

Psikoedukasi Dan Teknik Relaksasi *Breathing Exercise* Sebagai Keterampilan Remaja Dalam Regulasi Emosi

**Nabila Dhita Syaharani¹, Nafadhilla Refie Anjani², Ladya Ghaisani Kurniawan³,
Dewi Khurun Aini⁴**

^{1,2,3,4} Prodi Psikologi, UIN Walisongo, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nabila Dhita Syaharani

E-mail: 2207016093@student.walisongo.ac.id

Abstrak

Regulasi emosi adalah sebuah proses aktif untuk mengubah pengalaman dan ekspresi emosi. regulasi emosi dapat mempengaruhi pengalaman dan perilaku individu. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai regulasi emosi dengan memperkenalkan teknik-teknik regulasi emosi seperti relaksasi dengan pendekatan mindfulness kepada anggota Karang Taruna Permata Desa Mangkang. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan Community Based Research (CBR). Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai regulasi emosi dan Teknik-teknik regulasi emosi.

Kata kunci – *Breathing Exercise, Regulasi Emosi, Community Based Research*

Abstract

Emotion regulation is an active process of changing the experience and expression of emotions. Emotional regulation can affect an individual's experiences and behavior. The purpose of this study is to increase adolescents' understanding of emotional regulation by introducing emotional regulation techniques such as relaxation with a mindfulness approach to members of the Permata Youth Organization of Mangkang Village. This study uses the Community Based Research (CBR) approach method. The results of this activity show that there is an increase in understanding of emotion regulation and emotion regulation techniques.

Keywords - *Breathing Exercise, Emotion Regulation, Community Based Research*

PENDAHULUAN

Masa remaja dikenal sebagai masa pencarian jati diri. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan, baik secara fisik maupun secara mental. Pada kondisi fisik, seorang remaja akan mengalami pubertas. Sedangkan pada perubahan mental, terjadi fluktuasi emosi yang intens. Hall dalam (Yusuf & Kristiana, 2017) menyebutkan bahwa pada masa remaja terjadi konflik identitas dan proses pencarian jati diri dimana hal ini menjadi karakteristik utama masa remaja, sehingga pada masa ini disebut sebagai fase “*Storm and stress*”.

Adapun fenomena yang berkaitan dengan ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi salah satunya yaitu peristiwa remaja mau bunuh diri di kantor polisi Jakarta Selatan karena diduga remaja inisial M (17 tahun) mengalami depresi berat (Deitikom, 2021). Remaja sering mengalami fluktuasi emosi atau terjadinya ketidakstabilan emosi dan perubahan suasana hati secara drastis. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi ini tentu akan membawa dampak negatif jangka panjang bagi remaja Steinberg, (2014), dalam (Mastuti, 2021). Emosi negatif yang tidak teregulasi dengan baik akan memicu berbagai permasalahan kesehatan mental seperti, depresi kemarahan, dan gangguan perilaku. Tak hanya itu, regulasi emosi yang tidak tepat akan menimbulkan pelampiasan aktivitas yang tidak rasional seperti kenakalan remaja, penyalahgunaan narkoba, adanya kecenderungan sulit dalam hal akademik, dan memicu gangguan makan Santrock (2014), dalam (Mastuti, 2021). Maka dalam hal ini perlu adanya kebiasaan yang diterapkan untuk memfasilitasi remaja dalam mengekspresikan emosi negatifnya sehingga tidak berdampak pada kehidupannya di masa depan.

Kemampuan dalam meregulasi emosi sudah ada dalam diri individu sejak bayi, kemampuan ini akan terus bertambah seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman belajar individu. Gross, (2008) dalam (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) menjelaskan regulasi emosi adalah sebuah proses aktif untuk mengubah pengalaman dan ekspresi emosi. Proses ini memungkinkan individu untuk mengubah respons emosionalnya menjadi lebih adaptif. Kegagalan dalam mengelola emosi akan berdampak pada berbagai gangguan psikiatri seperti depresi, bipolar, kecemasan, dan gangguan kepribadian borderline (Aldao et al., 2010)

Tentu regulasi emosi dapat mempengaruhi pengalaman dan perilaku individu. Salah satu metode yang bisa dilakukan untuk melatih perkembangan regulasi emosi individu adalah dengan teknik relaksasi *Breathing Exercise*. Teknik ini merupakan salah satu teknik relaksasi menggunakan pendekatan *mindfulness*. Teknik ini disebut sebagai teknik pernapasan dimana teknik ini dapat membantu seseorang untuk menstabilkan emosi. Dengan bernapas secara dalam, akan membantu seseorang untuk dapat menjadi tenang kembali.

Berdasarkan hasil need assessment, ditemukan bahwa remaja karang taruna Permata kesulitan dalam memahami jenis-jenis emosi yang ada. Selain itu, mereka juga kesulitan untuk memahami emosi yang muncul. Dalam sesi wawancara disebutkan bahwa, ketika mereka dalam emosi negatif yaitu marah dan kecewa, mereka seringkali untuk mengabaikan dan memilih untuk memendamnya. Mereka mengaku tidak mengerti bagaimana cara untuk mengekspresikan emosi yang muncul sehingga sudah terbiasa untuk memendamnya. Gratz, L & Roemer (2008) menyebutkan bahwa remaja yang memiliki kesulitan dalam meregulasi emosi seringkali berkaitan dengan aktivitas yang irrasional, seperti *self harm*. Minimnya edukasi mengenai pengelolaan emosi negatif terutama di usia remaja tentu akan memberikan dampak buruk bagi kehidupan sosialnya.

Berdasarkan hal tersebut, intervensi dan penyelesaian mengenai permasalahan diatas diperlukannya usaha untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai regulasi emosi dengan memperkenalkan teknik-teknik regulasi emosi seperti relaksasi dengan pendekatan *mindfulness*. Selain itu, untuk menambah pengetahuan remaja mengenai jenis-jenis emosi, maka pemberian intervensi dapat berupa psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan bentuk intervensi psikologi dimana metode ini memberikan edukasi seputar permasalahan psikologi dan kesehatan mental dengan tujuan untuk

meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial.

METODE

Pengabdian ini menggunakan pendekatan *Community Based Research (CBR)*. Pendekatan ini merupakan pendekatan yang menempatkan komunitas sebagai subjek aktif dalam tahapan pengabdian. Tujuan pendekatan CBR adalah untuk memberikan dampak positif pada komunitas untuk meningkatkan pemahamannya sesuai dengan hasil analisis kebutuhan komunitas. Berikut adalah rincian bentuk kegiatan, waktu, dan lokasi pengabdian:

a. Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan dalam melakukan pengabdian untuk remaja Karang Taruna Permata dibagi menjadi beberapa tahapan, sebagai berikut:

- 1) Tahap Persiapan: Meliputi kegiatan need assessment, permohonan izin untuk kegiatan, persiapan alat, bahan dan tempat yang akan digunakan untuk melakukan pengabdian.
- 2) Kegiatan Inti: Pembukaan dan perkenalan kepada remaja Karang Taruna Permata, Pemberian materi melalui psikoedukasi, role play teknik relaksasi *Breathing Exercise*, sesi diskusi.
- 3) Tahap Penutup: Meliputi pemberian konsumsi, penutupan acara dan pembuatan laporan hasil pengabdian.

b. Waktu dan Lokasi Pengabdian

Pengabdian dilaksanakan hari sabtu tanggal 28 pukul 20.00 yang bertempat di Karang Taruna Permata, Mangkang.

c. Jadwal Pelaksanaan

Tabel 1.
Pelaksanaan

Kegiatan	Tanggal Mulai	Tanggal Selesai	Durasi
Persiapan			
Need Assesment	29 September 2024	1 Oktober 2024	2 Hari
Penyusunan Proposal	2 Oktober 2024	16 Oktober 2024	14 Hari
Pengajuan Proposal	20 Oktober 2024	21 Oktober 2024	1 Hari
Persiapan Materi Pelatihan	14 Oktober 2024	20 Oktober 2024	7 Hari
Pelaksanaan			
Pelaksanaan Pengabdian	26 Oktober 2024	27 Oktober 2024	1 Hari
Pembukaan	26 Oktober 2024	26 Oktober 2024	10 Menit
<i>Games/Warming Up</i>	26 Oktober 2024	26 Oktober 2024	5 Menit
Pemberian Psikoedukasi mengenai Regulasi Emosi	26 Oktober 2024	26 Oktober 2024	50 Menit
Tanya Jawab	26 Oktober 2024	26 Oktober 2024	20 Menit
Memperkenalkan Teknik relaksasi <i>Breathing Exercise</i>	26 Oktober 2024	26 Oktober 2024	20 Menit
<i>Focus Group Discussion</i> dan <i>Feedback</i>	26 Oktober 2024	26 Oktober 2024	25 Menit
Pelaporan			
Pengumpulan Data	28 Oktober 2024	3 November 2024	3 Hari
Penyusunan Laporan	3 November 2024	15 November 2024	12 Hari
Pengajuan Laporan	Kondisional	Kondisional	Kondisional

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan pada 26 Oktober 2024 di Desa Mangkang Wetan, Kota Semarang dengan peserta remaja karang taruna desa Mangkang Wetan. Setelah dilakukan analisis kebutuhan, dengan teknik wawancara dan observasi ditemukan bahwa para remaja karang taruna di desa Mangkang masih banyak yang kesulitan untuk memahami bentuk bentuk emosi sehingga kurang mampu untuk melampiaskan emosi dengan tepat.

Berdasarkan fakta lapangan tersebut, maka perlu adanya peningkatan pemahaman remaja mengenai bentuk-bentuk emosi dan cara mengelola emosi yang muncul dengan tepat. Salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman tersebut adalah dengan diberikannya psikoedukasi. Anggraeni et al., (2022) mengatakan psikoedukasi merupakan intervensi yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan sosial kepada individu, keluarga, atau kelompok.

Pemberian psikoedukasi diawali dengan sesi *warming up*, yang bertujuan agar peserta dapat fokus pada sesi berikutnya, membangun semangat, dan sekaligus menjalin kedekatan dan kenyamanan antara tim psikoedukasi dan peserta. Metode psikoedukasi yang digunakan adalah metode ceramah interaktif, audio visual dengan menampilkan adaptasi film yang berkaitan dengan materi, dan diskusi tanya jawab. Materi yang dipaparkan adalah materi terkait strategi regulasi emosi dan bentuk-bentuk emosi mendasar yang disajikan secara menarik melalui visualisasi pada layar LCD, tayangan video adaptasi film, dan interaksi tim psikoedukasi dengan peserta yang bertujuan untuk berbagi pemahaman mengenai materi yang dipaparkan.

Sesi berikutnya dalam pemberian psikoedukasi yaitu *shaaring session*. Pada sesi ini, tim psikoedukasi memfasilitasi peserta pengabdian untuk menceritakan pengalaman keberhasilan mereka dalam mengelola emosi negatif. Respon peserta sangat baik, sebanyak 3 peserta yang bersedia membagikan pengalaman positifnya kepada orang lain. Selanjutnya, tim psikoedukasi memberikan feedback berupa pemahaman lebih mendalam mengenai pengalamannya sehingga para peserta mendapat pengetahuan baru.

Sesi terakhir dalam psikoedukasi adalah sesi diskusi tanya jawab. Peserta difasilitasi tim psikoedukasi untuk memberikan tanggapan dan pertanyaan yang berkaitan dengan materi psikoedukasi yang dipaparkan. Sebanyak 3 peserta dengan 4 pertanyaan yang diajukan. Dalam sesi ini, tim psikoedukasi juga menjembatani peserta yang bersedia memberikan tanggapan dan jawaban pertanyaan peserta lain.

Setelah peserta mengikuti sesi psikoedukasi, kegiatan selanjutnya adalah memberikan pelatihan langsung mengenai strategi regulasi emosi. Salah satu teknik yang akan diajarkan adalah *Breathing Exercise* atau latihan pernapasan. Dalam penelitian milik (Agnesia & Aryanti, 2022) menjelaskan bahwa teknik *Breathing Exercise* adalah suatu metode yang memanfaatkan perubahan pola nafas untuk menciptakan relaksasi dalam tubuh. (Pristianto et al., 2022) juga menyebutkan dalam penelitiannya bahwa teknik ini berdampak positif pada penurunan tingkat stress dan kecemasan. Oleh karena itu, melalui latihan ini, diharapkan para remaja dapat mengembangkan kemampuan mengelola emosi mereka secara lebih efektif.

Teknik *Breathing Exercise* ini dimulai dengan para remaja diposisikan duduk membentuk setengah lingkaran dengan posisi tubuh rileks, nyaman dan memejamkan mata. Setelah mengambil posisi nyaman, remaja diharapkan untuk fokus pada arahan dari tim psikoedukasi, arahan tersebut berupa tarik nafas seperti *inhale* dan *exhale*, maupun kalimat-kalimat afirmasi positif agar para remaja mendapatkan ketenangan. Pada sesi ini, tim psikoedukasi juga menambahkan aromaterapi lavender untuk mendukung tempat dan suasana menjadi semakin rileks. Kegiatan ini berlangsung selama +- 20 menit. Selama 20 menit, para remaja akan terus mendengarkan alunan suara air mengalir yang diiringi dengan suara arahan berupa kalimat afirmasi positif dari para tim psikoedukasi. Setelah selesai, para remaja diminta untuk membuka mata kembali dan duduk dengan tegak. Kemudian, tim psikoedukasi

menanyakan kepada para remaja apa yang mereka rasakan ketika sebelum melakukan teknik *Breathing Exercise*, saat melakukan teknik *Breathing Exercise*, dan setelah melakukan teknik *Breathing Exercise*.

Saat ditanya oleh tim psikoedukasi mengenai perbedaan apa yang dirasakan para remaja dari sebelum melakukan teknik, saat melakukan, dan sesudah melakukan, didapatkan jawaban dari beberapa remaja yaitu secara garis besar sebelum melakukan teknik *Breathing Exercise* remaja tersebut merasa dirinya masih denial tentang emosi yang sedang dirasakan, tidak bisa mengungkapkan emosinya dengan tepat, dan kebingungan untuk menenangkan diri. Lalu, saat mendapatkan perlakuan atau saat melakukan teknik *breathing exercise* mereka merasa dibawa ke alam yang sangat nyaman, yang mereka rasa diri mereka dapat beristirahat sejenak, dan tentunya membuat diri mereka merasa *rilex* dan tenang dari emosi-emosi negatif yang mereka rasakan. Setelah kesadaran mereka penuh kembali, setelah selesai melakukan teknik *Breathing Exercise* mereka merasakan tubuh mereka yang semula lelah, berat, itu terasa sangat ringan ketika mereka bangun, dan yang semula sedang merasa *badmood*, merasa banyak emosi negatif yang ada di diri mereka itu seketika hilang setelah mereka melakukan teknik tersebut. Kesimpulan yang mereka ungkapkan yaitu Ketika sedang dalam keadaan emosi terutama emosi yang negatif, mereka hanya perlu mempunyai ruang tersendiri untuk memvalidasi perasaan negatif mereka, lalu mereka hanya butuh untuk tenang, untuk *rilex* dengan salah satu cara agar tubuh kita merasa *rilex* yaitu menggunakan teknik relaksasi yang dapat berupa *inhale exhale* maupun melakukan seperti *Breathing Exercise* ini.

Kegiatan praktik *Breathing Exercise* tersebut ternyata mampu untuk membantu para remaja mencapai kerelax-an dalam tubuh dan juga membantu menurunkan tingkat emosi. Keefektifitasan teknik ini dalam membantu remaja mengelola emosi juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Anggraini et al., 2023). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik ini secara konsisten dapat membantu menurunkan tingkat emosi negatif pada siswa SMP. Temuan ini memperkuat bukti bahwa latihan pernapasan merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi pada remaja.



Gambar 1.
Psikoedukasi



Gambar 2.
Psikoedukasi



Gambar 3.
Tanya Jawab



Gambar 4.
Breathing Exercise



Gambar 5.
Breathing Exercise dan
Aromatherapy



Gambar 6.
Foto Bersama Remaja Karang Taruna

KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini menggunakan metode psikoedukasi dengan praktik role play *Breathing Exercise*. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Mangkang Wetan berhasil meningkatkan pemahaman remaja karang taruna mengenai emosi dan keterampilan meregulasi emosi. Melalui pemberian psikoedukasi yang interaktif, peserta diajak untuk mengenali berbagai bentuk emosi dan strategi regulasi emosi yang efektif. Teknik *Breathing Exercise* yang dipraktikkan secara langsung juga terbukti efektif dalam membantu remaja mencapai relaksasi dan mengurangi tingkat emosi negatif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta merasa lebih mampu mengidentifikasi emosi mereka, serta memiliki keterampilan untuk mengelola emosi secara lebih baik. Kegiatan ini juga memberikan kontribusi positif bagi remaja dalam upaya memberikan pemahaman tentang bagaimana cara meningkatkan kesehatan mental. Selain itu kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi pelaksanaan kegiatan serupa di desa-desa lain, sehingga semakin banyak remaja yang dapat memperoleh manfaat dari upaya peningkatan kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Ibu Dewi Khurun Aini selaku dosen pengampu Mata Kuliah Kesehatan Mental yang telah membimbing selama peneliti melakukan pengabdian dari awal hingga akhir. Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Diharapkan hasil dari kegiatan ini dapat bermanfaat bagi penulis, pembaca, maupun pada peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, A. P., & Aryanti, D. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Post Sectio Caesarea RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya: Studi Kasus. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(2), 87–91. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i2.44>
- Aldao, A., Hoeksma, N. S., & Scheweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Anggraeni, A., Silvianis Diwanti, Y., & Hamidah, N. (2022). Pemberian Psikoedukasi Kepada Masyarakat Melalui Media Poster. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 33–40. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9054>
- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197–1205. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.3156>
- Deitikom. (2021). *Heboh remaja mau bunuh diri di kantor polisi ternyata depresi*.
- Gratz, L. Ki., & Roemer, L. (2008). The Relationship Between Emotion Dysregulation and Deliberate Self-Harm Among Female Undergraduate Students at an Urban Commuter University. *Cognitive Behavior Therapy*, 37(1), 14–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/16506070701819524>
- Gross, J. (2008). Emotion Regulation. In *Emotion Theory: The Routledge Comprehensive Guide: Volume II: Theories of Specific Emotions and Major Theoretical Challenges* (Vol. 2). <https://doi.org/10.4324/9781003469018-8>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- MASTUTI, F. S. A. & E. (2021). Hubungan antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi pada Remaja. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 837–843.

- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., 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. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>
- Yusuf, M. P., & Kristiana, F. I. (2017). HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS. *Jurnal Empati*, 7(3), 98–104.