

MANFAAT YOGA DAN MEDITASI TRADISIONAL TERHADAP EFIKASI DIRI: *NARRATIVE REVIEW*

Agung Setiabudi¹, I Gede Eka Agung Agastya Punia², Putu Setiani³,
Lussy Ayu Puspita⁴, Kadek Satya Manggala⁵

Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasaraswati Denpasar,
Bali, Indonesia¹. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar,
Bali, Indonesia².

Email: agung@unmas.ac.id¹, agastya@unmas.ac.id², setiani@unmas.ac.id³,
lussyayupuspita@gmail.com⁴, stmanggala@gmail.com⁵

ABSTRACT

Self-efficacy refers to an individual's belief in their ability to organize and execute the actions necessary to achieve established goals. This concept significantly influences mental health, academic performance, and quality of life. Traditional yoga and meditation have been widely studied as effective complementary mind-body approaches to improving psychological well-being. This narrative review aims to synthesize recent scientific findings regarding the benefits of yoga practices and traditional blends on self-efficacy. A literature search was conducted through primary scientific data using keywords related to yoga, meditation, mindfulness, and self-efficacy. The review results indicate that yoga and meditation practices consistently contribute to increased self-efficacy, mediated through improved emotional regulation, mindfulness, perceived self-control, and mastery experiences. These findings confirm the potential of traditional yoga and meditation as relevant non-pharmacological interventions to support the strengthening of individual psychological capacities.

Keywords: Yoga, Meditation, Self-Efficacy, Mindfulness, Narrative Review.

ABSTRAK

Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam mengatur dan menjalankan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Konsep tersebut berkontribusi signifikan dalam memengaruhi kesehatan mental, capaian akademik, serta kualitas hidup individu. Yoga dan meditasi tradisional telah banyak dikaji sebagai pendekatan *mind-body* komplementer yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Narrative review* ini bertujuan untuk mensintesis temuan ilmiah terkini mengenai manfaat praktik yoga dan meditasi tradisional terhadap efikasi diri. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data ilmiah utama dengan kata kunci terkait yoga, meditasi, *mindfulness*, dan *self-efficacy*. Hasil telaah menunjukkan bahwa praktik yoga dan meditasi secara konsisten berkontribusi terhadap peningkatan efikasi diri, yang dimediasi melalui peningkatan regulasi emosi, *mindfulness*, persepsi kontrol diri, serta pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*). Temuan ini menegaskan potensi yoga dan meditasi tradisional sebagai intervensi nonfarmakologis yang relevan dalam mendukung penguatan kapasitas psikologis individu.

Kata kunci: Yoga, Meditasi, Efikasi Diri (*Self-Efficacy*), *Mindfulness*, *Narrative Review*.

I. PENDAHULUAN

Efikasi diri (*self-efficacy*) merupakan konstruksi sentral dalam “Teori Kognitif Sosial” yang diperkenalkan oleh *Albert Bandura*, yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan mengeksekusi tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai suatu tujuan yang lebih spesifik.¹ 1997 Tingkat efikasi diri berperan sebagai prediktor utama motivasi, ketekunan, dan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi stresor psikologis. Individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung menunjukkan kerentanan lebih tinggi terhadap stres, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup.²

Yoga dan meditasi tradisional merepresentasikan praktik *mind-body* yang mengintegrasikan postur fisik, teknik pernapasan (*pranayama*), dan fokus mental untuk menumbuhkan kesadaran.³ Dalam dua dekade terakhir, penelitian empiris telah banyak mengonfirmasi efektivitas praktik ini dalam mengatasi gangguan kesehatan mental umum seperti stres kronis, kecemasan, dan gejala depresi. Meskipun manfaatnya bagi kesejahteraan psikologis telah teruji, literatur ilmiah yang secara eksplisit menghubungkan praktik yoga dan meditasi dengan peningkatan efikasi diri masih bersifat terbatas dan tersebar.³ Oleh karena itu, *narrative review* ini dianggap perlu untuk menyajikan gambaran komprehensif mengenai hubungan kausalitas dan mekanisme yang mendasari fenomena tersebut.

II. METODE

Narrative review merupakan artikel yang disusun melalui penelusuran literatur pada basis data ilmiah terkemuka, termasuk PubMed, Google Scholar, dan Scopus. Kata kunci yang digunakan meliputi “yoga”, “meditation”, “traditional meditation”, “mindfulness”, dan “self-efficacy”. Kriteria inklusi mencakup penelitian eksperimental, quasi-eksperimental, dan observasional yang mengevaluasi hubungan antara praktik yoga atau meditasi dan efikasi diri pada berbagai populasi. Seleksi literatur dilakukan secara deskriptif berdasarkan relevansi topik dan kualitas metodologis.

III. PEMBAHASAN

1. Kontribusi Yoga dan Meditasi terhadap Efikasi Diri

Hasil telaah menunjukkan bahwa yoga dan meditasi tradisional memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan efikasi diri pada berbagai kelompok, termasuk mahasiswa, pekerja, dan populasi umum. Pada mahasiswa, praktik yoga dan meditasi dikaitkan dengan peningkatan efikasi diri akademik, yang tercermin dari meningkatnya kepercayaan diri dalam mengelola tuntutan akademik dan stres ujian. Pada populasi dewasa, partisipasi rutin dalam program yoga berhubungan dengan peningkatan persepsi kontrol diri dan kemampuan coping terhadap tekanan psikososial.⁴

Selain itu, praktik yoga dalam konteks khusus, seperti yoga prenatal, dilaporkan meningkatkan efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Temuan ini menegaskan bahwa yoga dan meditasi tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memperkuat keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam menghadapi situasi menantang.⁵

2. Pengaruh Yoga terhadap Efikasi Diri

Berdasarkan literatur yang ditelaah, praktik yoga menunjukkan hubungan yang konsisten dengan peningkatan efikasi diri pada berbagai kelompok populasi. Yoga berkontribusi dalam meningkatkan persepsi kontrol diri dan kepercayaan terhadap kemampuan personal melalui integrasi aktivitas fisik, regulasi pernapasan, dan fokus mental. Studi pada mahasiswa dan populasi dewasa menunjukkan bahwa partisipasi rutin dalam latihan yoga berkaitan dengan peningkatan *self-efficacy*, disiplin diri, serta ketahanan psikologis.⁶

Dalam konteks tertentu, seperti kehamilan, praktik yoga prenatal berperan penting dalam memperkuat efikasi diri ibu hamil serta mampu dalam menghadapi proses persalinan.⁷ Temuan ini menunjukkan bahwa yoga dapat dipahami sebagai intervensi yang tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga memperkuat keyakinan individu dalam menghadapi berbagai tantangan.

3. Pengaruh Meditasi Tradisional terhadap Efikasi Diri

Meditasi tradisional, termasuk “*mindful-*

ness meditation” dan “*Rajyoga meditation*,” juga menunjukkan manfaat signifikan terhadap aspek psikologis yang berkaitan dengan efikasi diri. Praktik meditasi membantu individu mengembangkan kesadaran terhadap proses kognitif dan emosional, sehingga memungkinkan respons yang lebih adaptif terhadap stres. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa meditasi berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi, penurunan kecemasan, dan penguatan persepsi kompetensi diri.⁸⁻¹⁰

Selain itu, meditasi berperan dalam meningkatkan *self-awareness* dan *self-regulation*, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan efikasi diri. Dengan meningkatnya kesadaran diri, individu cenderung menunjukkan keyakinan yang lebih kuat dalam menentukan keputusan dan merespons tantangan secara adaptif.

4. Mekanisme Psikologis yang Memediasi

Secara psikologis, manfaat yoga dan meditasi dalam meningkatkan efikasi diri dimediasi oleh dua mekanisme utama:

- a. Peningkatan kesadaran diri (*Mindfulness*) dan regulasi emosi: Praktik meditasi mengajarkan individu untuk mengamati pikiran dan emosi tanpa penghakiman. Kemampuan untuk mengelola respons emosional (regulasi emosi) ini secara langsung memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuannya menghadapi situasi sulit, yang merupakan inti dari efikasi diri.
- b. Pengalaman *Mastery* (keberhasilan) yang berulang: Keberhasilan individu dalam menyelesaikan postur yoga yang menantang atau mempertahankan fokus meditasi secara konsisten memberikan pengalaman keberhasilan (*mastery experience*).¹¹ Menurut Bandura, pengalaman *mastery* adalah sumber efikasi diri yang paling kuat. Praktik yang berhasil secara berulang ini membangun keyakinan intrinsik terhadap kapasitas diri.¹

5. Implikasi dalam Konteks Kesehatan dan Pendidikan

Integrasi yoga dan meditasi tradisional sebagai intervensi nonfarmakologis memiliki

implikasi penting dalam bidang kesehatan dan pendidikan. Pendekatan ini relatif aman, mudah diterapkan, dan dapat disesuaikan dengan berbagai kelompok usia dan kondisi. Peningkatan efikasi diri melalui praktik yoga dan meditasi berpotensi memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup, kemandirian, serta kesejahteraan psikologis individu.^{12,13}

KETERBATASAN

Narrative review ini memiliki keterbatasan berupa potensi bias seleksi literatur dan variasi desain penelitian yang ditelaah. Selain itu, tidak seluruh penelitian secara langsung mengukur efikasi diri sebagai variabel utama, sehingga hubungan kausal tidak dapat disimpulkan secara definitif.

DISKUSI

Manfaat yang ditemukan dari praktik yoga dan meditasi terhadap efikasi diri dapat dijelaskan secara komprehensif melalui lensa Teori Kognitif Sosial Bandura. Bandura mengidentifikasi empat sumber utama efikasi diri, diantaranya pengalaman keberhasilan (*Mastery Experiences*), pengalaman vikarius (*Observasi Sukses*), persuasi sosial, dan keadaan fisiologis dan emosional. Yoga dan meditasi secara efektif memfasilitasi dua sumber penting:

1. Peningkatan keadaan fisiologis dan emosional: Praktik *mind-body* ini mengurangi *arousal* emosional negatif (kecemasan, stres) dan meningkatkan regulasi emosi, sehingga individu menafsirkan keadaan internal mereka sebagai lebih kondusif untuk keberhasilan.
2. Pengalaman keberhasilan (*Mastery*): Keberhasilan dalam praktik fisik maupun mental memperkuat keyakinan bahwa tujuan dapat dicapai.

Dengan demikian, peningkatan efikasi diri bertindak sebagai mekanisme psikologis penting yang menjembatani manfaat yang lebih luas dari yoga dan meditasi terhadap kesehatan mental dan adaptasi perilaku.

IV. PENUTUP

Narrative review ini secara tegas menunjukkan bahwa yoga dan meditasi tradisional memberikan kontribusi positif dan signifikan terhadap peningkatan efikasi diri pada berbagai populasi. Praktik-praktik ini berpotensi besar untuk diimplementasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mendukung pengembangan kapasitas psikologis individu dan meningkatkan ketahanan kesehatan mental. Yoga dan meditasi tradisional dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan komplementer yang potensial dalam meningkatkan efikasi diri dan kesejahteraan psikologis.

SARAN DAN IMPLIKASI

Studi di masa depan disarankan untuk menggunakan desain eksperimental terkontrol acak (*RCT*) yang terfokus untuk mengisolasi efek komponen spesifik yoga (misalnya, *asana* versus *pranayama*) terhadap efikasi diri. Implikasi praktisnya adalah mendorong integrasi program *mind-body* ini ke dalam lingkungan pendidikan, klinis, dan kerja sebagai strategi preventif dan promotif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura A, Bandura A, Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. Vol. 84, Self-efficacy beliefs of adolescents. 2006. p. 307–37.
- World Health Organization. Mental Disorders [Internet]. who.int. 2025. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Setiabudi A. Meditasi & yoga tradisional. 2024.
- Baklouti S, Fekih-Romdhane F, Guelmami N, Bonsaksen T, Baklouti H, Aloui A, et al. The effect of web-based Hatha yoga on psychological distress and sleep quality in older adults: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract* [Internet]. 2023 Feb;50:101715. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1744388122001839>
- Chauhan S, Babu AM, Galgalo DA, Melczer C, Prémusz V, Karsai I. Effect of yoga in medical students to reduce the level of depression, anxiety, and stress: pilot study (Goodbye Stress with Yoga GSY). *BMC Complement Med Ther* [Internet]. 2024 May 24;24(1):203. Available from: <https://bmc-complementalternmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-024-04496-0>
- Su F. Students' Self-Control and Self-Efficacy Through Yoga Practices and Their Influences on Academic Performance. *Pacific Int J* [Internet]. 2024 Jun 20;7(3):171–6. Available from: <https://rcss.com/pij/article/view/554>
- Rizqiya, Nigrum. Indonesian Journal of Public Health and Nutrition. *Indones J Public Heal Nutr*. 2023;5(1):367–375.
- Hunt CA, Letzen JE, Drenzio D, Gould NF, Sibinga EM, Vetter M, et al. The self-efficacy for regular meditation practice scale (SERMS): Development and psychometric validation. *J Health Psychol* [Internet]. 2025 Jun 30;30(7):1550–62. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/13591053241274462>
- Tatuskar K. Impact of Rajyoga Meditation on Psychological Well-Being among Adults. *Int J Multidiscip Res* [Internet]. 2025 Aug 24;7(4):200441. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2212657025000510>
- Jain D, Verma V, Parashar N, Kiran U, Satija A, Upadhyay B, et al. Impact of rajyoga meditation on stress and psychological well being during COVID-19 in India: A randomized control trial. *Ment Heal Prev* [Internet]. 2025 Sep;39:200441. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2212657025000510>
- Della Valle E, Palermi S, Aloe I, Marcantonio R, Spera R, Montagnani S, et al. Effectiveness of Workplace Yoga Interventions to Reduce Perceived Stress in Employees: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Funct Morphol Kinesiol* [Internet]. 2020 May 26;5(2):33. Available from: <https://www.mdpi.com/2411-5142/5/2/33>
- Liu L, Liu C, Tang L, Wang X, Feng Q. From contemplation to serenity: how yoga meditation improves the mental health of female college students? *Front Psychol*. 2025;16(March).
- Somarathne EASK, Gunathunga MW, Lokupitiya E. How does meditation relate to quality of life, positive lifestyle habits and carbon footprint? *Heliyon* [Internet]. 2025 Jan;11(1):e41144. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2405844024171757>