale : An Assesment Tool Based on Eastern Philosophy of Yoga. (2015)	Mahima Rina & Kamlesh Sigh	Kuantitatif

Gambar 1. PRISMA Flow Diagram



Included

Artikel yang dipilih untuk tinjauan literatur
(n = 5)

HASIL PENELITIAN

Sejumlah 11 artikel yang disaring sebelumnya kemudian dianalisis kembali dengan mempertimbangkan judul artikel, latar belakang masalah, dan metode yang digunakan, sampel, dan hasil temuan penelitian yang disajikan dalam artikel. Artikel yang lolos tahap *screening* disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Artikel Hasil Screening

No.	Judul Artikel	Penulis	Sampel	Temuan
1	Effects of long-term Ashtanga Yoga Practice on psychological well-being	Ben Morris, James Jackson, & Anthony Roberts III	231 Partisipan yang melakukan Ashtanga Yoga dalam jangka panjang	Popularitas yoga meningkat dan diketahui memberikan dampak positif dalam beberapa tahun terakhir. Tetapi sedikit studi yang mempelajari mengenai Ashtanga yoga. Peneliti ingin mencari tau mengenai dampak positif dari Yoga Ashtanga dalam jangka panjang untuk kesejahteraan psikologis. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam latihan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan Yoga Ashtanga jangka panjang bertindak sebagai kebiasaan dasar yang bermanfaat bagi <i>well-being</i> secara keseluruhan di seluruh domain psikologis dan fisik. Populasi Ashtanga memiliki skor lebih tinggi dalam domain achievement dalam design PERMA 23.
2	Going within, between, and beyond : An exploration of regular Ashtanga Yoga practitioners conceptualization of	Daniela Ramirez-Duran, Helen Stokes, & Margent L.Kern	137 Partisipan Rutin Ashtanga Yoga	Dikarenakan penelitian mengenai well-being semakin meningkat dan yoga merupakan salah satu praktik yang memiliki fungsi untuk mengoptimalkan hubungan dengan diri sendiri. Peneliti ingin menyoediki

	five dimensions of wellbeing			mengenai praktisi Ashtanga Yoga yang dihubungkan dengan 5 dimensi dari aspek well-being. Temuan penelitian ini menunjukkan relevansi pemahaman mengenai well-being dalam berbagai level dalam bagaimana diri individu berfungsi dan terlibat baik dengan hal lain. Ini menyiratkan penggunaan paradigma alternatif dan pengembangan model integratif untuk memahami bagaimana pikiran dan tubuh dapat bekerja sama menuju kesejahteraan. Peneliti menegaskan kembali pengakuan kami bahwa analisis dan pembuatan model emergent kami mewakili salah satu cara mengatur, menafsirkan, dan mengintegrasikan informasi yang diberikan oleh sekelompok orang tertentu dalam titik waktu tertentu, sesuai dengan latar belakang, pengalaman, dan keahlian kami.
3	A Cross-Sectional analysis of experience on variables associated with psychological well-being	Tracie D.Parkinson & Stephen D.Smith	492 Parisipan dari <i>Qualtrics Online Market Research Panel</i>	Hasil penelitian ini mendukung penyelidikan lanjutan tentang bagaimana yoga dapat memberikan manfaat dan, khususnya, bagaimana lamanya latihan yoga (yaitu, pengalaman yoga) memengaruhi efek positif ini. Temuan menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan pengaturan emosi, kesadaran sifat, kesadaran interoseptif, dan kecerdasan spiritual untuk praktisi jangka panjang. Praktisi intermiten juga melihat beberapa manfaat, meski lebih sedikit dibandingkan dengan praktisi jangka panjang. Tiga

				model mediasi menunjukkan bahwa hubungan antara pengalaman yoga dan depresi, kecemasan, dan stres dimediasi oleh disregulasi emosi. Model-model ini membawa pertimbangan mekanistik penting untuk yoga yang dapat memengaruhi desain penelitian di masa depan.
4	Ashtanga Yoga for Psychological Well-Being : Initial Effectiveness Study	Josee L.Jarry, Felicia M.Chang, & Loreana La Civita.	39 Siswa dan 14 Peserta Komunitas Yoga	Penulis menemukan peningkatan signifikan dalam gejala depresi dan kecemasan, harga diri, dan dimensi fungsi interpersonal yang terkait dengan ketegasan, perhatian pada kebutuhan, dan kapasitas untuk terhubung. Hasil ini memberikan dukungan untuk penyelidikan masa depan yoga Ashtanga pada populasi klinis dan eksplorasi mekanisme yang mempromosikan kesejahteraan psikologis. Temuan dari studi ini memberikan dukungan untuk efektivitas Ashtanga untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada relawan non-klinis.
5	More than a feeling : Perceptions of wellbeing in regular Ashtanga Yoga practitioners	Daniela Ramirez-Duran, Margaret L.Kern, & Helen Stokes	166 Partisipan yang melakukan Ashtanga Yoga secara rutin dan sudah menyelesaikan survey yang menjelaskan <i>well-being</i>	Partisipan Ashtanga Yoga memberikan pandangan yang dinamis dan terintegrasi untuk <i>well-being</i> , mendukung, dan memperluas pandangan saat ini mengenai fungsi yang optimal. Ashtanga Yoga membantu fisik dan mental menghasilkan hasil spesifik yang muncul dalam respon peserta. Konseptualisasi kesejahteraan Partisipan Ashtanga Yoga memberikan jalan untuk mengeksplorasi kesejahteraan yang terkandung, dengan implikasi dalam cara mengetahui dan mengembangkan kesejahteraan

				dengan cara yang secara langsung menggabungkan interkoneksi pikiran, tubuh, dan spiritual.
--	--	--	--	--

Screening terakhir menghasilkan 5 artikel yang akan digunakan di tinjauan literatur. Artikel yang disaring tersebut membahas mengenai yoga, *ashtanga yoga*, *well-being*, dan *mindfulness*. Setelah menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi sekaligus mempertimbangkan isian dalam artikel – artikel tersebut. Diketahui tidak banyak artikel yang membahas mengenai *ashtanga yoga, well-being*, dan keterkaitannya secara spesifik. Meskipun demikian ditemukan bahwa *ashtanga yoga* dan *well-being* cenderung berhubungan positif tetapi lemah.

DISKUSI

Berdasarkan kelima artikel yang telah disaring tersebut, didapatkan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian tersebut adalah individu yang rutin melakukan yoga. *Mindfulness Yoga* sendiri adalah salah satu intervensi di bidang psikologi. Sebuah survei yang dilakukan pada tahun 2016 mengungkapkan bahwa 36 juta orang Amerika berlatih yoga (Ipsos Public Affairs 2016). Artinya, yoga semakin populer sebagai intervensi kesehatan mental. Yoga merupakan sistem, teori, dan praktik yang diperkirakan berasal dari Hindu khususnya di India sekitar 5.000 tahun yang lalu (Foxen and Kuberry, 2021; Duran, et.al., 2022). Yoga adalah praktik intervensi psikologi yang memandang individu dari berbagai aspek. Seperti, fisik, emosional, mental, sosial, dan spiritual secara holistik (Vivekananda, 2012; Ramirez-Duran et al., 2022). Praktik yoga juga mencakup perkembangan semua aspek individu, di mana para praktisi dapat mengaktualisasikan potensi mereka secara optimal, baik dalam hubungan dengan diri sendiri, orang lain, maupun tingkat spiritual yang lebih tinggi (Vivekananda, 2012). Dengan melibatkan pengembangan berbagai dimensi fungsi manusia melalui praktik yang sistematis, persepsi para praktisi yoga yang rutin dapat memberikan pandangan yang lebih menyeluruh dan menyeluruh tentang *well-being*. Penelitian empiris menunjukkan bahwa yoga lebih sering digunakan sebagai intervensi jangka pendek untuk penyembuhan penyakit daripada untuk peningkatan *wellbeing* secara menyeluruh (Cramer et al., 2014; Gururaja et al., 2020). Ashtanga Yoga adalah bentuk khusus dari Hatha Yoga yang bertujuan untuk membersihkan dan memperkuat tubuh serta pikiran (Lieberman, 2008; Jois, 2018). Yoga Ashtanga melibatkan tiga elemen penting yang dikenal sebagai trishtana, yaitu latihan gerakan fisik (*asana*) dengan fokus pada pandangan mata tertentu (*drishti*) dan pernapasan yang terkontrol dengan suara (Jois, 2016). Selain itu, *vinyasa* sebagai sinkronisasi antara gerakan *asana* dengan napas serta perangkaian *asana* yang dilakukan secara berkesinambungan selama latihan. Yoga Ashtanga juga dikenal sebagai Yoga Ashtanga Vinyasa. Praktik ini didasarkan pada kerangka filosofis Patanjali yang terdiri dari delapan anggota tubuh (*ashtanga*). Meskipun memiliki karakteristik yang berbeda, kedelapan elemen ini dapat dipelajari, tercermin, dan dialami melalui praktik yoga (Maehle, 2006; Jois, 2016). Dalam konteks penelitian ini, istilah "Yoga Ashtanga" merujuk pada praktik yang melibatkan tubuh dan pikiran, dengan dukungan dari kerangka filosofis Patanjali. Diperlukan pembaharuan mengenai hal tersebut dikarenakan penelitian yang menyelidiki berbagai dimensi *well-being* pada praktisi yoga reguler masih terbatas, dan hanya beberapa dimensi yang telah diteliti secara mendalam (Riley & Park, 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan informasi yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa kepedulian masyarakat mengenai kesehatan mental meningkat. Salah satu antisipasi yang dilakukan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan mentalnya adalah dengan melakukan yoga sebagai intervensi kesehatan mental, dengan banyak individu yang secara rutin melakukan yoga. Yoga dipandang sebagai praktik intervensi psikologi

yang holistik, melibatkan pengembangan semua aspek individu dalam hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan tingkat spiritual yang lebih tinggi. Meskipun yoga sering digunakan sebagai intervensi jangka pendek untuk penyembuhan penyakit, penelitian mengenai berbagai dimensi *well-being* pada praktisi yoga reguler masih terbatas. Ashtanga Yoga, sebagai bentuk khusus dari Hatha Yoga, memiliki tujuan untuk membersihkan dan memperkuat tubuh serta pikiran. Praktik Yoga Ashtanga melibatkan tiga elemen penting yaitu trishtana, vinyasa, dan kerangka filosofis Patanjali. Penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang kesejahteraan melalui praktik yoga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis berterimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan berkah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini tepat waktu. Selain itu, penulis juga menyampaikan terimakasih kepada Ibu Dian Kartika Amelia Arbi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing Kelompok Kajian Kesehatan Mental Masyarakat atas bimbingannya.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Cut Natasya Syabilla dan Dian Kartika Amelia Ardi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Brinsley, J., Smout, M., Girard, D., Davinson, K. (2021). Acute mood and cardiovascular responses to moderate intensity vinyasa yoga, static yin yoga and aerobic exercise in people with depression and/or anxiety disorders : A 5-arm randomized controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*. 22. Doi : 10.1016/j.mhpa.2022.100450
- Cowap, L., & Devereux-Fitzgerald, A. (2021). The Impact of Yoga on Psychological Wellbeing: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Wellbeing*, 11(1), 1-20. doi: 10.5502/ijw.v11i1.1262
- Duran, D.M., Stokes, H., & Kern, M.L. (2022). Going within, between, and beyond : An exploration of regular Ashtanga Yoga practitioners conceptualizations of five dimensions of wellbeing. *Positive Psychology Frontiers*. 1-23. Doi: 10.3389/fpsyg.2022.1018620.
- Duran, D.M., Stokes, H., & Kern, M.L. (2022). More than a feeling : Perceptions of wellbeing in regular Ashtanga Yoga practitioners. *International Journal of Wellbeing*. 12(2). 88-113. Doi : 10.5502/ijw.v12i2.2027
- Foxen, A., and Kuberry, C. (2021). *Is this Yoga?: Concepts, Histories, and the Complexities of Modern Practice*. London: Routledge.
- Ipsos Public Affairs. (2016). Yoga in America study. Retrieved from <http://media.yogajournal.com/wp-content/uploads/2016YIAS-Release-Final.pdf>.
- Jarry, J.L., Chang, F.M., & Civita, L.L. (2017). Ashtanga Yoga for Psychological Well-being : Initial Effectiveness Study. Springer. 8.1269-1279. Doi : 10.1007/s12671-017-0703-4

- Lea, J., Philo, C., & Cadman, L. (2016). 'It's fine line between...self discipline, devotion and dedication': negotiating authority in the teaching and learning Ashtanga yoga. *Sage Journals*. 23(1). 69-85. Doi : 10.1177/1474474015569993
- Manjula, M.Y. (2014). Ashtanga Yoga for Individual and Societal Wellbeing. *Artha J Soc Sci*. 13(1). 39-52. Doi : 10.12724/ajss.28.4
- Murniati. (2020). Penerapan *Mindfulness* untuk Menjaga Kesehatan Mental. *TAUJIHAT : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 1(2). 63-69. Doi : 10.21093/tj.v0i0.4199
- Morris, B., Jackson, J., & Roberts, A. (2022). Effect of long-term Ashtanga Yoga practice on psychological well-being. *MENTAL HEALTH AND SOCIAL INCLUSION*. Doi : 10.1108/MHSI-03-2023-0033
- Parkinson, T.D., & Smith, S.D. (2023). A cross-sectional analysis of yoga experience on variables associated with psychological well-being. *Health Psycholgy Frontiers*. 13.1-13. Doi : 10.3389/fpsyg.2022.999130
- Pusparisa, Y. (2020). Indeks Ketahanan Kesehatan Global Asia Tenggara (2019). Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/01/29/kualitas-kesehatan-indonesia-peringkat-empat-di-asia-tenggara>
- Rossa, V. (2022). Survei Gaya Hidup Sehat : 99% Orang Indonesia Telah Menyadari Pentingnya Upaya Preventif Menjaga Kesehatan. Retrieved from <https://www.suara.com/health/2022/08/26/152848/survei-gaya-hidup-sehat-99-orang-indonesia-telah-menyadari-pentingnya-upaya-preventif-menjaga-kesehatan>
- Vivekananda, R. (2012). *Practical yoga psychology*. New Delhi: Yoga Publications Trust