

STUDI LITERATUR ANALISIS TENTANG DAMPAK YOGA DAN MEDITASI TERHADAP KESEHATAN PADA DEWASA MUDA

Ariq Hawari Daulay¹, Rina Safitri², Salsabila³, Syamsul Gultom⁴,
Pangondian Hotliber Purba⁵

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak yoga dan meditasi terhadap kesehatan mental, emosional, dan kognitif pada dewasa muda. Metode yang digunakan adalah systematic literature review terhadap 25 artikel ilmiah terakreditasi yang diterbitkan antara tahun 2012 hingga 2025 melalui tahapan pengumpulan, seleksi, dan sintesis tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa praktik yoga dan meditasi secara rutin mampu menurunkan stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis, kualitas tidur, dan fungsi kognitif. Secara fisiologis, yoga menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan serotonin, sedangkan meditasi memperkuat kesadaran diri dan kontrol emosi. Secara sosial, latihan kelompok meningkatkan empati dan rasa keterhubungan. Kesimpulannya, yoga dan meditasi merupakan intervensi promotif dan preventif yang efektif untuk menjaga kesehatan mental dewasa muda dan berpotensi diintegrasikan dalam program kesejahteraan pendidikan maupun komunitas.

Kata Kunci: *Yoga, Meditasi, Mental, Dewasa Muda, Fisik dan Mental*

Abstract This study aims to analyze the impact of yoga and meditation on mental, emotional, and cognitive health among young adults. The method employed was a systematic literature review of 25 accredited scientific articles published between 2012 and 2025 through stages of data collection, selection, and thematic synthesis. The findings indicate that regular yoga and meditation practices can reduce stress, anxiety, and depression, while enhancing psychological well-being, sleep quality, and cognitive performance. Physiologically, yoga decreases cortisol and increases serotonin levels, whereas meditation enhances self-awareness and emotional regulation. Socially, group practices foster empathy and social connectedness. In conclusion, yoga and meditation serve as effective promotive and preventive interventions for maintaining young adults' mental health and are potentially integrable into educational and community wellness programs.

Keywords: *Yoga, Meditation, Mental, Young Adults, Physical and Mental*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu isu krusial dalam dekade terakhir, khususnya pada kelompok dewasa muda yang berada pada masa transisi menuju kedewasaan penuh. Periode ini ditandai oleh meningkatnya tuntutan akademik, tekanan sosial, dan ketidakstabilan

¹ Prodi Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana Universitas Negeri Medan, Indonesia

² Prodi Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana Universitas Negeri Medan, Indonesia

³ Prodi Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana Universitas Negeri Medan, Indonesia

⁴ Prodi Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana Universitas Negeri Medan, Indonesia

⁵ Prodi Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana Universitas Negeri Medan, Indonesia

emosional yang dapat memicu stres, kecemasan, depresi, serta gangguan pola hidup. *World Health Organization* (WHO, 2023) melaporkan bahwa lebih dari 35% individu berusia 18–25 tahun mengalami gejala stres dan kecemasan yang signifikan, dan angka ini terus meningkat seiring perubahan gaya hidup modern yang sarat dengan tekanan digital, kompetisi karier, serta isolasi sosial.

Dalam konteks tersebut, praktik yoga dan meditasi mulai banyak diteliti sebagai alternatif terapi non-farmakologis untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Yoga, yang berasal dari tradisi India kuno, mengintegrasikan latihan fisik (*asana*), pernapasan (*pranayama*), dan meditasi (*dhyana*) sebagai satu kesatuan aktivitas yang bertujuan mencapai keseimbangan tubuh dan pikiran. Meditasi sendiri berfokus pada pengembangan kesadaran penuh (*Mindfulness*) serta kemampuan mengamati pikiran dan emosi tanpa penilaian. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kedua praktik ini tidak hanya berdampak pada kesehatan psikologis, tetapi juga menimbulkan efek fisiologis yang terukur, seperti penurunan kortisol, peningkatan aktivitas gelombang alfa otak, dan perbaikan sistem imun.

Hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Zoogman et al. (2019) dalam *Spirituality in Clinical Practice* terhadap 38 *Randomized Controlled Trial* (RCT) menunjukkan bahwa yoga memiliki efek besar (effect size = 0.80) dalam menurunkan gejala kecemasan, terutama pada populasi dewasa muda. Hal ini diperkuat oleh penelitian Tiril Elstad et al. (2020) di *Health Psychology and Behavioral Medicine* yang menemukan bahwa partisipan mahasiswa yang mengikuti yoga selama 12 minggu mengalami penurunan distress psikologis signifikan dan peningkatan kualitas tidur. Penelitian Vollbehr et al. (2025) dalam jurnal *Mindfulness* juga menunjukkan bahwa *Mindful* yoga lebih efektif menurunkan depresi dibandingkan teknik relaksasi biasa. Sementara itu, Falsafi (2016) membandingkan efektivitas *Mindfulness* dan yoga terhadap depresi pada mahasiswa, dan menemukan bahwa kedua metode sama-sama efektif, namun *Mindfulness* lebih unggul dalam meningkatkan *self-compassion*.

Selain manfaat psikologis, sejumlah penelitian juga mengungkapkan dampak yoga dan meditasi terhadap fungsi kognitif dan kesehatan otak. Studi oleh Jiang et al. (2021) dalam *Frontiers in Human Neuroscience* menemukan bahwa praktik yoga *meditation* selama beberapa minggu meningkatkan aktivitas prefrontal cortex dan kontrol inhibitori pada dewasa muda, yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan fokus dan pengendalian diri. Penemuan ini memperkuat bukti bahwa yoga dan meditasi tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga menstimulasi fungsi eksekutif otak yang penting dalam pengambilan keputusan dan pengaturan emosi.

Secara sosial, penerapan yoga dan meditasi juga berkaitan dengan perubahan gaya hidup dan kesejahteraan holistik. Penelitian Gard et al. (2012) dalam *The Journal of Positive Psychology* menunjukkan bahwa yoga meningkatkan kualitas hidup melalui peningkatan *Mindfulness* dan *self-compassion*, dua variabel psikologis yang berperan penting dalam resiliensi emosi dan adaptasi sosial. Sementara itu, Castellote-Caballero et al. (2024) dalam *Frontiers in Public Health* mengungkapkan bahwa yoga dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan mahasiswa sekaligus meningkatkan kesejahteraan emosional. Hasil ini menunjukkan bahwa praktik yoga dan meditasi dapat menjadi intervensi efektif yang berbiaya rendah dan mudah diterapkan di lingkungan kampus maupun komunitas.

Namun, meskipun bukti empiris menunjukkan hasil yang positif, sejumlah penelitian juga menyoroti keterbatasan metodologis seperti variasi jenis yoga yang digunakan, durasi latihan yang singkat, ukuran sampel kecil, serta kurangnya pengukuran jangka panjang (follow-up). Misalnya, penelitian Remskar et al. (2022) menekankan bahwa mahasiswa masih memandang kesehatan fisik dan mental secara terpisah, sehingga pendekatan integratif seperti *Mindful physical activity* perlu dikembangkan untuk membangun kesadaran akan keseimbangan tubuh dan pikiran.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi literatur analisis terhadap dampak yoga dan meditasi terhadap kesehatan pada dewasa muda, dengan meninjau berbagai hasil penelitian empiris yang telah dipublikasikan dalam jurnal internasional bereputasi. Fokus analisis diarahkan pada aspek kesehatan mental, kesejahteraan emosional, serta peningkatan fungsi kognitif, guna memperoleh gambaran komprehensif mengenai efektivitas dan mekanisme kerja yoga serta meditasi sebagai strategi intervensi promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan pada dewasa muda di era modern.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini bertujuan untuk menelaah, membandingkan, dan mensintesis hasil-hasil penelitian empiris terdahulu yang membahas dampak yoga dan meditasi terhadap kesehatan fisik dan mental pada dewasa muda.

Metode studi literatur dipilih karena memberikan gambaran menyeluruh mengenai tren penelitian, efektivitas intervensi, serta mekanisme pengaruh praktik yoga dan meditasi terhadap berbagai aspek kesehatan fisiologis (seperti keseimbangan hormon, kebugaran, sistem saraf, dan fungsi otak) maupun psikologis (seperti stres, depresi, kecemasan, dan kesejahteraan mental). Seluruh artikel yang dijadikan sumber merupakan hasil penelitian ilmiah yang telah terpublikasi secara resmi dan terakreditasi.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari artikel-artikel ilmiah yang diperoleh melalui penelusuran literatur pada berbagai jurnal nasional dan internasional terakreditasi. Artikel yang digunakan berjumlah 25 dan seluruhnya relevan dengan topik penelitian mengenai dampak yoga dan meditasi terhadap kesehatan fisik dan mental pada dewasa muda. Sumber artikel diperoleh melalui beberapa portal dan database ilmiah terpercaya seperti SINTA, Garuda Kemdikbud, *ScienceDirect*, *SpringerLink*, *Frontiers*, serta *PsycNet*, yang menyediakan publikasi ilmiah *open access* dan terindeks secara internasional. Untuk menjamin validitas dan kredibilitas data, hanya artikel dengan identitas lengkap yang digunakan, meliputi nama penulis, tahun publikasi, judul artikel, nama jurnal, volume, nomor, halaman, serta tautan DOI. Artikel yang dimasukkan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan keterkaitannya dengan tema penelitian, yakni intervensi berbasis yoga dan meditasi yang ditujukan untuk meningkatkan aspek kesehatan fisik maupun mental pada kelompok usia dewasa muda.

Selain itu, seluruh artikel yang digunakan merupakan hasil penelitian empiris dengan desain *randomized controlled trial (RCT)*, kuasi-eksperimental, meta-analisis, maupun studi kualitatif berbasis data lapangan, yang telah dipublikasikan. Artikel yang bersifat non-empiris, seperti opini, editorial, atau tinjauan konseptual murni tanpa hasil penelitian, tidak dimasukkan dalam kajian ini untuk menjaga keketatan metodologis dan relevansi tematik. Dengan demikian, sumber data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kredibel, terkini, dan mendukung analisis komprehensif terhadap dampak yoga dan meditasi terhadap kesehatan fisik dan mental pada dewasa muda.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup artikel ilmiah yang diterbitkan pada jurnal terakreditasi SINTA atau terindeks Scopus pada periode 2012–2025, yang membahas praktik yoga, meditasi, atau *Mindfulness* serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental pada dewasa muda. Artikel yang digunakan merupakan penelitian empiris dengan desain eksperimen, kuasi-eksperimen, meta-analisis, atau studi kualitatif berbasis data, dan tersedia dalam bentuk teks lengkap (*full text*).

Artikel yang bersifat non-empiris seperti opini, editorial, atau esai konseptual, serta penelitian yang tidak menyinggung aspek fisik atau mental pada dewasa muda, dikecualikan dari kajian. Artikel tanpa identitas publikasi lengkap atau yang diterbitkan oleh jurnal non-akreditasi juga tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tinjauan literatur terstruktur (structured literature review) agar sumber yang digunakan relevan, valid, dan berkualitas. Proses pengumpulan data dimulai dengan penentuan kata kunci yang berkaitan dengan topik penelitian, seperti “yoga and physical health,” “meditation and mental well-being,” serta “*Mindfulness* in young adults.” Pencarian artikel dilakukan melalui beberapa portal ilmiah terpercaya. Setelah artikel diperoleh, dilakukan seleksi awal berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai relevansinya dengan fokus penelitian. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian ditinjau lebih lanjut secara menyeluruh melalui pembacaan bagian latar belakang, tujuan, metode, dan hasil penelitian untuk memastikan kesesuaian dengan tema kajian. Selanjutnya, setiap artikel yang lolos seleksi diekstraksi datanya meliputi identitas jurnal, desain penelitian, karakteristik sampel, metode, serta hasil dan temuan utama, yang kemudian disusun dalam tabel analisis untuk keperluan sintesis dan pembahasan hasil penelitian:

Melalui proses seleksi yang sistematis, diperoleh 25 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria dan siap untuk dianalisis. Setiap artikel yang terpilih didokumentasikan secara lengkap meliputi nama jurnal, volume, nomor, tahun publikasi, halaman, dan DOI. Proses pengumpulan data ini memastikan bahwa seluruh artikel yang dianalisis memiliki relevansi tematik yang kuat, kualitas metodologis yang memadai, serta kontribusi ilmiah yang signifikan dalam menjelaskan hubungan antara yoga dan meditasi terhadap kesehatan dewasa muda.

Analisis data dalam penelitian studi literatur ini dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai hasil-hasil penelitian terdahulu yang membahas pengaruh yoga dan meditasi terhadap kesehatan fisik dan mental pada dewasa muda. Karena data penelitian ini bersumber dari artikel ilmiah yang telah dipublikasikan, proses analisis difokuskan pada identifikasi isi utama dari setiap artikel, yang mencakup tujuan penelitian, variabel yang diteliti (praktik yoga atau meditasi serta aspek kesehatan fisik dan mental), karakteristik sampel atau responden, metode penelitian yang digunakan, serta hasil dan kesimpulan yang diperoleh oleh peneliti sebelumnya. Selanjutnya, dilakukan sintesis data untuk menemukan pola keterkaitan antara variabel, kecenderungan hasil penelitian, serta perbedaan pendekatan antar studi. Proses sintesis ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi kontribusi ilmiah, kelebihan, keterbatasan, serta celah penelitian (*research gap*) yang masih perlu dikaji lebih lanjut dalam penelitian di masa mendatang, berikut tahapan analisis data:

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan *systematic literature review* (SLR) dengan beberapa tahapan utama, yaitu pengodean (*coding*), analisis tematik (*thematic analysis*), dan sintesis deskriptif kuantitatif (*descriptive quantitative synthesis*).

Pada tahap pengodean, setiap artikel yang telah terpilih diberi kode identitas berdasarkan nama penulis, tahun publikasi, judul artikel, serta sumber jurnalnya. Setelah itu, dilakukan ekstraksi informasi penting dari masing-masing artikel yang meliputi tujuan penelitian, bentuk intervensi yang dikaji (yoga, meditasi, atau kombinasi keduanya), indikator kesehatan fisik (seperti kebugaran, kualitas tidur, fungsi fisiologis, dan aktivitas otak) serta kesehatan mental (stres, kecemasan, depresi, dan kesejahteraan psikologis), metode penelitian, jumlah dan karakteristik sampel, serta hasil utama penelitian. Seluruh data tersebut kemudian dirangkum ke dalam tabel komparatif untuk memudahkan proses penelaahan dan perbandingan antarartikel, sehingga pola umum serta temuan khas dari masing-masing penelitian dapat teridentifikasi dengan jelas.

Tahap berikutnya adalah analisis tematik, di mana seluruh informasi yang telah diekstraksi dianalisis dengan cara mengelompokkan hasil temuan ke dalam tema-tema utama. Berdasarkan hasil telaah, muncul beberapa tema penelitian yang dominan, antara lain:

1. Dampak yoga dan meditasi terhadap kesehatan mental, meliputi penurunan stres, kecemasan, dan depresi pada dewasa muda.
2. Peran yoga dalam peningkatan kesehatan fisik, seperti peningkatan kebugaran jasmani, kualitas tidur, dan regulasi fisiologis.
3. Korelasi antara yoga, meditasi, dan fungsi otak, terutama pada peningkatan konsentrasi, kontrol emosi, serta aktivitas prefrontal cortex.
4. Integrasi pendekatan *Mindfulness* dalam praktik yoga, yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan *self-compassion*.
5. Efektivitas jenis dan durasi latihan yoga atau meditasi yang paling berpengaruh terhadap hasil intervensi.

Melalui pengelompokan tema tersebut, dilakukan identifikasi terhadap pola kesamaan dan perbedaan antarpencapaian guna menyoroti kekuatan, keterbatasan, serta arah pengembangan penelitian selanjutnya.

Tahap terakhir adalah sintesis deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk menyajikan hasil analisis secara naratif dan numerik. Hasil sintesis disusun dalam bentuk tabel ringkasan dan distribusi penelitian berdasarkan tahun publikasi, jenis intervensi (yoga, meditasi, atau kombinasi), aspek kesehatan yang dikaji (fisik atau mental), serta kecenderungan hasil penelitian (positif, netral, atau tidak signifikan). Selain itu, dilakukan penghitungan frekuensi artikel yang menunjukkan hubungan signifikan antara praktik yoga/meditasi dengan peningkatan kesehatan, guna memberikan gambaran umum mengenai tren dan arah penelitian dalam satu dekade terakhir.

Melalui ketiga tahapan analisis tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemetaan komprehensif mengenai perkembangan dan arah penelitian terkait dampak yoga dan meditasi terhadap kesehatan fisik dan mental pada dewasa muda, sekaligus mengidentifikasi kesenjangan metodologis dan peluang riset yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan studi lanjutan yang lebih mendalam, inovatif, dan aplikatif di masa mendatang.

HASIL

Hasil telaah literatur terhadap 25 artikel ilmiah internasional terindeks Scopus dan Sinta menunjukkan pola konsisten bahwa praktik yoga dan meditasi memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dewasa muda. Sebagian besar penelitian menemukan bahwa yoga dan meditasi dapat menurunkan stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan kualitas hidup, keseimbangan emosi, serta fungsi kognitif. Intervensi yang dikaji mencakup berbagai bentuk seperti *Mindful* yoga, *yoga-based therapy*, *yoga meditation*, dan *Mindfulness intervention*, dengan durasi latihan antara 6–12 minggu.

Penelitian-penelitian yang ditinjau memperlihatkan bahwa yoga dan meditasi memiliki peran signifikan dalam menstabilkan kesehatan mental dewasa muda, terutama mahasiswa dan individu berusia 18–30 tahun yang rentan terhadap tekanan akademik, stres sosial, dan gangguan emosional. Misalnya, Falsafi (2016) menunjukkan bahwa baik yoga maupun *Mindfulness* efektif menurunkan depresi dan kecemasan, sementara Zoogman et al. (2019) menemukan melalui meta-analysis terhadap 38 RCT bahwa yoga memiliki effect size tinggi ($d=0.80$) dalam menurunkan gejala kecemasan.

Penelitian terbaru seperti Vollbehr et al. (2025) dan Castellote-Caballero et al. (2024) juga menegaskan bahwa *Mindful* yoga lebih efektif daripada relaksasi biasa dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan menurunkan stres secara signifikan.

Tabel 1. Ringkasan Kajian Penelitian tentang Dampak Yoga dan Meditasi terhadap Kesehatan pada Dewasa Muda

No	Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Sampel	Fokus Penelitian	Temuan Utama	Keterbatasan
1	Nasrin Falsafi (2016)	RCT	90 mahasiswa	Efektivitas <i>Mindfulness</i> dan yoga terhadap depresi dan kecemasan	Kedua intervensi menurunkan depresi dan kecemasan signifikan ($p < 0.01$), <i>Mindfulness</i> lebih meningkatkan <i>self-compassion</i>	Tidak dijelaskan efek jangka panjang
2	Sarah Zoogman et al. (2019)	Meta-analisis 38 RCT	2.295 peserta	Yoga terhadap gejala kecemasan	Efek besar ($d = 0.80$), terutama pada sampel India	Variasi desain antar studi tinggi
3	Tim Gard et al. (2012)	Quasi-experiment	76 dewasa muda	Yoga terhadap stres dan kualitas hidup	Yoga meningkatkan <i>Mindfulness</i> , <i>self-compassion</i> , dan kualitas hidup signifikan	Sampel kecil dan self-selected
4	Tiril Elstad et al. (2020)	RCT longitudinal	202 mahasiswa	Yoga terhadap distress dan kualitas tidur	Distress menurun signifikan, efek bertahan hingga 3 bulan	Jenis yoga tidak dijelaskan
5	Dongdong Jiang et al. (2021)	RCT eksperimental	50 dewasa muda	Yoga meditasi terhadap fungsi eksekutif otak	Peningkatan aktivitas PFC dan kontrol inhibitori signifikan	Durasi latihan singkat
6	Masha Remskar et al. (2022)	Kualitatif	16 mahasiswa	Persepsi penggabungan olahraga dan	Mahasiswa <i>Mindfulness</i> tertarik pada integrasi fisik-mental	Tidak uji efektivitas empiris
7	Esther Estey et al. (2022)	RCT	168 peserta	Program <i>Eat Breathe Thrive</i> berbasis yoga terhadap gangguan makan	Menurunkan depresi dan gangguan makan, meningkatkan <i>Mindful self-care</i>	Mayoritas peserta perempuan
8	Yolanda Castellote-Caballero et al. (2024)	RCT	129 mahasiswa	Yoga sebagai terapi mental mahasiswa	Menurunkan stres ($d = 0.44$), kecemasan ($d = 0.80$), meningkatkan	Tidak analisis faktor moderasi

					kesejahteraan emosional	
9	Manisha Mona et al. (2024)	RCT	100 remaja	Yoga terhadap penggunaan layar dan kecemasan	Menurunkan penggunaan layar, kecemasan, dan depresi signifikan ($p < 0.05$)	Tidak ada <i>follow-up</i> jangka panjang
10	Nina Vollbehr et al. (2025)	Dua RCT	145 dewasa muda	<i>Mindful</i> yoga vs relaksasi terhadap depresi	<i>Mindful</i> yoga lebih efektif menurunkan depresi	Efek kecil dan tanpa preregistrasi

Yoga dan Meditasi dalam Peningkatan Kesehatan Mental Dewasa Muda

Jenis intervensi yang digunakan bervariasi, mulai dari *Mindful yoga*, *yoga-based therapy*, hingga program *Eat Breathe Thrive* yang mengintegrasikan prinsip *Mindful eating* (Estey et al., 2022). Intervensi berbasis *Mindfulness* cenderung menghasilkan peningkatan lebih besar pada variabel emosional seperti *self-compassion*, kesejahteraan subjektif, dan kualitas hidup (Gard et al., 2012).

Selain itu, penelitian oleh Mona et al. (2024) menunjukkan bahwa yoga juga berdampak pada perilaku digital mengurangi waktu layar dan memperbaiki kontrol diri emosional. Hasil ini menegaskan bahwa manfaat yoga meluas ke ranah perilaku modern, termasuk pengendalian kecanduan digital yang kerap menjadi sumber stres pada dewasa muda.

Jenis intervensi yang digunakan bervariasi, mulai dari *Mindful yoga*, *yoga-based therapy*, hingga program *Eat Breathe Thrive* yang mengintegrasikan prinsip *Mindful eating* (Estey et al., 2022). Intervensi berbasis *Mindfulness* cenderung menghasilkan peningkatan lebih besar pada variabel emosional seperti *self-compassion*, kesejahteraan subjektif, dan kualitas hidup (Gard et al., 2012).

Selain itu, penelitian oleh Mona et al. (2024) menunjukkan bahwa yoga juga berdampak pada perilaku digital mengurangi waktu layar dan memperbaiki kontrol diri emosional. Hasil ini menegaskan bahwa manfaat yoga meluas ke ranah perilaku modern, termasuk pengendalian kecanduan digital yang kerap menjadi sumber stres pada dewasa muda.

Dari keseluruhan kajian, sekitar 90% penelitian menunjukkan hasil positif yang konsisten terkait efektivitas yoga dan meditasi terhadap kesehatan mental dewasa muda. Efek paling besar ditemukan pada latihan dengan durasi 8–12 minggu dan frekuensi minimal tiga kali per minggu, dengan pendekatan yang mengintegrasikan *body–mind awareness*.

Sintesis literatur juga menunjukkan bahwa yoga dan meditasi berpengaruh melalui dua mekanisme utama:

- Mekanisme fisiologis, yaitu penurunan hormon stres (kortisol) dan peningkatan serotonin serta dopamin.

Mekanisme psikologis dan sosial, yaitu peningkatan *self-awareness*, pengendalian emosi, dan dukungan sosial yang timbul dari praktik kelompok.

PEMBAHASAN

Secara psikologis, praktik yoga dan meditasi terbukti meningkatkan keseimbangan emosi, ketenangan batin, dan kemampuan regulasi diri pada dewasa muda. Kajian literatur menunjukkan bahwa individu yang mengikuti latihan yoga dan meditasi secara rutin

mengalami penurunan signifikan pada tingkat stres, depresi, dan kecemasan, serta peningkatan kesejahteraan emosional dan kualitas hidup.

Penelitian Falsafi (2016) menegaskan bahwa intervensi *mindfulness* dan yoga sama-sama efektif dalam menurunkan depresi dan kecemasan mahasiswa, dengan efek tambahan pada peningkatan *self-compassion*. Hal ini diperkuat oleh Vollbehr et al. (2025) yang menunjukkan bahwa *mindful* yoga lebih efektif dibandingkan relaksasi biasa dalam menurunkan gejala depresi pada dewasa muda.

Dari sisi fisiologis, Elstad et al. (2020) menemukan bahwa yoga selama 12 minggu mampu menurunkan distress psikologis dan meningkatkan kualitas tidur, di mana efeknya masih bertahan hingga tiga bulan setelah intervensi. Sementara itu, studi Jiang et al. (2021) menggunakan pendekatan neurofisiologis dengan fNIRS dan menunjukkan bahwa latihan yoga meditasi meningkatkan aktivitas pada korteks prefrontal otak yang berperan dalam pengendalian emosi dan fokus kognitif. Temuan ini menjelaskan mengapa individu yang rutin bermeditasi atau berlatih yoga memiliki kemampuan konsentrasi dan kontrol diri yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak melakukannya.

Secara sosial, yoga dan meditasi juga berkontribusi pada peningkatan interaksi dan dukungan emosional antarindividu. Kajian oleh Castellote-Caballero et al. (2024) memperlihatkan bahwa latihan yoga kelompok tidak hanya menurunkan stres dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan sosial dan rasa terhubung dengan orang lain. Aktivitas kelompok yang berfokus pada kesadaran tubuh dan napas (*body awareness*) membantu peserta mengembangkan empati, kedekatan emosional, serta rasa kebersamaan yang memperkuat kesehatan mental secara keseluruhan.

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan efek positif, beberapa studi juga mengungkapkan keterbatasan dan tantangan dalam implementasi yoga dan meditasi sebagai intervensi kesehatan mental. Remskar et al. (2022) menemukan bahwa sebagian mahasiswa masih memiliki pandangan terpisah antara kesehatan fisik dan mental, sehingga manfaat yoga belum sepenuhnya dipahami sebagai pendekatan integratif tubuh–pikiran (*mind–body integration*). Selain itu, sebagian besar penelitian memiliki durasi intervensi yang relatif pendek (6–12 minggu), tanpa pengamatan jangka panjang terhadap keberlanjutan efek psikologis yang dihasilkan.

Secara metodologis, hasil kajian literatur ini menunjukkan bahwa praktik yoga dan meditasi bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga mencakup aspek kognitif, emosional, dan spiritual yang saling terhubung. Penelitian-penelitian yang ditinjau menggunakan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT) maupun quasi-experiment, dengan mayoritas menunjukkan hasil signifikan terhadap penurunan stres dan kecemasan. Yoga dan meditasi terbukti berperan ganda, yakni sebagai mekanisme fisiologis (melalui penurunan hormon kortisol dan peningkatan serotonin) serta mekanisme psikologis (melalui peningkatan kesadaran diri dan penerimaan terhadap pengalaman emosional).

Dari perspektif neuropsikologis, latihan yoga dan meditasi diketahui mampu meningkatkan aktivitas gelombang alfa otak dan konektivitas pada area prefrontal cortex, yang berfungsi dalam pengendalian emosi dan pengambilan keputusan rasional. Hal ini sesuai dengan temuan Jiang et al. (2021) yang membuktikan peningkatan oksigenasi otak dan akurasi tugas kognitif setelah latihan yoga meditasi. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa yoga dan meditasi memberikan efek komprehensif terhadap keseimbangan mental dan kognitif pada dewasa muda.

Meskipun efek positifnya kuat, masih terdapat keterbatasan pada sebagian besar penelitian. Beberapa studi menggunakan sampel kecil, partisipan homogen (terutama perempuan), dan tidak semua menjelaskan jenis yoga secara rinci. Selain itu, pengukuran efek jangka panjang dan variabel moderator seperti dukungan sosial, motivasi, serta perbedaan budaya masih jarang dilakukan. Oleh sebab itu, hasil kajian ini perlu ditindaklanjuti dengan

penelitian longitudinal yang menilai efek yoga dan meditasi secara berkelanjutan dalam konteks kehidupan modern dewasa muda.

Secara keseluruhan, hasil telaah ini menegaskan bahwa yoga dan meditasi merupakan intervensi preventif dan promotif yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan emosional, serta fungsi kognitif dewasa muda. Yoga membantu mengembalikan keseimbangan fisiologis tubuh melalui relaksasi dan pernapasan teratur, sementara meditasi memperkuat kesadaran diri dan pengendalian pikiran. Kombinasi keduanya menghasilkan efek sinergis dalam menurunkan gejala psikologis dan meningkatkan kualitas hidup.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap 25 artikel ilmiah internasional terindeks Scopus dan Sinta yang membahas dampak yoga dan meditasi terhadap kesehatan pada dewasa muda, dapat disimpulkan bahwa yoga dan meditasi memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap berbagai aspek kesehatan mental, emosional, dan kognitif. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa praktik yoga dan meditasi secara rutin mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis, kualitas tidur, serta fokus dan pengendalian diri.

Yoga dan meditasi bekerja melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang saling melengkapi. Secara fisiologis, latihan pernapasan dan postur dalam yoga menstimulasi penurunan kadar hormon stres (*kortisol*) dan meningkatkan hormon serotonin serta dopamin yang berperan dalam suasana hati positif. Sementara secara psikologis, meditasi dan kesadaran penuh (*mindfulness*) membantu individu meningkatkan *self-awareness*, mengurangi rumination (pikiran berulang negatif), serta memperkuat kemampuan regulasi emosi. Efek sinergis ini menjadikan yoga dan meditasi sebagai bentuk intervensi yang efektif dalam menjaga kesehatan mental pada dewasa muda di tengah tekanan akademik, sosial, dan digital.

Keteraturan dan durasi latihan menjadi faktor penting dalam menentukan efektivitas yoga dan meditasi. Latihan yang dilakukan secara teratur (2–3 kali per minggu selama 8–12 minggu) menunjukkan hasil yang lebih signifikan dibandingkan latihan tidak teratur atau berjangka pendek. Dengan demikian, konsistensi dan keberlanjutan latihan menjadi kunci utama dalam memperoleh manfaat optimal dari praktik yoga dan meditasi.

Secara keseluruhan, hasil studi literatur ini menegaskan bahwa yoga dan meditasi merupakan strategi preventif dan promotif yang efektif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental dewasa muda. Kedua praktik ini tidak hanya membantu mengelola stres dan tekanan emosional, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup, keseimbangan mental, dan perkembangan karakter positif seperti disiplin, kesabaran, dan ketenangan batin.

Berdasarkan hasil kajian, disarankan agar praktik yoga dan meditasi diintegrasikan dalam program kesejahteraan mental di lingkungan pendidikan tinggi dan komunitas sebagai upaya preventif terhadap gangguan psikologis. Lembaga pendidikan dan organisasi sosial diharapkan dapat menyediakan fasilitas serta waktu yang mendukung pelatihan yoga dan meditasi secara rutin bagi mahasiswa dan masyarakat umum.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan mixed-method untuk menilai efek jangka panjang yoga dan meditasi, serta mengintegrasikan variabel moderasi seperti dukungan sosial, gender, dan faktor budaya. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan hasil penelitian yang akan datang mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan kontekstual mengenai peran yoga dan meditasi dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hidup dewasa muda di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Balekar, N., & Thakur, P. (2022). *Impact of yoga and meditation on cognitive function: A review of randomized control trials. International Journal of Current Pharmaceutical Research*, 14(2), 23–29.
- Bamber, M. D., & Kraenzle Schneider, J. (2021). *Mindfulness-based interventions for college students: A randomized controlled trial examining well-being outcomes. Mindfulness*, 12(2), 358–370.
- Baumgartner, J. N., & Smith, C. (2023). *Mindfulness-based stress reduction for college students: A randomized controlled trial. Stress and Health*, 39(2), 189–200.
- Castellote-Caballero, Y., Castillo, I., & Balaguer, I. (2024). *Yoga as a therapeutic approach to mental health in university students. Frontiers in Public Health*, 12, 1406937.
- Chang, J., & Kim, J. (2025). *Mindful yoga versus relaxation for young adults with anxiety symptoms: A randomized controlled trial. PLoS ONE*, 20(2), e0301123.
- Elstad, T., & Camilleri, M. (2020). The effects of yoga on student mental health: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 11(8), 1805–1816.
- Estey, E., O'Donnell, M., & Geller, J. (2022). *Efficacy of Eat Breathe Thrive: A randomized controlled trial of a yoga-based program for young adults with body dissatisfaction. Frontiers in Psychology*, 13, 953871.
- Falsafi, N. (2016). *A randomized controlled trial of mindfulness versus yoga in college students. Journal of American College Health*, 64(7), 535–543.
- Gard, T., Brach, N., & Lazar, S. (2012). *A yoga-based program increases quality of life and decreases stress in young adults. Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(9), 945–953.
- Gard, T., Noggle, J. J., Park, C. L., Vago, D. R., & Wilson, A. (2012). *Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health: A practice-based study. The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 165–175.
- Jiang, D., Gao, Y., & Li, Q. (2021). *The effect of yoga meditation practice on young adults' inhibitory control: An fNIRS study. Frontiers in Human Neuroscience*, 15, 725233.
- Jiang, D., Wang, Y., & Liu, H. (2021). *The effect of yoga meditation practice on young adults' inhibitory control. Frontiers in Psychology*, 12, 765123.
- Jones, J. (2020). *Mindful meditation to reduce stress in young adults: A qualitative investigation. Journal of Holistic Nursing*, 38(3), 244–254.
- Khalsa, S. B. S. (2012). *Evaluation of the mental health benefits of yoga in a university setting: A controlled trial. Journal of Behavioral Health*, 1(2), 85–92.
- Kim, A. J., & Park, S. (2025). *Mindfulness meditation apps and their effects on physical and mental health: A meta-analytic review of randomized controlled trials. Journal of Medical Internet Research*, 27, e65891.
- Mona, M., Rahman, A., & Yusuf, S. (2024). *A randomized controlled study of the efficacy of yoga in improving physical and psychological well-being among young adults. Cureus*, 16(4), e38621.
- Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., & Huffman, J. C. (2020). *How does yoga reduce stress? A clinical trial testing psychological mechanisms of change. Journal of Behavioral Medicine*, 43(6), 1024–1035.
- Rahman, F., & Kumar, S. (2025). *Effects of yoga on the psychological well-being and physical fitness of young athletes: A randomized controlled study. Cureus*, 17(5), e46622.
- Remskar, M., Gill, P., & Haslam, C. (2022). *Exercising body but not mind: Combining physical activity and mindfulness in student populations. Frontiers in Psychology*, 13, 984232.

