

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI DEEP BREATHING UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA REMAJA**

M. Syafi'i

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
msyafii.20063@mhs.unesa.ac.id

Najlatun Naqiyah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
najlatunnaqiyah@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mendukung teori teknik relaksasi sebagai metode dalam mengurangi kecemasan pada remaja. Metode penelitian yang dipilih oleh peneliti ialah studi kepustakaan. Sumber data yang dipakai menggunakan artikel sepuluh artikel. Teknik analisis data yang dipakai peneliti menggunakan analisis isi. Hasil penelitian ini mendapatkan hasil bahwa teknik relaksasi *deep breathing* efektif dapat mengurangi kecemasan remaja serta mampu digunakan ketika kecemasan muncul secara mendadak maupun sudah lampau.

Kata Kunci: *Deep Breathing, Kecemasan, Remaja*

Abstract

This study supports the theory of relaxation techniques as a method in reducing anxiety in adolescents. The research method chosen by the researcher is a literature study. The data source used is ten articles. The data analysis technique used by the researcher uses content analysis. The results of this study obtained the results that the deep breathing relaxation technique can effectively reduce adolescent anxiety and can be used when anxiety appears suddenly or has passed.

Keywords: *Deep Breathing, Anxiety, Teens*

PENDAHULUAN

Kecemasan bisa dialami oleh individu, tidak memungkiri dapat dialami oleh para remaja. Sebuah kecemasan bisa saja terjadi yang dipicu dalam berbagai peristiwa yang dialami di kehidupan manusia. Selain itu, terjadi karena dalam kehidupan individu merasa terancam dengan kesejahteraan hidup. (Zahra, Y., Dewi, I. S., dkk, 2020) Kecemasan merupakan masalah yang umum dialami oleh remaja. Dengan pengelolaan yang tepat, dampak negatif dari kecemasan ini dapat diminimalkan, sehingga siswa dapat mencapai potensi akademik dan kesejahteraan emosional mereka secara maksimal. Gangguan emosi dan perilaku terjadi karena individu mengalami distorsi kognitif yang berujung pada perilaku maladaptif (Chen et al., 2021). Salah satu kecemasan yang dapat terjadi pada individu atau remaja adalah ketika melakukan interaksi sosial. Dalam prosesnya, ketika individu menjalin hubungan sosial, tidak banyak orang bisa merasakan kehidupan yang nyaman dan aman. Beberapa individu merasakan kecemasan yang berlebihan berupa rasa takut dan khawatir terhadap kehidupan sosial disekitar, hal ini dapat disebut juga dengan kecemasan sosial (Thahir, Bulantika, & Rimonda, 2018). Kecemasan adalah perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang tidak memiliki penyebab yang jelas. Selain itu, kecemasan dapat menjadi kekuatan yang kuat dalam mendorong timbulnya perilaku yang deviatif dan tidak teratur.

Kecemasan adalah sebuah penggambaran perasaan yang membuat individu merasakan hal yang tidak harmoni dalam dirinya sehingga timbul kesedihan dan persepsi negatif yang dirasakan saat memikirkan suatu hal yang mengganggu. Kecemasan sering terjadi pada setiap orang ketika mengalami masalah psikologis seperti ketika seseorang memiliki tugas untuk mengendalikan pikiran negatif, namun dikarenakan terdapat kecemasan maka sulit untuk mengendalikan masalahnya. Menurut Spielberger dalam (Lalita, 2014) kecemasan dikelompokkan berdasarkan dua jenis yaitu trait anxiety dan state anxiety. Kecemasan state ialah respons yang tidak selalu muncul dalam keadaan atau tingkat kondisi tertentu. Hal tersebut ditandai oleh perasaan atau pikiran yang disadari oleh seseorang mengenai kecemasan dan tekanan yang sedang dialami. Kecemasan Trait merupakan kecemasan yang tinggal pada diri seseorang dan sudah terintegrasi dalam kepribadian sehingga lebih mudah mengalami kecemasan. Salah satu metode yang berhasil digunakan dalam meminimalisir kecemasan adalah teknik relaksasi *deep breathing*. Dalam penelitian ini memaparkan tentang potensi efektivitas teknik tersebut dalam memberikan stimulus perbaikan suasana hati dan juga tingkat stres yang kolektif (Perciavalle et al., 2017). Ketika individu mengalami kecemasan memiliki ciri yang dimunculkan dalam perasaan panik dan gerad atau sesak dibagian dada. Oleh karena itu banyak individu mengalami kesulitan saat mengatur

Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja

ketenangan dalam dirinya. Beragam cara dalam mengontrol untuk mengontrol ketenangan melalui pola pernafasan contohnya dengan mengimplementasikan teknik deep breathing (Pristianto et al., 2019)

Teknik relaksasi *deep breathing* merupakan teknik relaksasi yang berfokus pada pernafasan secara perlahan dan terstruktur. teknik relaksasi *deep breathing* dapat dilakukan dengan cara menarik nafas secara dalam dan di keluarkan melalui mulut secara perlahan sebanyak 10 kali per menit (Multazam, A., & Utami, K. P. 2024). Secara fisiologis *deep breathing* berpengaruh dalam menurunkan aktivitas saraf sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Manfaat latihan relaksasi *deep breathing* yaitu, (1) dapat mengurangi kecemasan, (2) meningkatkan aliran oksigen, (3) menurunkan detak jantung, (4) mendorong kesadaran penuh, (5) menyeimbangkan hormon, dan (6) mengurangi ketegangan otot.

Teknik relaksasi memiliki beberapa tujuan utama yang dapat memberikan manfaat bagi individu, yaitu (1) Membantu seseorang menjadi relaks; dan (2) Membantu seseorang untuk bisa mengontrol diri dan dapat memfokuskan perhatian dalam mengambil respon yang tepat. Selain itu, teknik relaksasi memiliki manfaat bagi kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang Oktaviani, D. P. (2023). Dikutip dalam (Nursalim, 2013) Burn menyatakan beberapa manfaat yang diperoleh dari teknik relaksasi, yaitu (1) Meningkatkan kemampuan mengelola reaksi berlebihan akibat kecemasan; (2) Merupakan metode pengobatan untuk masalah yang terkait dengan kecemasan; (3) Menurunkan tingkat kecemasan; (4) menurunkan potensi gangguan yang terkait dengan stress; (5) menyokong peningkatan dalam penampilan kerja, keterampilan sosial, dan keterampilan umum; (6) Mengurangi kelelahan mental; (7) meningkatkan kesadaran diri terhadap respon fisiologis; (8) Dapat digunakan sebagai dukungan relaksasi sebelum dan sesudah operasi; (9) Meningkatkan harga diri sebagai hasil dari manajemen stres yang lebih baik; dan (10) Mendukung peningkatan dalam hubungan interpersonal.

Dalam penggunaan teknik relaksasi membutuhkan rancangan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Tahapan teknik relaksasi deep breathing menurut (Wardani,2015) yaitu sebagai berikut: (1) menciptakan suasana yang nyaman, (2) upayakan tetap relaks, (3) tarik nafas perlahan melalui hidung dengan hitungan, (4) perlahan hembuskan nafas dari mulut dengan merasakan releks dari atas sampai bawah, (5) disarankan untuk bernafas secara normal 3 kali, (6) memberi kesempatan tubuh untuk tenang, (7) berkonsentrasi terhadap pernafasan, (8) mengulangi pernafasan hingga mendapatkan rasa relaks, dan (9) ulangi selama 30 menit dan alakukan istirahat setiap 5 menit.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti mempunyai tujuan untuk menyusun dan mendeskripsikan kajian mengenai teknik relaksasi *deep breathing* untuk mengurangi stress pada remaja. Kajian ini dimaksud untuk mengeksplorasi teknik relaksasi *deep breathing* dalam mengurangi kecemasan pada remaja. Dengan memahami manfaat *deep breathing* ini

diharapkan dapat digunakan sebagai solusi oleh remaja dalam mengatasi kecemasan dan mental mereka.

METODE

Jenis Penelitian

Pendekatan yang peneliti pakai dalam penelitian ini memakai studi literatur. Studi literatur adalah metode mengumpulkan dan menganalisis terhadap karya ilmiah yang sudah ada mengenai topik yang ditentukan (Darmalaksana, W. 2020). Hal tersebut bersumber dalam kepustakaan yang dipakai untuk sebuah penelitian dengan menggunakan artikel dan jurnal yang sudah melalui analisa dan mencapai kriteria pada standar yang ditentukan.

Prosedur Penelitian

Tahapan studi literatur yang digunakan dalam sebuah penelitian yaitu, (1) menetaokan topik, (2) mengkaji lebih dalam informasi yang ada keterkaitannya pada topik penelitian, (3) menetapkan fokus penelitian, (4) mengumpulkan sumber kepustakaan yang berkaitan degan topik dan fokus penelitian, (4) mencatat informasi yang telah didapatkan, dan (5) menyusun hasil penelitian.

Sumber Data

Penelitian ini memakai sumber data berupa informasi yang relevan dengan rumusan masalah seperti penggunaan teknik relaksasi *deep breathing* pada usia remaja. Sumber data ini berupa artikel-artikel yang terdiri dari 10 artikel jurnal ilmiah nasional dengan topik yang telah dipilih dan dikaji melalui internet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hasil uraian lima artikel ilmiah, teknik relaksasi *deep breathing* mempunyai pengaruh dalam mereduksi kecemasan pada remaja. Hasil analisa akan dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1: Ringkasan Artikel

Judul	Tujuan	Metode	Hasil
Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja.	Memperdalam pemahaman mengenai pengelolaan kecemasan pada remaja menjadi lebih baik	Studi literatur	Ditemukan bahwa teknik-teknik seperti pernafasan alam, relaksasi otot progresif, dan terapi suportif memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada remaja

Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja

Judul	Tujuan	Metode	Hasil
Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta.	Memulihkan kondisi psikologis siswa terhadap proses pembelajaran	<i>Pre-test and post-test</i>	Teknik relaksasi mendalam yang dibarengi dengan umpan balik dapat mereduksi tingkat kecemasan yang signifikan pada mahasiswa.
Managing stress during the COVID-19 pandemic: The application of deep breathing relaxation technique and diary feedback among students.	mengedukasi murid dalam menghadapi kecemasan	Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HAR-S), edukasi melalui film pendek	Teknik butterfly hug dan deep breathing dapat digunakan saat mengalami rasa cemas. Pemahaman individu bertambah setelah diberikan teknik Butterfly Hug dan Deep Breathing dalam mereduksi kecemasan.
Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Deep Breathing Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik Sman 1 Margaasih.	Menilai keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan <i>teknik deep breathing</i> dalam mereduksi kecemasan akademik	<i>explanatory Sequential design</i>	Terdapat perbedaan pada hasil pengukuran awal dan akhir yang cukup signifikan terhadap layanan bimbingan kelompok dalam mereduksi kecemasan akademik pada peserta didik
Hipnoterapi Dan Teknik Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Baru Saat Pandemi	Memahami jumlah skro reduksi kecemasan mahasiswa baru pada waktu pandemi COVID-19 dengan mengimplementasikan teknik nafas dalam dan teknik hipnoterapi	<i>experimental with pre-post design</i>	Terdapat hasil bahwa kecemasan dapat direduksi dengan teknik nafas dalam

Judul	Tujuan	Metode	Hasil
Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian.	Mengetahui tingkat kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian	Studi literatur	Penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat penurunan dalam tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian setelah diberikan teknik relaksasi
Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI the Effect of Deep Breathing in Decreasing Academic Anxiety Class XI Students.	Mengukur <i>deep breathing</i> untuk mereduksi kecemasan	Quasi eksperimenta l denagn desain time series	<i>Deep breathing</i> berpengaruh dalam mereduksi kecemasan peserta didik dengan hasil penurunan skor 65,38 menjadi 58,75
Pengaruh teknik relaksasi <i>deep breathing</i> dan terapi suportif untuk menurunkan kecemasan pada siswa dan siswi	Untuk menilai teknik relaksasi <i>deep breathing</i> dan suportif mampu dalam mengurangi kecemasan pada siswa	(FGD), Eksperimen sebelum dan sesudah intervensi teknik, dan wawancara	Terdapat perbedaan signifikan kecemasan sebelum dan sesudah mengikuti teknik relaksasi <i>deep breathing</i>
Teknik relaksasi progresive untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa menghadapi UNBK	Implementasi teknik relaksasi untuk meminimalisir kecemasan siswa sebelum UNBK	<i>Pre-test dan post-test</i>	Teknik relaksasi progresif efektif mampu dalam mereduksi kecemasan peserta didik ketika melaksanakan UNBK
Terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan dimasa pandemi	Mendeskripsikan kegunaan dari relaksasi banson untuk mereduksi kecemasan	Wawancara, observasi, dan studi dokumentasi	Penelitian ini menjelaskan bahwa teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan

Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja

Teknik relaksasi *deep breathing* merupakan sebuah teknik yang biasa dipakai dalam mengurangi kecemasan pada remaja. Tujuannya untuk membantu mengelola kesehatan mental remaja dengan memberikan *deep breathing* sehingga remaja dapat lebih aktif dalam melakukan kegiatan sosial. Beech, 1982 dalam (Nursalim, 2013) mengemukakan bahwa relaksasi adalah salah satu teknik yang teruji efektif dipakai dalam terapi perilaku

Berdasarkan analisis hasil artikel diatas, dapat diketahui bahwa *deep breathing* dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada remaja. Remaja sering kali mengalami kecemasan dikarenakan faktor sosial maupun keluarga, hal tersebut menjadi pemicu kecemasan pada remaja. Perlakuan teknik relaksasi banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan pada remaja, seperti pada hasil penelitian oleh (Ningsih, Rosita, dan Yuliani, 2023) menjelaskan bahwa hasil perlakuan terhadap remaja dengan skor *pre test* sebesar 141 dan skor *post test* sebesar 117. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada remaja. Selain itu terdapat temuan dari penelitian Cahyani, L., Putri, D. S., Fitriana, V., & Yuliana, A. R. (2023). Teknik relaksasi *deep breathing* mudah dilakukan dan dipraktekkan oleh remaja untuk mengurangi kecemasan pada pandemi covid-19. Dalam temuan pada artikel yang telah dianalisa, terdapat hasil efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja.

Dari 10 jurnal berikut bisa dipahami bahwa teknik relaksasi *deep breathing* dapat mengurangi kecemasan pada remaja. Sehingga dapat diterapkan kepada remaja yang sedang mengalami kecemasan pada saat itu ataupun pada saat lampau.

Saran

Berdasarkan hasil yang telah didapat, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk peneliti studi kepustakaan selanjutnya
 - a. Mencari sumber pustaka yang relevan dengan tujuan penelitian
 - b. Mencari tokoh pencetus teori
 - c. Menguasai banyak kosa kata dalam bahasa Indonesia
 - d. Sabar dan teliti dalam penyusunan sebuah hasil kajian pustaka
2. Untuk penelitian selanjutnya
 - a. Peneliti lebih dispesifikkan lagi kedalam teknik relaksasinya
 - b. Hasil penelitian ini memunculkan sebuah kajian, oleh karena itu dapat dilakukan penelitian untuk menjadi pembanding kajian teknik relaksasi *deep breathing*

DAFTAR PUSTAKA

Atika, Y. R. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan

Kecemasan pada Siswa dan Siswi. JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan), 6 (11), 8772-8777.

Cahyani, L., Putri, D. S., Fitriana, V., & Yuliana, A. R. (2023). Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dimasa Pandemi Covid-19. Jurnal Profesi Keperawatan (JPK), 10(2), 125-135.

Chen, H., Selix, N., & Nosek, M. (2021). Perinatal Anxiety and Depression

Darmalaksana, W. (2020). Metode penelitian kualitatif studi pustaka dan studi lapangan. Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

During COVID-19. Journal for Nurse Practitioners, 17(1), 26–31.

Idhayanti, R. I., Fugianti, A., & Chunaeni, S. (2022). Hipnoterapi Dan Teknik Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Baru Pada Masa Covid-19. Jurnal'Aisyiyah Medika, 7(2).

Lalita, T. V. (2014). Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah. Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 03(2), 60–66.

Multazam, A., & Utami, K. P. (2024). Pemberian Latihan Slow Deep Breathing dan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Serta Menurunkan Tekanan Darah dan Stress Pada Komunitas Lansia Di Kota Malang. Jurnal Abdimas Indonesia, 4(2), 444-452.

Ningsih, D. W., Rosita, T., & Yuliani, W. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Deep Breathing Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik Sman 1 Margaasih. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 6(5), 410-421.

Nursalim, M. (2013). Strategi & Intervensi konseling. Akademia Permata, 2013.

Oktaviani, D. P. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Ruang Maternitas Rumah Sakit Restu Kasih Jakarta Timur (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).

Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. Neurological Sciences, 38(3), 451–458

Pristianto, A., Raharjo, T. D., dan Setyaningsih, R. (2019). Case report : intervensi fisioterapi dalam peningkatan kemampuan fungsional pasien pasca total knee replacement et causa gonitis tuberkulosis di RS Orthopedi Prof . Dr . Soeharso Surakarta. The 10th University Research Colloquium 2019 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong, 978– 987.

Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I. A., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 36-46.

- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14-14.
- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 69–79.
- Syatoto, inta abid failasuf. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas Xi the Effect of Deep Breathing in Decreasing Academic Anxiety Class Xi Students. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(8), 435–448.
- Thahir, A., Bulantika, SZ, & Rimonda, R. (2018). Teknik Sinematerapi dan Penghentian Pikiran untuk Mengurangi Kecemasan Sosial. *IKONSEP*, 1-15
- Wardani, D. W. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam sebagai Terapi Tambahan terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Tingkat 1 (Studi Kasus di Instalasi Rawat Jalan Poli Spesialis Penyakit Dalam RSUD Tugurejo Semarang). *Public Health Science Department*, 1(55)
- Zahra, Y., Dewi, I. S., Meutia, A., Nazriani, D., Siregar, S. M., & Burhan, O. K. (2020). Managing stress during the COVID-19 pandemic: The application of deep breathing relaxation technique and diary feedback among students. *ABDIMAS TALENTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 385-390.