



Hubungan Minat Mengikuti Senam Yoga Dengan *Body Image* Pada Remaja Akhir

Fasyathifa Razanadhira Dharmaputri, Sri Irtawidjajanti, Neneng Siti Silfi Ambarwati

Fakultas Teknik, Program Studi Tata Rias, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta

		Abstrak
Received:	02 Juli 2026	Remaja akhir berada pada fase perkembangan yg ditandai dari meningkatnya perhatian terhadap penampilan fisik serta penerimaan tubuh. <i>Body image</i> merupakan aspek psikologis penting yg memiliki pengaruh pada kepercayaan diri serta kesejahteraan psikologis pada seorang remaja. Dari banyaknya aktivitas fisik yg diyakini mampu mendukung dalam membentuk <i>body image</i> positif yaitu senam yoga. Pada penelitian yang dilakukan ini bertujuan ingin mengetahui bagaimana tingkat minat seorang remaja saat mengikuti senam yoga, tingkat <i>body image</i> seorang remaja, serta hubungan antara minat dari mengikuti senam yoga dengan <i>body image</i> pada remaja akhir di Sanggar Yoga X. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel studi ini berjumlah 60 (<i>enam puluh</i>) orang remaja akhir di rentan usia 18–21 yg dipilih dengan memakai teknik <i>purposive sampling</i>. Seluruh data-data dirangkai melalui kuesioner minat pada mengikuti senam yoga serta kuesioner <i>body image</i>, selanjutnya dianalisa memakai uji korelasi Spearman. Hasil studi ini menunjukkan bagaimana minat mengikuti senam yoga dan <i>body image</i> responden berada pada kategori tinggi. Tetapi dari hasil uji korelasi membuktikan bahwa adanya hubungan positif yg sangat lemah/kurang baik serta tidak signifikan antara minat mengikuti senam yoga dengan <i>body image</i> ($r=0,248$; $p=0,056$). Oleh karena itu studi ini mampu disimpulkan yakni minat dari mengikuti senam yoga tidak mempunyai hubungan yg signifikan dengan <i>body image</i> pada seorang remaja akhir di Sanggar Yoga X.
Revised:	10 Juli 2026	
Accepted:	13 Juli 2026	
		Kata Kunci: Remaja Akhir, Minat, Senam Yoga, <i>Body Image</i> .

(*) Corresponding Author: fasyathifarazanadhira@gmail.com, sriirtawidjajanti@gmail.com, neneng_ambarwati@yahoo.co.id

How to Cite: Razanadhira Dharmaputri, F., Irtawidjajanti, S., & Siti Silfi Ambarwati, N. (2026). HUBUNGAN MINAT MENGIKUTI SENAM YOGA DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA AKHIR. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(7.C), 178-189. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13589>

PENDAHULUAN

Masa remaja dapat dianggap sebagai fase transisional dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, di mana pengalaman serta karakteristik biologis yg dimiliki selama masa kanak-kanak berkembang menjadi minat, kemampuan, dan rasa percaya diri (Lerner & Steinberg, 2004). Periode ini diklasifikasikan menjadi remaja awal (usia 12–14 tahun), remaja pertengahan (usia 15–17 tahun), dan remaja akhir (usia 18–21 tahun) (Papalia & Feldman, 2014; Santrock, 2019). Pada tahap remaja akhir, individu umumnya mengembangkan kapasitas berpikir yg matang, identitas diri yg lebih kokoh, serta regulasi emosi yg lebih efektif, sehingga tahap ini memiliki peran krusial dalam pembentukan konsep diri dan citra tubuh.

Citra tubuh ialah konstruk psikologis yg merefleksikan persepsi, penilaian, dan respons afektif seseorang terhadap fisiknya (Honigman & Castle dalam Rombe, 2013; Grogan, 2016). Remaja akhir cenderung menunjukkan sensitivitas yg tinggi terhadap norma sosial mengenai tubuh ideal dan sering terlibat dalam perbandingan sosial melalui interaksi lingkungan maupun platform digital. Citra tubuh yg negatif pada kelompok ini berpotensi menimbulkan penurunan harga diri, peningkatan kecemasan sosial, serta dampak terhadap partisipasi dalam kegiatan fisik (Sukma, 2022; Silmi & Zahro, 2021; Indriasari et al., 2023). Di sisi lain, citra tubuh yg positif mampu mendorong motivasi untuk berolahraga, meningkatkan keterlibatan, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis (Cash & Pruzinsky, 2002; Grogan, 2016).

Olahraga dan aktivitas fisik, khususnya yg menekankan kesadaran tubuh dan penerimaan diri, dapat meningkatkan body image. Yoga ialah salah satu aktivitas tersebut, yg menekankan penyatuan tubuh, pikiran, dan pernapasan (Wiadnyana, 2010; Cook-Cottone, 2015; Iyengar, 1966). Praktik yoga melibatkan pose fisik, pernapasan terfokus, dan meditasi yg dapat meningkatkan body appreciation, kesadaran diri, dan kepercayaan diri, terutama bagi remaja akhir yg rentan terhadap ketidakpuasan tubuh (Mahlo & Tiggemann, 2016; Bucchianeri et al., 2013; Neumark-Sztainer et al., 2018).

Hasil penelitian pendahuluan di Sanggar Yoga X menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tertarik mengikuti yoga untuk kesehatan, kebugaran, relaksasi, serta peningkatan body image dan kepercayaan diri. Lingkungan sosial dan dukungan teman sebaya juga menjadi faktor motivasi penting dalam partisipasi rutin (Rizki et al., 2024). Berdasarkan temuan ini, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi hubungan antara minat mengikuti senam yoga dengan body image pada remaja akhir.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa yoga berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran tubuh dan kesejahteraan psikologis, sebagian besar studi lebih menekankan pada frekuensi dan intensitas praktik yoga, bukan pada minat mengikuti yoga sebagai faktor psikologis awal. Selain itu, penelitian yg secara khusus mengkaji hubungan minat dari mengikuti yoga dengan *body image* di kelompok remaja akhir di Indonesia masih terbatas. Maka dari itu, penelitian ini penting agar mengisi kesenjangan tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji “Hubungan Minat Mengikuti Senam Yoga dengan *Body Image* pada Remaja Akhir di Sanggar Yoga X,” sehingga dapat memberikan gambaran mengenai interaksi antara aktivitas fisik, motivasi, dan aspek psikologis remaja dalam membentuk *body image* positif.

Body Image pada Remaja Akhir

Citra tubuh dapat didefinisikan sebagai konstruk psikologis yg merefleksikan evaluasi, persepsi, serta reaksi afektif seseorang terhadap morfologi, dimensi, dan presentasi fisiknya, yg seringkali diiringi oleh kegelisahan terkait inkongruensi dengan prototipe tubuh yg diidealkan (Banfield & McCabe; Cash & Pruzinsky). Pada tahap remaja akhir, citra tubuh memainkan peran krusial dalam proses konstruksi identitas diri, seiring dengan peningkatan kecenderungan untuk melakukan komparasi sosial serta eksposur terhadap norma-norma tubuh ideal yg dipengaruhi oleh konteks sosial dan platform media digital. Ketidakpuasan terhadap tubuh muncul apabila terjadi diskrepansi antara persepsi terhadap tubuh yg ada dan representasi tubuh yg diinginkan, serta berfungsi sebagai elemen fundamental dalam konsep citra tubuh (Ogden). Instrumen dari

Multidimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS) menilai citra tubuh melalui berbagai dimensi, yakni:

1. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Mengevaluasi pandangan subjek mengenai penampilan fisik secara komprehensif, meliputi derajat atraksi dan kepuasan terhadap status tubuhnya.

2. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Mengilustrasikan intensitas perhatian subjek terhadap penampilan serta inisiatif yg dikerahkan untuk mempertahankan dan mengoptimalkan aspek fisik tersebut.

3. *Body areas satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Mengukur derajat kepuasan subjek pada segmen tubuh spesifik, mencakup wajah, bagian tubuh superior, medial, dan inferior, serta kepuasan terhadap keseluruhan fisik.

4. *Overweight preoccupation* (kecemasan terhadap berat badan)

Berhubungan dengan vigiliansi subjek terhadap massa tubuh, termasuk tendensi untuk mengadopsi regimen diet dan membatasi pola konsumsi makanan.

5. *Self-classified weight* (persepsi ukuran tubuh)

Mengindikasikan cara subjek mengklasifikasikan berat dari badan, mulai pada kategori sangat kurus hingga obesitas..

Penelitian menunjukkan bahwa body image pada remaja akhir berkaitan erat dengan faktor kepribadian, kesejahteraan psikologis, dan kecemasan sosial, serta sangat dipengaruhi oleh paparan media digital dan budaya tubuh modern. Temuan empiris terbaru juga mengindikasikan bahwa remaja akhir ialah kelompok yg lebih rentan mengalami ketidakpuasan body image dibandingkan fase remaja lainnya, sehingga isu citra tubuh pada periode ini menjadi perhatian penting dalam kajian psikologi perkembangan dan kesehatan mental.

Minat dalam Mengikuti Senam Yoga

Minat ialah motivasi, perhatian, ketertarikan, keinginan, dan kesenangan terhadap suatu aktivitas. Minat mendorong individu untuk berkembang, mengambil keputusan, dan memperoleh pengalaman belajar lebih mendalam. Minat terbentuk melalui pengaruh eksternal dan tidak bawaan sejak lahir. Dengan pemahaman yg baik mengenai minat, individu dapat lebih efektif dalam mengejar tujuan dan mengembangkan diri. Minat ialah faktor penting yg memengaruhi keterlibatan individu dalam olahraga atau aktivitas kebugaran, karena berperan sebagai motivasi dan dasar partisipasi (Robbins & Judge, 2019).

Minat dapat diperoleh mulai dari aspek internal hingga aspek eksternal, yakni:

Aspek Internal:

1. Faktor Jasmani: Berperan dalam pengembangan disiplin, sportivitas, kebugaran, kesehatan, dan daya tahan tubuh. Frekuensi olahraga berbeda-beda pada individu, misalnya 26,1% berolahraga ≥ 3 kali/minggu, sedangkan 73,9% berolahraga ≤ 2 kali/minggu (Rozi et al., 2023; Kristanti & Pradono, 2000).
2. Faktor Psikologi: Motivasi dan kesehatan mental memengaruhi pola hidup sehat, termasuk olahraga rekreasi hingga kompetitif. Pembinaan yg baik penting untuk mencapai kinerja optimal (Education et al., 2023; Handayani, 2019).
3. Faktor Kelelahan: Hambatan internal seperti rasa malas atau lelah, serta hambatan eksternal seperti kurang waktu, tidak ada teman berolahraga, dan kondisi cuaca memengaruhi partisipasi (Haditya & Griadhi, 2017).

Aspek Eksternal:

1. Faktor Keluarga: Keluarga menjadi dasar pembentukan karakter dan perilaku anak. Pola asuh, perhatian, dan dorongan orang tua dapat memengaruhi minat anak terhadap olahraga (Haditya & Griadhi, 2017).
2. Faktor Pertemanan: Lingkungan sosial dan teman sebaya yg peduli olahraga dan pola hidup sehat dapat mendorong individu untuk mengikuti kebiasaan serupa (Ardana & Anwar, 2019).
3. Faktor Media Sosial: Media sosial memengaruhi opini, minat, dan perilaku individu. Konten yg dilihat atau dibagikan dapat memicu ketertarikan untuk melakukan aktivitas tertentu

(Lukito, 2020).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional. Subjek penelitian mencakup seluruh remaja akhir yg terdaftar sebagai peserta kelas yoga di Sanggar Yoga X. Penentuan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, sehingga diperoleh sebanyak 60 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu kuesioner minat mengikuti yoga dan kuesioner citra tubuh (*body image*) yg dikembangkan berdasarkan dimensi dalam *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS). Instrumen dikaji menggunakan skala Likert dengan rentang penilaian 1 hingga 5. Pengujian validitas instrumen dilakukan melalui analisis korelasi *product moment*, sedangkan uji reliabilitas memakai koefisien Cronbach's Alpha. Teknik analisis data meliputi dari statistik deskriptif dan uji korelasi Spearman, yg dipilih karena data tidak mencapai asumsi distribusi normal. Seluruh proses analisis data menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Dilakukannya pengujian validitas ingin mengetahui bagaimana akurat serta dapat diandalkan kuesioner untuk mengukur variabel yg dituju. Skor faktor yg merupakan total dari semua item yg termasuk dalam satu faktor, dapat dibandingkan dengan skor total faktor, yg ialah total dari faktor tersebut. Ini adalah salah satu cara untuk menilai validitas faktor. Item yg tidak valid tidak digunakan dalam analisis lanjutan, sehingga hanya item valid yg diolah pada tahap korelasi.

Tabel 1.1 Uji Validitas Variabel Y (Body Image)

Indikator	R Tabel	R Hitung	Keterangan
Y1	0,360	0,222	Tidak Valid
Y2	0,360	0,109	Tidak
Y3	0,360	0,045	Tidak Valid
Y4	0,360	0,302	Tidak Valid
Y5	0,360	0,552	Valid
Y6	0,550	0,736	Valid
Y7	0,360	0,437	Valid
Y8	0,360	0,540	Valid
Y9	0,360	0,644	Valid
Y10	0,360	0,056	Valid
Y11	0,360	0,552	Valid
Y12	0,360	0,051	Tidak Valid
Y13	0,360	0,437	Valid
Y14	0,360	0,045	Tidak Valid
Y15	0,360	0,302	Tidak Valid
Y16	0,360	0,552	Valid
Y17	0,360	0,736	Valid

Y18	0,360	0,437	Valid
Y19	0,360	0,540	Valid
Y20	0,360	0,644	Valid
Y21	0,360	-0,056	Tidak Valid
Y22	0,360	0,552	Valid
Y23	0,360	0,051	Tidak Valid
Y24	0,360	0,437	Valid
Y25	0,360	0,540	Valid
Y26	0,360	0,644	Valid
Y27	0,360	0,056	Tidak Valid
Y28	0,360	0,552	Valid
Y29	0,360	0,736	Valid
Y30	0,360	0,437	Valid
Y31	0,360	0,540	Valid
Y32	0,360	0,644	Valid
Y33	0,360	-0,056	Tidak Valid
Y34	0,360	0,552	Valid
Y35	0,360	0,051	Tidak Valid

Sumber : *IBM SPSS Statistics*

Hasil analisis Uji Validitas di atas adalah sebagai berikut:

- Total indikator: 35 item (Y1 sampai Y35)
- R_t (r tabel): 0,360
- Kriteria:
- Jika $R_h > R_t \rightarrow$ **Valid**
- Jika $R_h < R_t \rightarrow$ **Invalid**

Ringkasan Hasil

Tabel 1.2
Uji Validitas Variabel X (Minat Yoga)

Keterangan	Jumlah
Item Valid	23

Item Tidak Valid	12
------------------	----

IBM SPSS Statistics

Hasil analisis Uji Validitas di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 1.2

Uji Validitas Variabel X (Minat Yoga)

Indikator	R Tabel	R Hitung	Keterangan
X1	0,360	0,082	Tidak Valid
X2	0,360	0,569	Valid
X3	0,360	0,102	Tidak Valid
X4	0,360	0,598	Valid
X5	0,360	0,536	Valid
X6	0,550	0,550	Valid
X7	0,360	0,380	Valid
X8	0,360	0,263	Tidak Valid
X9	0,360	0,255	Tidak Valid
X10	0,360	0,147	Tidak Valid
X11	0,360	0,095	Tidak Valid
X12	0,360	0,361	Valid
X13	0,360	0,097	Tidak Valid
X14	0,360	0,021	Tidak Valid
X15	0,360	0,322	Tidak Valid
X16	0,360	0,380	Valid
X17	0,360	0,636	Valid
X18	0,360	0,598	Valid
X19	0,360	0,536	Valid
X20	0,360	0,550	Valid
X21	0,360	-0,113	Tidak Valid

- Total indikator: 30 item (X1 sampai X30)
- Rt (r tabel): 0,360
- Kriteria:
- Jika $R_h > R_t \rightarrow \text{Valid}$

· Jika $R_h < R_t \rightarrow$ **Invalid**

Ringkasan Hasil

Keterangan	Jumlah
Item Valid	18
Item Tidak Valid	12

Analisis :

- Kualitas Instrumen Validitas Variabel Y:
- Dengan 23 dari 35 item valid, maka sekitar 65,71% item dapat dianggap mampu mengukur konstruk atau variabel yg dituju.
- Sebanyak 12 item (34,29%) tidak valid, yg berarti butir-butir diatas tiada yg berkorelasi signifikan dari skor total, serta tidak representatif terhadap konstruk.
- Kualitas Instrumen Validitas Variabel X:
- Dengan 18 dari 30 item valid, maka sekitar 60% item dapat dianggap mampu mengukur konstruk atau variabel yg dituju.

- Sebanyak 12 item (40%) tidak valid, yg berarti butir-butir diatas tiada yg berkorelasi signifikan dengan skor total, serta tidak representatif terhadap konstruk.

Hubungan yg tidak signifikan/bermakna dari minat mengikuti yoga dan *body image* menunjukkan bahwa ketertarikan terhadap yoga saja belum cukup untuk memengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa body image pada remaja akhir lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti intensitas latihan, durasi keterlibatan, pengalaman psikologis selama praktik yoga, serta pengaruh media sosial dan perbandingan sosial.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Tiggemann (2020) yg menyatakan bahwa aktivitas fisik baru berdampak pada body image apabila dilakukan secara konsisten dan disertai internalisasi nilai penerimaan tubuh.

Uji Realibilitas

Uji Reliabilitas Variabel Y (Body Image)

Cronbach's Alpha	N of Items	Hasil
0.837	35	Sangat Reliabel

Berdasarkan tabel di atas, variabel minat mengikuti senam yoga mempunyai nilai/poin Cronbach's Alpha sebesar 0.837. Menurut Sujarweni (2014:192) mengatakan bahwa instrumen penelitian mampu bisa disebut reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$. Artinya, jika hasil dari uji dari reliabilitas menunjukkan nilai di atas 0,60, maka instrumen tersebut dianggap memiliki reliabilitas yg sangat efektif atau dapat dipercaya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen minat mengikuti senam yoga dapat dikatakan reliabel/mampu serta cukup untuk dipergunakan menjadi alat ukur pada penelitian.

Uji Reliabilitas Variabel X (Minat Mengikuti Senam Yoga)

Cronbach's Alpha	N of Items	Hasil
0.768	30	Reliabel

Pada penjelasan tabel yg tertera diatas, variabel untuk minat mengikuti senam yoga mempunyai nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,768. Menurut Sujarweni (2014:192) mengatakan bahwa sebuah instrumen dipenelitian mampu disebut reliabel yakni memiliki nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$. Artinya, jika dari hasil uji yang dilakukan yaitu uji pada reliabilitas menunjukkan nilai diatas 0,60, maka instrumen tersebut dianggap memiliki reliabilitas yg baik atau dapat dipercaya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen minat mengikuti senam yoga dinyatakan reliabel/mampu serta bisa dipergunakan untuk alat ukur dipenelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pada penelitian ini bahwa meskipun minat dari mengikuti yoga pada *body image* berada dikategori tinggi, tidak ada hubungan yg signifikan pada variabel keduanya yang tertuju pada remaja akhir di Sanggar Yoga X. Hasil analisis korelasi Spearman membuktikan ada hubungan positif dari minat mengikuti senam yoga dengan *body image*, namun hubungan tersebut tergolong sangat lemah/kecil serta tidak signifikan secara statistik ($r:0,248;p:0,056$). Temuan ini menunjukkan bahwa minat mengikuti senam yoga tidak adanya hubungan yg signifikan dengan *body image* pada remaja akhir di Sanggar Yoga X, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

Saran

1. Bagi remaja akhir, disarankan untuk tidak hanya memiliki ketertarikan terhadap senam yoga, tetapi juga meningkatkan keterlibatan yg konsisten dan bermakna dalam praktik yoga guna mendukung penerimaan diri dan sikap positif terhadap tubuh.
2. Bagi pengelola dan instruktur yoga, diharapkan dapat mengembangkan program latihan yg tidak hanya menitikberatkan pada aspek fisik, tetapi juga mengintegrasikan unsur psikologis seperti relaksasi dan kesadaran diri untuk mendukung pembentukan *body image* yg positif.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan sampel yg lebih luas serta mempertimbangkan variabel psikologis lain dan metode pengumpulan data yg lebih beragam guna memperoleh pemahaman yg lebih komprehensif mengenai hubungan senam yoga dan *body image*.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian yang dilakukan ini perlu afeksi dalam menafsirkan hasil daripada penelitian yang telah dilakukan.

1. Keterbatasan sumber referensi
Referensi sebagian besar berasal dari sumber lama, literatur terbaru diharapkan memberikan perspektif lebih mutakhir dan komprehensif.
2. Keterbatasan jumlah dan karakteristik sampel
Penelitian hanya melibatkan 60 responden di Sanggar Yoga X, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke remaja akhir di lokasi atau konteks lain.
3. Keterbatasan variabel yg diteliti
Penelitian hanya meneliti minat mengikuti senam yoga sebagai variabel bebas serta

body image yang menjadi variabel terikat, padahal *body image* terpengaruh dari banyaknya aspek lain seperti kepercayaan diri, harga diri, perbandingan sosial, media sosial, dan dukungan lingkungan.

4. Keterbatasan instrumen dan teknik pengumpulan data

Data dikumpulkan lewat kuesioner tertutup, sehingga bersifat subjektif, dan penelitian belum menggunakan metode tambahan seperti wawancara atau observasi untuk pemahaman yg lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, M. A., & Tanjung, F. (2023). *Remaja Akhir dalam era digital*. Medan: Pustaka Nusantara.
- Amy Mastura, dkk. (2020). *Psikologi pendidikan dalam pembentukan minat belajar*. Jakarta: Kencana.
- Ardana, R., & Anwar, M. H. (2019). *Pengaruh lingkungan sosial terhadap perilaku sehat remaja*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(2), 132–140.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Ayunita, F. D. (2018). *Statistik dan pengolahan data dengan SPSS*. Yogyakarta: Deepublish.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Betts, B. (2006). *Yoga for children*. London: Walker Books.
- Claire, M. (2006). *Yoga for kids: How to teach yoga to children*. London: HarperCollins.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer.
- Dittmann, K. A., & Freedman, M. R. (2019). Body awareness, eating attitudes, and spiritual beliefs of women practicing yoga. *Eating Disorders*, 17(4), 273–292.
- Education, H., et al. (2023). *Pola hidup sehat dan kebugaran mental*. Bandung: Rosda.
- Haditya, Y., & Griadhi, I. P. A. (2017). Faktor penghambat olahraga pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 44–52.
- Handayani, S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga: Teori dan praktik*. Surabaya: UNESA Press.
- Hidi, S., & Renninger, K. A. (2019). The four-phase model of interest development. *Educational Psychologist*, 41(2), 111–127.
- Janna, M. (2021). *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Prenada Media.
- Kristanti, Ch. M., & Pradono, J. (2000). Frekuensi olahraga dan kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 45–53.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Surabaya: LPPM Universitas Negeri Surabaya.
- Lukito, W. A. (2020). *Dampak media sosial terhadap keputusan masyarakat dalam berperilaku sehat*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Purwanto, N. (2016). *Evaluasi hasil belajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Raihan, A. (2017). *Statistik untuk penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Rizki, M., Hafid, R., Mahmud, M., Panigoro, M., & Bahsoan, A. (2024). *Pengaruh lingkungan terhadap minat individu*. Jakarta: Literasi Nusantara.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Organizational behavior* (18th ed.). New York: Pearson Education.
- Rozi, S., Putra, A., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). *Pengaruh faktor jasmani terhadap pola hidup sehat siswa*. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 55–64.
- Shaufa Marzuki. (2019). *Minat dan motivasi dalam proses pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sitanggang, F. S., Silaban, P. J., Lumbangaol, R., & Simarmata, E. J. (2021). *Peran keluarga dalam pembentukan karakter anak*. Medan: USU Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Susanto, R. O. A. (2010). *Yoga dan kesehatan tubuh manusia*. Jakarta: Rineka Cipta. Syaukani.
(2015). *Yoga dan kesehatan mental anak*. Jakarta: Kencana.
Tiggemann, M. (2020). Body image across the adult lifespan: Stability and change. *Body Image*, 33, 90–97.
Walgito, B. (2017). *Psikologi umum*. Yogyakarta: Andi.
Woodyard, C. (2017). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49–54.
Yudhiantara, R. (2013). *Yoga sebagai terapi dan pencegahan penyakit*. Dalam Dwitay. Asa (Ed.), *Panduan yoga kesehatan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.