

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitama, D. (2017). Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal El-Tarbawi*, 10(2), 39–62.
- Afdilla, J. N. (2016). *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi* [Skripsi]. Universitas Airlangga.
- Agostino, B., Cristina, Z., Roberto, A., Alessia, G., Angelo, & Kaoru, S. (2017). Age-Related Changes in Physiological Reactivity to a Stress Task: A Near-Infrared Spectroscopy Study. *Advances in Experimental Medicine and Biology*.
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health and Medical Journal*, 1(2), 34–38.
- Akanaeme, I. N., Ekwealor, F. N., Ifeluni, C. N., Onyishi, C. N., Obikwelu, C. L., Ohia, N. C., Obayi, L. N., Nwaoga, C. T., Okafor, A. E., Victor-Aigbodion, V., Ejiofor, T. E., Afiaenyi, I. C., Ekomaru, C. I., & Dike, I. C. (2021). Managing job stress among teachers of children with autism spectrum disorders: A randomized controlled trial of cognitive behavioral therapy with yoga. *Medicine*, 100(46), e27312. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027312>
- Akbar, R. R. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Karakteristik Peserta OSCE UKMPPD Di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Scientific Journal*, 2(4), 143–152. <https://doi.org/10.56260/sciena.v2i4.101>
- Al-Amin, M. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *MATHunesa (Jurnal Ilmiah Matematika)*, 2(6).
- Alawiyah, S. (2020). Manajemen Stress Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 1–11.
- Alifta, F., & Martha, E. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Selama Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Program Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 5(1).
- Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, M., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-bawardi, A., Alsohim, M., & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*, Volume 9, 159–164. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S143151>
- American Psychological Association. (2021). *Stress and Health*.
- American Viniyoga Institute. (2021). What Is Viniyoga? *What Is Viniyoga*.
- Awalia, M. J., Medyati, N., & Giay, Z. (2021). Hubungan Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsud Kwaingga Kabupaten Keerom. *JISIP*, 5(2).

- Azkiyati, N. (2018). *Wanita Menikah yang Berprofesi* (Vol. 6). Proyeksi.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bayu, W. I., Usra, M., Giartama, G., Solahuddin, S., & Yusfi, H. (2022). Tingkat stress calon guru pendidikan jasmani selama pandemi covid-19. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(2), 87. <https://doi.org/10.31258/jope.4.2.87-96>
- Bentil, J. A. (2018). Impact of Work – Related Stress and Marital Status on Job Effectiveness of Female Bank Workers. *Journal of Education and Practice*.
- Biremanoe, M. E. (2021). *Burn Out Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. 165.
- Bressert, S. (2016). The impact of stress. *Psych Central*.
- Cohen, S. (1988). Perceive Stress in a Probability Sample of the United States. *Journal of Health and Social Behavior*, 24.
- Crisp, Douglas, Rebeiro, & Waters. (2020). *Potter and Perry Fundamentals of Nursing Anz Edition-EBook*. Elsevier.
- Daukantaitė, D., Tellhed, U., Maddux, R. E., Svensson, T., & Melander, O. (2018). Five-week yin yoga-based interventions decreased plasma adrenomedullin and increased psychological health in stressed adults: A randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 13(7), e0200518. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200518>
- Debora, O., Sulistyono, & Indriani, O. (2022). Pelatihan Teknik Nafas dan Yin Yoga Sebagai Penguatan Care-Giver Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Neotype Journal*, 2(1).
- Dela, V. L. (2019). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 90–94.
- Dhyana Yoga. (2023). *Restorative Yoga, Tenangkan diri dengan Latihan Ringan*.
- Easton, S. D., Safadi, N. S., Wang, Y., & Hasson, R. G. (2017). The kessler psychological distress scale: Translation and validation of an arabic version. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15(1).
- Ekhart Yoga. (2023). *Yoga Poses*.
- Emilia, N. L., Samutri, E., Mu'awanah, & Sarman, J. N. R. (2023). *Bunga Rampai: Etika dan Hukum Kesehatan*. PT Pustaka Media Indo.
- Erisna, M., Runjati, R., Kartini, A., Azam, M., & Mulyantoro, D. K. (2020). The Impact of Maryam Exercise Towards the Stress Level and Cortisol Serum Level among Primiparous Pregnant Women. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(5), 598–607. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i5.338>
- Essel, G., & Owusu, P. (2017). *Cause of student's stress, it's effects on their academic success, and stress management by student*. Seinäjoki University Of Applied Sciences.
- Faidah, M., Bindhu, I. P. B. M., & Sriadi, N. N. P. (2020). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Erhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 69–76.
- Faridah, I. (2022). The Effect of Application Mobile Mindfulness (MM) on Stress Level on Students in Tangerang Raya. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8).

- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186–194.
- Fendina, F., Nashori, H. F., & Sulistyarini, I. (2018). *Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA*. 6.
- Fitriani, S. N., & Ranti, R. A. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2. *JOUBAHS*, 3(2), 123–129.
- Folkman, S. (2020). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 29(6), 861–871.
- Gajbhiye, R., Jarag, S., Gaikwad, P., & Koparde, S. (2022). AI Human Pose Estimation: Yoga Pose Detection and Correction. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 7(5).
- Giyarto. (2018). *Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam Mengerjakan Skripsi* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Golden, B. (2020). *Yoga For Holistic Healing Poses & Sequences For Pain and Stres Relief*. Rockridge press.
- Gupta, & Telles. (2021). *Handbook of Research on Evidance-Based Perspectives on the Psychophysiology of Yoga and Its Applications*. IGI Global.
- Hafifah, N. (2017). *Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuana Tungadewi Malang*. [Skripsi].
- Hakim, A. N., Kusumawati, A., Sakti, Y. B. H., & Qoimatun, I. (2023). Tingkat Stres dan Pencapaian Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter: Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(2), 173. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.2.173-186>
- Hananda, F. R. (2023). *Coping Stres Mahasiswa Sudah Berkeluarga dalam Menghadapi Tugas Akhir Skripsi*. Universitas Islam Negri Surakarta.
- Hanavy, B. A., & Agustin, I. M. (2019). Penerapan terapi 5 jari pada pasien psikosomatis untuk mengurangi kecemasan di Klinik dr. Bangun di desa Kamulyan kecamatan Tambak. *URECOL*, 98–104.
- Hardayati, Y. A., Rizzal, A. F., Kurniati, S. R., Salawali, S. H., & Keliat, B. A. (2023). *Efektivitas Manajemen Stres Multipel terhadap Stres, Burn Out dan Risiko Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan*. 6(9).
- Hary, Z. A. P. (2017). *Hubungan antara Kelekatan Terhadap Ibu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Perantau* [Skripsi]. Universitas Sanata Dharma.

- Hasan, M., Romiko, R., & Efoliza, E. (2020). Pengaruh Status Kerja terhadap Tingkat Stress Belajar Mahasiswa Semester VIII. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 91–99. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i1.4861>
- Hawari. (2016). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. FKUI.
- Henning, M. (2017). *Students' Motivation to Learn, Academic Achievement, and Academic Advising*.
- Heryana, A. (2020). *Hipotesis Penelitian*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11440.17927>
- Hidalgo, V., Pulopulus, M. M., & Salvador, A. (2019). Neurobiology of Learning and Memory Acute psychosocial stress effects on memory performance: Relevance of age and sex. *Neurobiology of Learning and Memory*.
- Ismail, S. (2021). Latihan Yoga Suryanamaskar untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar: Kajian Literatur. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(3).
- Isnain, M. (2017). *Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir* [Skripsi]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.
- Jamaludin, D. (2016). *Dasar-dasar Patologi Sosial*. CV Pustaka Setia.
- Jeong, E. J., Ferguson, C. J., & Lee, S. J. (2019). Pathological gaming in young adolescents: A longitudinal study focused on academic stress and self-control in South Korea. *Journal of Youth and Adolescence*,.
- Katru, P., & Porte, S. (2021). Preventive Effect of Yogasana (Yogic poses), Pranayam (Yogic Breathing Techniques) and Yoga Nidra on High-Risk People for Cancer: A Critical Review. *Journal of Critical Medical Research*, 2(2).
- KBBI. (2008). *Pengertian Mahasiswa*.
- Kementrian Kesehatan. (2022). *Prinsip Etik pada Tindakan Keperawatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/69/prinsip-etik-pada-tindakan-keperawatan
- Khairiyah, N., & Kusuma, F. H. D. (2017). Hubungan Peran Ganda dengan Stres pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Tugas Belajar Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2.
- Khairunnisa. (2018). *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Sanggar Senam Rm7*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kishore, D. M., Divya, B. R., & Manjunath, M. K. (2023). *Exploring the deeper insights of Vrikshasana*. 11(1).
- Kountul, Y. P. D., 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*. 7(5).
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi , Kecemasan dan Stres Berdasarkan DASS. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer (JTIK)*, 7(2).

- Lampah, C., Gessal, J., & Sengkey, L. (2019). Pengaruh Latihan Yoga terhadap Daya Tahan Otot Ekstensor Punggung Bawah dan Kemampuan Fungsional pada Nyeri Punggung Bawah Mekanik Kronik. *Jurnal Bimoedik*, 11(3), 173–181.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, E.-H. (2012). Review of the Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
- Lestari, K. (2020). Mencoba Yoga Iyengar, Apa Bedanya dari Yoga yang Lain? *SEHATQ*.
- Made, Y., & Hartaka, I. M. (2020). Implikasi Yoga Marga Terhadap Kesehatan Rohani. *JURNAL YOGA DAN KESEHATAN*, 3(2).
- Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1).
- Mamoto, N., Mogi, T. I., & Damopolii, C. A. (2020). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Fungsi Paru pada Nyeri Punggung Bawah Mekanik Kronik. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi*, 2(1).
- Maranden, A. A., Irjayanti, A., & Wayangkau, E. C. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura Kota Jayapura. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 22(2), 221–228. <https://doi.org/10.14710/jkli.22.2.221-228>
- Media Perawat. (2021). *Alat Ukur Tingkat Stres*.
- Menon, S. (2023). *Yin Yoga vs Jenis Yoga Restoratif, Hatha & Lainnya*. <https://www.siddhiyoga.com/id/yoga/types/yin/yin-yoga-vs-restorative>
- Michel, P., Niamh, P., El, H. T., & Jean, C. (2020). Transitional Employment and Psychological Distress: A Longitudinal Study. *Psychiatric Quarterly*.
- Miyoshi, Y. (2019). Restorative yoga for occupational stress among Japanese female nurses working night shift: Randomized crossover trial. *Journal of Occupational Health*, 61(6), 508–516. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12080>
- Munawarah, S., & Triariani, Y. (2019). *Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia*. 4(2), 101–107.
- Murniti, N. W., & Marselinawati, P. S. (2023). Yoga Dalam Mengatasi Gejala Psikosomatis Mahasiswa di Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 7(3), 285–298. <https://doi.org/10.37329/jpah.v7i3.2400>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Naragatti, S., & S, V. (2023). The Profound Influence of Padmasana (Lotus Pose) on an Individual's Life. *IJNRD*, 8(9).

- Nerta, I. W. (2023). Implikasi Ajaran Yoga Bagi Pamangku di Bali dalam Aspek Tri Sarira. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 7(3), 383–397. <https://doi.org/10.37329/jpah.v7i3.2390>
- Newlyn, E. (2023). What is Hatha Yoga? *Ekhart Yoga*.
- Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2018). Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa: A Literature Review. *Holistic Nyrsing and Health Science*, 1(2).
- Novia, T. (2018). *Hubungan Tingkat Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu keperawatan Universitas Brawijaya Malang* [Skripsi]. Universitas Brawijaya.
- Novopsych. (2018). *Depression Anxiety Stress Scales – Long Form (DASS-42)*. <https://novopsych.com.au/assessments/depression/depression-anxiety-stress-scale-dass-10/>
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Oktavia, P., Susi, P., & Nila, A. (2022). Yin yoga improves sleep quality more than Vinyasa yoga on female office workers with mild to moderate insomnia during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Research in Medical Sciences*.
- Pitri, R. N. (2023). *Pengaruh Senam Yoga Hatha Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Bola Voli* [Skripsi]. Universitas Siliwangi.
- Pradnyaswari, I. A. K. A., & Santosa, I. (2021). Ruang Pengobatan di Pusat Yoga-Ayurveda: Kajian Pustaka. *ITB Graduate School Conference (IGSC)*.
- Pratama. (2019). Metodologi penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11).
- Priyanka, G. (2017). Variations in Organizational Role Stress in Different Cycles of Age. *International Journal of Social Sciences and Management*.
- Priyoto, P. (2019). *Konsep Manajemen Stres* (2nd ed.). Nuha Medika.
- Psychology Foundation of Australia. (2018). *Depression, Anxiety, Stress Scales (DASS)*.
- Pujiastuti, M., Sinurat, S., & Halawa, M. A. C. (2022). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi*. 11.
- Purnama, S. G. (2016). Modul Prinsip-Prinsip Etika Kesehatan. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*.
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “Perceive Stress Scale” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. 311–314.
- Putra, K. (2020). *Amrita Kundalini*. MahaMeru Bali.
- Rachmawati. (2020). *Penggunaan aplikasi mobile mindfulness GFR bermanfaat untuk mengelola stress mahasiswa di akademi keperawatan YKY* [Skripsi].
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program

- Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 103–111.
- Reinhardt, K. (2017). *Yin Yoga: Stretch the Mindful Way* (2nd ed.). Dorling Kindersley Limited.
- Retnaningsih, O. T., & Aini, K. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang. *J. Ners Widya Husada Semarang*, 2(1).
- Ribeiro, I., Pereira, R., Freire, I., & Casotti, C. (2018). Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Heal Product Edu*, 4(2).
- Rini, A. S., & Marfu'ah, S. (2023). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Kejadian Pre Eklamsi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati*.
- Rizopoulus, N. (2022). *Yoga Journal. Beginner Yoga Poses*. <https://www.yogajournal.com/poses/warrior-i-pose/>
- Rusila, J., Widiyono, & Sutrisno. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Desa Karangasem Surakarta. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, 2(2).
- Salean, T. Y., Nurina, R. L., Wungouw, H. P. L., & Kareri, D. G. R. (2020). *Pengaruh Senam Ashtanga Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana*.
- Saputra, Y. A., & Prahara, S. A. (2020). *Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yang Bekerja*. Mercu Buana.
- Saputri, I. N., Nurianti, I., & Octavariny, R. (2023). Education in The Implementation of Yoga Exercises in Reducing Back Pain In The Third Trimester of Pregnant Women. *JURNAL PENGEMAS KESTRA (JPK)*, 3(1), 38–41. <https://doi.org/10.35451/jpk.v3i1.1738>
- Sari, S. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Untan*.
- Sena, I. G. M. W. (2020). Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(1).
- Shin, S. (2021). Meta-analysis of the effect of yoga practice on physical fitness in the elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21).
- Singh, S., & Maurya, M. (2020). Effect of Yoga (Pranayama) on Stress Among undergraduate Students. *Phycology and Education Journal*, 57(8).
- Siska, N. F., Kep, S., & Kes, M. (2021). *Pengaruh Hatha Yoga Dalam Penurunan Stres pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang*.
- Song, A. M., & Dwiana, A. (2022). Hubungan Stres Psikologis dengan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara*, 1(1).

- Sosiady, M. (2020). *Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (SKRIPSI) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau. 11.*
- Stephens, M. (2012). *Yoga Sequencing: Designing Transformative Yoga Classes.* North Atlantic Books.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D.* Alfabeta.
- Sumarkandia, W. (2021). Nilai-Nilai Pendidikan Agama Hindu yang Ditanamkan Melalui Pelatihan Hatha Yoga Bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai Denpasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1).
- Surya, D. P., Suwarsi, S., & Widayati, R. W. (2018). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Stres Pada Lanjut Usia Bpstw Yogyakarta Unit Abiyoso.* 463–466.
- Telles, S., Sharma, S. K., Yadav, A., & Singh, N. (2017). Immediate changes in muscle strength and motor speed following yoga breathing. *Medical Science Monitor Basic Research*, 23.
- Thompson, C., Meller, J., Naqvi, M., Adesanya, O., & Vasylyeva, T. (2023). Restorative yoga therapy for third-year medical students in pediatrics rotation: Working to improve medical student well-being. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1), 76. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1027_22
- Tomlinson, K. (2023). Introduction of Mudra. *Ekhart Yoga.* <https://www.ekhart yoga.com/articles/practice/an-introduction-to-mudras>
- Tripathi, M. N., Kumari, S., & Ganpat, T. S. (2018). *Psychophysiological Effects Of Yoga.* 1–3.
- Ulansari, N. L. P., & Sena, W. (2020). Peran Meditasi dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Pendidikan Hindu*, 7(2).
- Ulum, M. C. (2018). *Stress Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semeseter VIII S1 Keperawatan Stikes Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan.*
- 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.
- Wayan, N., Sastra, A., Desak, N., Ari, M., & Jayanti, D. (2020). *Application Of Hatha Yoga In Maintenance Stress In Elderly.* 1–3.
- WHO. (2023). *Level of Stress [Health].*
- Wimberly, A. S., Engstrom, M., Layde, M., & McKay, J. R. (2018). A randomized trial of yoga for stress and substance use among people living with HIV in reentry. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 94, 97–104. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2018.08.001>
- Wiyani, C., K, I., & Dewi, S. A. M. (2019). *Terapi Non-Farmakologi Terhadap Stres pada Karyawan di Universitas Respati Yogyakarta. 1(2).*
- Wiyono, J. (2018). PERBEDAAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DAN TIDAK BEKERJA DI UNIVERSITAS

TRIBHUWANA TUNGGADEWI MALANG FAKULTAS EKONOMI
JURUSAN MANAJEMEN ANGKATAN 2013. *Nursing News*, 3.

- Wulandari, C. A. (2021). *“Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di DusunTumpangsari Desa Jiyu Kec.Kutorejo Kab.Mojokerto* [Skripsi]. Universitas Bina Sehat.
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & As, W. S. (2017). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA MAHASISWAI ANGKATAN 2012/2013 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO*. 6(2).
- Yi, L., Lian, Y., Ma, N., & Duan, N. (2022). A randomized controlled trial of the influence of yoga for women with symptoms of post-traumatic stress disorder. *Journal of Translational Medicine*, 20(1), 162. <https://doi.org/10.1186/s12967-022-03356-0>
- Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). The level of stress among college students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, 3(4).
- Yoga society. (2021). *What is Bikram Yoga?*
- Yoganeka. (2023a). *Asthanga Yoga*.
- Yoganeka. (2023b). *Perbedaan antara Yin dan Hatha Yoga*. <https://yoganeka.com/perbedaan-antara-yin-yoga-dan-hatha-yoga/>
- Yosep, I., & Sutini, T. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Refika Aditama.
- Yuliandari, N. P. S. (2022). Pendidikan Yoga Asana Sebagai Aktivitas Remaja Hindu Dalam Meningkatkan Kualitas Diri. *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(1), 27–35. <https://doi.org/10.37329/metta.v2i1.1635>
- Yulianto. (2020). *Perilaku Penggunaan APD Sebagai Alternative Meningkatkan Kinerja Karyawan Yang Terpapar Bising Intensitas Tinggi*. Scopindo Media Pustaka.
- Yunalia, E. M., Etika, A. N., Rohani, E., & Lutfi, E. I. (2021). Autogenic Training Berpengaruh Pada Tingkat Stres Orang Dengan HIV/ AIDS. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1).