

Pengaruh Teknik Pernapasan Yoga (*Pranayama*) Terhadap *Burnout* Akademik Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19

The Effect Of Yoga Breathing Technique (*Pranayama*) On Student Academic Burnout Pasca Pandemic Covid-19

Dheska Arthyka Palifiana^{1*}, Sitti Khadijah², Ririn Wahyu Widayati³, Marwah Erwanda⁴

¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

²Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

³Prodi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

¹*dheska_arthyka@respati.ac.id, ²cha.midwifery19@yahoo.com., ³ririnwahyu@respati.ac.id.

⁴Marwaherwanda4316@gmail.com

*Penulis Korespondensi

Abstrak

Pandemi covid-19 yang melanda Indonesia mengharuskan pendidikan dilakukan secara online atau daring. Pembelajaran online juga menyebabkan pelajar menyebabkan stress, burnout dan jenuh. Burnout akademik dapat diatasi dengan latihan pernapasan yoga (*pranayama*). Tujuan penelitian: untuk mengetahui pengaruh teknik pernapasan yoga (*pranayama*) terhadap *burnout* akademik mahasiswa pasca pandemic covid-19. Metode penelitian: Penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest posttest with control group design*. Populasi 80 mahasiswi Prodi Keperawatan dan Kebidanan FIKES UNRIYO, sampel 44 mahasiswi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan teknik sampling menggunakan purposive sampling. Pembagian kelompok sampel yaitu 22 responden untuk kelompok perlakuan (pernapasan yoga atau *pranayama*) dan 22 responden untuk kelompok control (meditasi). Analisis menggunakan *paired sample t-test*. Hasil penelitian: Ada pengaruh teknik pernapasan yoga (*pranayama*) terhadap *burnout* akademik mahasiswa pasca pandemic covid-19 (p-value 0,000). Tidak ada pengaruh meditasi terhadap *burnout* akademik mahasiswa pasca pandemic covid-19 (p-value 0,134). Kesimpulan : Teknik Pernapasan Yoga (*Pranayama*) Berpengaruh terhadap *Burnout* Akademik Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19.

Kata kunci: pernapasan yoga; pranayama; burnout akademik

Abstract

The Covid-19 pandemic that hit Indonesia has required learning process to be held online. Online learning also causes students to experience stress, burnout and boredom. Academic burnout can be overcome by yoga breathing exercise (*pranayama*). Study objective: to determine the effect of yoga breathing technique (*pranayama*) on academic burnout among students post covid-19 pandemic. Study methods: This was a quasi-experimental study using pre-test post-test with control group design. The study population involved 80 female students of Nursing and Midwifery Study Programs of FIKES UNRIYO. The study samples were 44 female students who were selected through purposive sampling technique according to inclusion and exclusion criteria. The samples were assigned into 2 groups, 22 respondents for the treatment group (yoga or *pranayama* breathing) and 22 respondents for the control group (meditation). Data were analyzed using paired sample t-test. Results: There was an effect of yoga breathing technique (*pranayama*) on academic burnout among students post covid-19 pandemic (p-value=0.000). Furthermore, there was no effect of meditation on academic burnout among students post covid-19 pandemic (p-value 0.134). Conclusion: Yoga breathing technique (*Pranayama*) had a significant effect on academic burnout among students post covid-19 pandemic.

Keywords: *yoga breathing, pranayama, academic burnout*

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 melanda seluruh dunia tidak terkecuali Indonesia. Penyebaran Covid-19 yang ada di Wuhan China sudah tersebar ke 188 negara pada tanggal 30 Desember 2019 dan masuk ke Indonesia bulan Maret tahun 2020. Covid-19 dianggap sangat mudah ditularkan dan memiliki angka mortalitas yang tinggi sehingga untuk mengantisipasinya maka pemerintah mengeluarkan kebijakan seperti membuat jarak secara social dan fisik, hingga pembatasan social yang diterapkan pada skala besar atau PSBB (1). Penyebaran Covid-19 ini menimbulkan dampak yang besar pada sector perekonomian negara, perdagangan, investasi bahkan pariwisata.

Penyebaran Covid-19 memberikan dampak kepada berbagai aspek dan tidak terbatas hanya pada dunia ekonomi dan social saja, karena pada saat ini dunia Pendidikan pun merasakan dampak dari penyebaran Covid-19 (2). Dampak yang dirasakan yaitu dengan ditutupnya seluruh elemen Pendidikan dari yang paling rendah seperti TK/PAUD, Pendidikan dasar, menengah, atas hingga perguruan tinggi. Dengan ditutupnya Lembaga Pendidikan dan perubahan metode pembelajaran maka kurikulum Pendidikan pun ikut berubah karena telah disesuaikan dengan kebijakan pemerintah Indonesia dalam mengantisipasi penyebaran Covid-19. Sebagaimana tertuang dalam Edaran Dirjen Dikti mengenai pembelajaran selama masa kedaruratan pandemic Covid-19 yang mengeluarkan imbauan kepada seluruh perguruan tinggi agar dapat belajar dirumah melalui pembelajaran daring. dengan adanya kebijakan pemerintah tersebut, menyebabkan proses pembelajaran mahasiswa di perguruan tinggi kini diubah menjadi pembelajaran daring dengan memanfaatkan *information technology* sistem jarak jauh secara daring (online) seperti *zoom meeting, google meet, cisco Webex* dan lain sebagainya. Meski begitu, tidak dipungkiri bahwa terdapat kendala maupun hambatan yang terjadi selama berjalannya kegiatan pembelajaran daring ini, seperti terputusnya koneksi internet, kuota internet yang kurang memadai, mengerjakan pekerjaan rumah, dan menumpuknya tugas kuliah. Dengan begitu, hal tersebut yang menyebabkan mahasiswa merasa bahwa pembelajaran online lebih berat daripada perkuliahan tatap muka/offline.

Dampak kuliah online terhadap mahasiswa Indonesia di masa pandemi Covid-19 hasilnya menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran daring dirasa cukup membingungkan bagi mahasiswa, membuat mahasiswa menjadi tidak aktif, mahasiswa menjadi kurang mampu untuk berkreaitivitas dan produktif, adanya akumulasi informasi yang kurang bermanfaat dan mahasiswa merasakan stress. Selama pandemic Covid-19 mahasiswa lebih memilih sistem pembelajaran tatap muka dibanding pembelajaran daring (3). Keadaan ini dikarenakan mahasiswa merasa pembelajaran daring akan meningkatkan burnout akademik mahasiswa yang tentunya akan mempengaruhi proses pembelajaran, seperti menunda pekerjaan rumah, mengerjakan pekerjaan rumah, kehilangan minat belajar, mengurangi konsentrasi materi perkuliahan dan prestasi akademik (4).

Burnout tidak hanya dirasakan oleh pekerja sebagai penyedia layanan public. Siswa dan mahasiswa juga dapat mengalami burnout. Salah satu penyebab burnout mahasiswa adalah berbagai tuntutan akademik (5). Sebanyak 52% mahasiswa mengalami academic burnout selama kuliah. Disamping itu, academic burnout terjadi karena mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi seperti adanya desakan dari keluarga untuk mampu berprestasi dalam hal akademik, menyelesaikan tugas yang diberikan dosen serta berkompetisi untuk memperoleh nilai

baik (6). Hal tersebut tentunya membuat mahasiswa memiliki beban yang lebih berat karena berkaitan dengan perubahan sistem pembelajaran yang menuntut mahasiswa menjadi lebih mandiri (7). Selain adanya tuntutan akademik, mahasiswa juga memiliki tuntutan dalam memenuhi kebutuhan dalam berhubungan social seperti mempertahankan hubungan baik dengan teman, membangun Kerjasama dengan kelompok, berpartisipasi aktif dalam kegiatan kampus dan memperoleh pasangan atau rekan yang potensial (7).

Salah satu intervensi untuk mengurangi burnout akademik dan telah sering digunakan adalah Teknik relaksasi. Tujuan relaksasi adalah untuk mengurangi tingkat gejala fisiologis individu dan membawa individu ke keadaan yang lebih tenang baik secara fisik maupun psikologis (8). Teknik relaksasi bisa dilakukan dalam yoga yang disebut dengan pranayama (pernapasan). Latihan pernapasan adalah unsur yang terpenting dalam melakukan yoga. Yoga pranayama merupakan bagian dari yoga dimana melatih Teknik pernapasan yang memberikan asupan oksigen lebih banyak dan sistem parasimpatis menjadi rileks (9).

Latihan relaksasi pernapasan akan membalikkan efek stress yang melibatkan bagian parasimpatik dari sistem syaraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf parasimpatik, sehingga hormone penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatik yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatik akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormone penyebab stress. Seiring dengan penurunan tingkat hormone penyebab stress maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat. Dengan demikian akan menurunkan burnout akademik mahasiswa dan meningkatkan semangat dan prestasi belajar (8).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan *pretest posttest with control group design* dengan pemberian intervensi pernapasan yoga (pranayama) pada kelompok perlakuan dan intervensi meditasi untuk kelompok kontrol. Pengambilan data dilakukan pada bulan Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah 80 mahasiswa semester empat Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi mahasiswa yang sudah berada di Yogyakarta, mahasiswa yang masih aktif, mahasiswa yang mengalami gejala burnout akademik akibat perkuliahan daring, bersedia dan komitmen untuk mengikuti intervensi minimal 3 kali pertemuan. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang terdiagnosa gejala mental illness seperti stress, depresi dan mahasiswa yang mempunyai penyakit kronis seperti asma, hipertensi. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 44 mahasiswa semester empat Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Keperawatan Program Sarjana.

Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan Kuesioner *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang merupakan instrument yang dipakai untuk mengukur tingkat burnout. Terdapat 22 butir pertanyaan, penilaian burnout pada kuesioner ini dibagi berdasarkan tiga dimensi burnout yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi/sinisme, maupun penurunan prestasi diri (ketidakefektifan) yang dialami oleh individu. Kelelahan emosional (KE) yaitu perasaan lebih luas dari aliran emosional dan sumber-sumber fisik dalam pekerjaan sehingga seseorang merasa tidak mampu memberikan pelayanan secara psikologis. Skor didapat dengan menjumlahkan nilai dari pertanyaan nomor 1,2,3,6,8,13,14,16,20. Kelelahan emosional dinilai tinggi jika jumlah rata-rata skor jawaban

dari pertanyaan-pertanyaan tersebut ≥ 27 dan dinilai rendah/menengah jika jumlah total skor jawaban dari pertanyaan-pertanyaan tersebut < 27 . Interpretasi penilaiannya adalah 1 untuk tinggi dan 0 untuk rendah/menengah. Depersonalisasi (D) adalah perasaan negative, tidak memihak atau pandangan sinis berkaitan dengan pekerjaan. Skor didapat dengan menjumlahkan nilai dari pertanyaan nomor 5,10,11,15 dan 22. Depersonalisasi dinilai tinggi jika jumlah rata-rata skor jawaban dari pertanyaan-pertanyaan tersebut ≥ 13 dan dinilai rendah/menengah jika jumlah total skor jawaban dari pertanyaan-pertanyaan tersebut < 13 . Interpretasi penilaiannya adalah 1 untuk tinggi dan 0 untuk rendah/menengah.

Penurunan depresi diri (PDD) yaitu rendahnya perasaan terhadap prestasi, perasaan ketidakmampuan, dan rendahnya kekuatan diri. Skor didapat dengan menjumlahkan nilai dari pertanyaan nomor 4,7,9,12,17,18,19 dan 21. Penurunan prestasi diri dinilai rendah jika jumlah rata-rata skor jawaban dari pertanyaan-pertanyaan tersebut ≥ 39 dan dinilai menengah/tinggi jika jumlah total skor jawaban dari pertanyaan-pertanyaan tersebut < 39 . Interpretasi penilaiannya adalah 0 untuk tinggi dan 1 untuk rendah/menengah. Analisis penelitian meliputi analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tingkatan Burnout Akademik Responden Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Burnout Akademik Responden Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

	Mean	Median	Std Deviasi
Pretest Perlakuan	2,45	2,05	.671
Posttest Perlakuan	1,79	1,89	.641
Pretest Kontrol	1,73	1,45	.703
Posttest Kontrol	1,75	1,49	.610

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui tingkat burnout akademik pada kelompok perlakuan nilai mean pretest sebesar 2,45 dan setelah diberikan intervensi pernapasan yoga (pranayama) menurun menjadi 1,79. Pada kelompok kontrol diketahui nilai mean pretest sebesar 1,73 setelah diberikan terapi meditasi menjadi 1,75.

Uji Normalitas Tingkat Burnout Akademik

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Tingkat Burnout Akademik

Tingkat Burnout	Perlakuan		Kontrol	
	Kolmogorov Smirnov		Kolmogorov Smirnov	
	Df	Sig.	Df	Sig.
Pre	22	,126	22	,200
Post	22	,114	22	,171
Selisih	22	,105	22	,115

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil uji normalitas tingkat burnout akademik perlakuan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan intervensi pernapasan yoga (pranayama) menunjukkan signifikansi $>0,05$ yang berarti data berdistribusi normal.

Tingkat Burnout Akademik pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Hasil perbandingan tingkat burnout akademik sebelum dan sesudah diberikan Teknik pernapasan yoga (pranayama) dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Tingkat Burnout Akademik pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Tingkat Burnout	Median	P-Value
Kelompok Perlakuan		
Pretest	2.05	0,000
Posttest	1.89	
Kelompok Kontrol		
Pretest	1,45	0,134
Posttest	1,49	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai p-value pada kelompok perlakuan sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan tingkat burnout akademik antara sebelum dan sesudah diberikan Teknik pernapasan yoga (pranayama). Sedangkan pada kelompok kontrol nilai p-value $0,134 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat perbedaan tingkat burnout akademik sebelum dan sesudah diberikan meditasi.

3.2 Pembahasan

Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat burnout akademik antara sebelum dan sesudah diberikan Teknik pernapasan yoga (pranayama) dengan p-value 0,000. Hal ini berarti pernapasan yoga (pranayama) efektif untuk menurunkan burnout akademik mahasiswa pasca pandemic covid-19. Nilai median tingkat burnout akademik mengalami penurunan, sebelum diberikan Teknik pernapasan yoga (pranayama) nilai median sebesar 2,05 dan sesudah diberikan Teknik pernapasan yoa (pranayama) nilai median menjadi 1,89. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian seblumnya dengan judul penelitian Efektivitas Yoga Pranayama terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III yang didapatkan hasil p-value 0,000 (10).

Burnout yaitu suatu keadaan dimana individu mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional yang terjadi, karena stress yang dialami dalam jangka waktu yang cukup lama dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang cukup tinggi. Efek yang timbul akibat burnout adalah menurunnya motivasi terhadap belajar, timbulnya sikap negative, frustrasi, timbul perasaan ditolak oleh lingkungan, gagal dan self esteem rendah mendefinisikan burnout sebagai suatu perasaan putus ada dan tidak berdaya yang diakibatkan oleh stress berlarut-larut yang berkaitan dengan belajar. Faktor-faktor yang menyebabkan burnout yaitu kurangnya dukungan social, demographis faktor demografis, konsep diri, peran konflik dan peran ambiguitas, isolasi, kelebihan beban kerja, kurangnya kontrol, sistem imbalan yang tidak memadai, terganggunya sistem komunitas dalam pekerjaan, hilangnya keadilan, konflik nilai (11).

Burnout akademik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana dan Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor tersebut diantaranya kelelahan dan kebosanan mahasiswa dalam perkuliahan daring, ketidakmampuan untuk menyerap informasi yang disampaikan dosen karena gangguan sinyal dan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen. Selain itu program studi keperawatan dan kebidanan terdapat praktikum di laboratorium yang selama masa pandemic digantikan dengan video dan disampaikan secara daring. Hal ini menyebabkan mahasiswa juga tidak bisa mempraktekkan secara langsung kompetensi yang diberikan oleh dosen.

Jika mahasiswa mengalami *academic burnout* maka mahasiswa tersebut akan menunjukkan gejala seperti tidak bersemangat, mudah menyerah, mudah putus asa, frustrasi, sulit berkonsentrasi, dan mudah lupa. Lalu apabila mahasiswa mengalami kelelahan secara terus menerus, maka dapat menyebabkan sakit dibagian kepala, merasa sesak nafas, jantung berdebar, pingsan, mengalami gangguan pencernaan, mudah jatuh sakit, tidak nafsu makan, anxiety, depresi dan mudah marah. Sedangkan pada mahasiswa yang mengalami sinisme dalam dimensi burnout akan mengalami gejala seperti merasa tidak nyaman untuk mengikuti aktivitas pembelajaran, sehingga mahasiswa tersebut memilih untuk membolos, marah, pesimis, tidak mengerjakan tugas, tidak gembira, menarik diri, berpikiran negative kepada dosen dan hilangnya ketertarikan terhadap mata kuliah tertentu. Apabila burnout akademik berlangsung lama dan tidak ditangani akan menyebabkan mahasiswa kehilangan semangat untuk belajar dan terjadi penurunan prestasi belajar (5).

Cara untuk mengurangi burnout akademik dapat dilakukan dengan dukungan social dari dosen, teman, keluarga dan pasangan. Selain itu dapat dilakukan relaksasi dengan teknik pernapasan yoga (pranayama). Melakukan Teknik pernapasan yoga (pranayama) terbukti mampu mengatasi burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini dikarenakan Teknik pernapasan yoga (meditasi) secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi oksigen ke otak, mengendurkan otot-otot yang menegang dan melancarkan tekanan darah (12). Intervensi Teknik pernapasan yoga (pranayama) dilakukan untuk membantu memberikan efek rileks kepada tubuh sehingga merangsang kerja sistem saraf parasimpatik. Sistem saraf parasimpatik merupakan lawan dari sistem saraf simpatik, jika sistem saraf simpatik merespon kondisi stress, maka sebaliknya sistem saraf parasimpatik untuk memunculkan kondisi tenang dan rileks (13).

Reaksi fisiologis terhadap burnout dimulai dengan persepsi burnout itu sendiri. Persepsi burnout akan mengaktifkan divisi simpatik dari sistem saraf otonom, yang akan bereaksi saat tubuh dalam keadaan emosional, stress dan situasi darurat lainnya. Pengaktifan sistem saraf parasimpatik secara tidak langsung akan meningkatkan perhatian, memberikan energi lebih serta mempersiapkan tubuh untuk mengalami cedera. Aktifnya sistem saraf simpatik akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, pencernaan dan pernafasan, merangsang cortex adrenal untuk mensekresikan glukokortikoid, termasuk didalamnya cortisol. Sekresi cortisol merupakan sumber energi bagi tubuh dengan menaikkan kadar gula darah dan mengaliri energi tersebut keseluruh sel tubuh, cortisol juga memiliki efek anti inflamasi, yang berfungsi sebagai pertahanan alami tubuh Ketika mengalami pembengkakan akibat luka (13).

Teknik pernapasan yoga (pranayama) menjadi sangat bermanfaat dalam mengatasi kondisi ini. Aspek-aspek yang ada dalam meditasi mengaktifkan sistem saraf parasimpatik. Sistem saraf parasimpatik memiliki fungsi utama, yaitu memperlambat kerja tubuh (13). Aspek-aspek pada Teknik pernapasan membantu mencapai kondisi rileks dan merangsang kerja sistem saraf parasimpatik. Pertama, focus perhatian, focus akan mengalihkan pikiran dari sumber burnout, sehingga akan membebaskan pikiran dari burnout. Kedua, bernafas dengan perlahan, hal ini

tentunya akan membantu paru-paru untuk mengambil oksigen di udara lebih banyak dan memenuhi kebutuhan oksigen di seluruh tubuh. Ketiga, pengaturan yang tenang, pengaturan yang jauh dari gangguan, sunyi dan pencahayaan yang temaram membantu mencapai kondisi yang rileks. Dan terakhir posisi yang nyaman akan membantu memaksimalkan rileks tubuh. Tubuh yang rileks membuat semua sistem tubuh bekerja dengan baik dan terjadi penurunan aktifitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan aktifitas sistem saraf parasimpatik, sehingga dapat mengurangi respon stress, menurunnya kerja kelenjar adrenal sehingga terjadi pengurangan kortisol yang mengakibatkan konstruksi pembuluh darah berkurang, membantu memperlambat detak jantung, mengecilkan pupil, memperlebar pembuluh darah, merangsang sekresi kelenjar ludah, merangsang aktivitas lambung, meningkatkan kerja paru-paru dan lainnya (13).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu teknik pernapasan yoga (pranayama) dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan burnout akademik pada mahasiswa pasca pandemic covid-19. Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian yaitu bagi mahasiswa agar dapat menerapkan Teknik pernapasan yoga (pranayama) secara teratur sehingga dapat mengurangi burnout dan membangkitkan semangat belajar. Sedangkan saran untuk dosen diharapkan dapat melakukan pendekatan personal kepada mahasiswa bimbingan agar mengetahui masalah-masalah mahasiswa dan dapat membantu mengurangi burnout akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Siregar. H.S, Sugilar. H, H. . (2020). *Merekonstruksi Alam dengan Kajian Sains dan Agama Studi Kasus pada Masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) Dampak Covid-19*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- (2) Purwanto A, Pramono R, Asbari M, Santoso P.B, Wijayanti, L. . (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Jurnal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.
- (3) Argaheni, N. . (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 terhadap Mahasiswa Indonesia. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99–108.
- (4) Khairani, Y & Ifdil, I. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208.
- (5) Schaufeli, W.B, Martinez, I.M, Pinto, A. . (2002). Burnout and Engagement in University Students A Cross- National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- (6) Jimenez-Ortiz, J.L, Islas-Valle, R.M, Jimenez-Ortiz, J.D, Perez-Lizarraga, E, Hernandez-Garcia, M.E & Gonzalez-Salazar, F. (2019). Emotional Exhaustion, Burnout and Perceived Stress in Dental Students. *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251–4259
- (7) Listiyandini, R. . (2017). Menjadi Mahasiswa Tangguh. *Psychological*, 1(3)
- (8) Curtis. K, Weinrib. A, K. J. (2012). Systematic review of Yoga for Pregnant Women: Current Status and Future Directions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- (9) Amy E. Beddoe I, K. A. L. (n.d.). *Mind-Body Intervention During Pregnancy*.
- (10) Sophia, S., Sepriliyana, N., & Nuzulmi, A. (2018). Efektivitas Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding PIN-LITAMAS 1*, 1(1), 432–438
- (11) Susanto. S & Azwar. A.G. (2020). Analisis Tingkat Kelelahan Pembelajaran Daring dalam Masa Covid-19 dari Aspek Beban Kerja Mental. *Jurnal Techno-Socio Ekonomika*, 13(2), 102–112.
- (12) Brown.R.P & Gerbarg. P. L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of

Stress, Anxiety, and Depression: Part I-Neurophysiologic Model. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(1), 189–201.

(13) Brannon. L & Feist. J. (2010). *Health Psychology an Introduction to Behavior and Health* (7 Ed). Wadsworth.