

# TEKNIK *MINDFUL BREATHING* UNTUK MENGURANGI *ANXIETY* DAN *STRESS* ORANG TUA SAAT MENDAMPINGI PEMBELAJARAN DARING ANAK

<sup>1\*</sup>Maulida Salwa Ramadhania, <sup>2</sup>Fauziah Ilmi Qonita, <sup>3</sup>Mahirotul Mahdiyah, <sup>4</sup>Rizka Apriani

Universitas Negeri Malang

\*e-mail: maulida.salwa.1901116@students.um.ac.id

**Abstrak:** *Mindful breathing* merupakan sebuah keterampilan bernafas yang dapat digunakan untuk membantu individu dalam mengatasi perasaan tertekan serta rasa cemas. Teknik ini bersifat sederhana dan mudah, sehingga sesuai untuk diimplikasikan kepada para orang tua yang mengalami *stress* dan *anxiety* saat mendampingi pembelajaran daring anak di masa pandemi. Oleh karena itu, dalam artikel ini akan dijelaskan mengenai pemberian pelatihan teknik *mindful breathing* untuk mengurangi *stress* dan *anxiety* pada orang tua yang mendampingi pembelajaran daring anak. Dalam kegiatan ini dilakukan penyuluhan pemberian materi mengenai *stress parenting*, *mindful parenting* serta *mindful breathing*. Kemudian akan dilakukan pelatihan *mindful breathing* dan diakhiri dengan kegiatan *sharing session* serta evaluasi untuk mengetahui progress setelah dilakukan pelatihan teknik *mindful breathing*. Berdasarkan hasil evaluasi, diketahui jika setelah melakukan teknik *mindful breathing*, sebanyak 62,5% peserta pelatihan mengalami pengurangan rasa *stress* dan *anxiety*. Sementara hambatan yang dialami peserta yang belum berhasil mengurangi rasa *stress* dan *anxiety* disebabkan oleh lingkungan yang kurang kondusif untuk mempraktekkan teknik serta kesibukan pribadi yang dimiliki.

**Kata kunci:** *anxiety*, *mindful breathing*, *stress*

**Abstract:** *Mindful breathing* is a breathing skill that can be used to help individuals overcome feelings of depression and anxiety. This technique is simple and easy, so it is suitable to be implied for parents who experience stress and anxiety when accompanying children's online learning during a pandemic. Therefore, in this article, it will be explained about the provision of *mindful breathing* technique training to reduce stress and anxiety for parents who accompany children's online learning. In this activity, counseling was given to provide material on *stress parenting*, *mindful parenting* and *mindful breathing*. Then *mindful breathing* training will be carried out and ended with *sharing session* activities and evaluation to determine progress after training in *mindful breathing* techniques. Based on the results of the evaluation, it is known that after doing the *mindful breathing* technique, as many as 62.5% of the trainees experienced a reduction in stress and anxiety. Meanwhile, the obstacles experienced by participants who have not succeeded in reducing stress and anxiety are caused by an environment that is not conducive to practicing techniques and their personal activities.

**Keywords:** *anxiety*, *mindful breathing*, *stress*

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang telah menyebar sejak tahun 2019 menyebabkan banyak perubahan dalam pola aktivitas manusia dari segala bidang, termasuk dalam bidang pendidikan. Sistem pendidikan yang awalnya dilaksanakan secara langsung dengan tatap muka, selama pandemi ini hanya dapat dilaksanakan secara daring dengan memanfaatkan kemajuan teknologi yang ada demi menghindari penyebaran virus. Hal ini merupakan suatu tantangan tersendiri bagi orang tua

karena harus meluangkan waktu serta biaya lebih demi membantu anaknya belajar dengan baik.

Kebiasaan baru ini nyatanya membuat sebagian besar orang tua merasa tertekan secara mental. Dilansir dari Tempo (28/9) secara signifikan tingkat stres orang tua naik drastis selama masa pandemi. Di awal masa pandemi saja sebanyak 83,2% orang tua merasakan stres yang berlebih. Angka ini terus meningkat hingga mencapai 95,1%. Hasil tersebut diperoleh dari data survei yang dirilis oleh *Bloomberg Opinion* melalui laporan *Save The Children 2020*. Hal yang tidak jauh berbeda juga dikemukakan oleh *SurveyMeter* yang menyatakan bahwa 58% orang tua mengalami depresi pada masa pandemi dan sebanyak 55% mengalami kecemasan.

Kecemasan Orang tua muncul akibat pendidikan anak yang dirasa kurang optimal selama masa *school from home* pada pandemi Covid-19 (Kriswanti, 2021). Orang tua juga cenderung memiliki ekspektasi terhadap pembelajaran yang dilakukan oleh anak. Sehingga, apabila ekspektasi yang diharapkan tidak sesuai dengan realita pembelajaran yang sebenarnya, orang tua akan merasa cemas dan tertekan. Kecemasan juga dapat muncul ketika orang tua mendampingi pembelajaran anak secara daring dan mendapati beberapa materi yang kurang dimengerti. Belum lagi, masalah-masalah lain yang dimiliki oleh orang tua selama masa pandemi dapat menjadi alasan mengapa mereka mengalami *stress* berat serta *anxiety* di masa pandemi ini, terutama saat mendampingi anak melakukan pembelajaran daring.

*Stress* dan *anxiety* atau kecemasan juga dirasakan oleh orang tua siswa sekolah dasar di Dusun Turi Rejo, Desa Kepuharjo, Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Kondisi Pandemi yang tidak pasti kapan akan berakhir menimbulkan kecemasan tersendiri bagi para ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar. Sistem pembelajaran daring yang telah ditetapkan oleh pemerintah saat ini menuntut partisipasi penuh orang tua dalam mendampingi anak-anak mereka. Tuntutan-tuntutan tersebut memberikan dampak tersendiri bagi orang tua di Dusun Turi Rejo. Orang tua yang tidak terlatih atau kurang memiliki kemampuan dalam pendidikan formal merasa kesulitan dengan pembelajaran daring saat ini. Orang tua yang mulanya tenang karena anak belajar di sebuah lembaga pendidikan, kini mengalami sebuah kecemasan. Kecemasan tersebut berasal dari dalam diri individu yang tidak siap bahkan takut dalam menghadapi kemungkinan-kemungkinan buruk yang akan terjadi. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menimbulkan masalah-masalah lain dalam diri individu seperti contohnya *stress*, *insomnia*, *depresi*, dan lain sebagainya.

Orang tua khususnya ibu di lingkungan Dusun Turi Rejo sering mengeluhkan pembelajaran daring yang sedang dijalani oleh anak-anak. Tak jarang mereka cepat emosi ketika menemani pembelajaran daring yang dilakukan anak-anak mereka. Bahkan terkadang, orang tua menyalurkan kekhawatiran serta perasaan tertekan yang mereka rasakan kepada anak terlebih saat mendampingi pembelajaran secara daring. Hal ini tentunya dapat berdampak buruk bagi kondisi psikis anak bahkan bisa menyebabkan anak menjadi sosok yang memiliki kepercayaan diri rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat kecemasan dengan tingkat yang cukup tinggi diderita oleh ibu-ibu di kompleks ini.

Oleh karena hal tersebut, kegiatan pelatihan *mindful breathing* yang diberikan kepada orang tua perlu dilakukan dengan harapan agar kecemasan serta tekanan yang dirasakan oleh orang tua selama mendampingi pembelajaran daring anak dapat berkurang. Teknik *mindful breathing* merupakan salah satu teknik dengan basis *mindfulness*, yaitu bentuk keterampilan yang membantu individu memiliki kesadaran dan tidak bersikap reaktif akan apa yang terjadi saat ini, baik positif, negatif, maupun netral sehingga mampu mengatasi perasaan tertekan dan menimbulkan kesejahteraan diri. (Davis dkk, 2007). Teknik *mindfull breathing* dipilih karena merupakan teknik yang sederhana, mudah dipahami, mudah dilaksanakan dan dapat secara langsung dirasakan hasilnya oleh orang yang melaksanakannya. (Milfayetty&Putri, 2020)

Sasaran utama dari kegiatan pelatihan ini yaitu orang tua dari siswa sekolah dasar. Hal ini dikarenakan pada umumnya siswa sekolah dasar membutuhkan bimbingan dan pengawasan yang lebih ekstra dikarenakan mereka masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan sehingga perlu mendapatkan pengarahan agar dapat tumbuh dan berkembang ke arah yang lebih baik. Anak sekolah dasar juga belum mampu untuk belajar secara mandiri sehingga masih sangat bergantung pada bantuan orang tua.

#### METODE

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, kegiatan pelatihan diselenggarakan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Ceramah merupakan cara menerangkan atau menjelaskan suatu gagasan, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi sesuai yang diinginkan (Notoatmodjo, 2007). Sedangkan metode demonstrasi adalah suatu cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang sesuatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan dengan menggunakan memberikan contoh. Kegiatan pelatihan *mindful breathing* diberikan kepada orang tua khususnya para ibu di Dusun Turi Rejo. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini yaitu sebanyak 20 orang dengan kriteria turut serta membantu mendampingi pembelajaran daring anak serta mengalami *stress* dan *anxiety* Sementara tahapan dari pelaksanaan kegiatan tersebut yaitu sebagai berikut, (1) analisis kebutuhan dan kondisi orang tua (2) pengembangan angket *anxiety* dan *stress* orang tua (3) pengembangan panduan teknik *mindful breathing* (4) sosialisasi kepada peserta pelatihan (5) pemberian materi dengan topik *stress parenting* dan *mindful breathing* (6) pendampingan pelatihan kegiatan *mindful breathing* (7) *Sharing session* (8) Evaluasi. Penyusunan kegiatan dimulai pada tanggal 21 Februari 2022 hingga 10 Juni 2022. Sedangkan pelaksanaan kegiatan dilakukan mulai tanggal 24 Juli 2022 dan berakhir pada tanggal 31 Juli 2022. Kegiatan dilaksanakan dalam dua kali pertemuan setiap akhir pekan yaitu pada hari minggu dengan mempertimbangkan para orang tua yang memiliki kesibukan lain di hari kerja. Pada minggu pertama, kegiatan yang dilakukan yaitu melakukan penyuluhan kepada para peserta pelatihan dengan memberikan materi mengenai *stress parenting* dan *mindful parenting*. Kemudian di minggu yang sama, para peserta dilatih pula untuk melakukan *mindful breathing* secara mandiri dan dilakukan pendampingan pada pelaksanaan pelatihan tersebut. Di minggu

berikutnya, peserta melakukan kegiatan *sharing session* untuk mengetahui dampak dari dilakukannya pelatihan *mindful breathing* yang telah dilakukan serta untuk melakukan evaluasi dari kegiatan yang telah terlaksana.

### HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan *mindful breathing* dilaksanakan di Balai Dusun Turi Rejo dan sebagaimana yang telah dicanangkan, kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta yang terdiri dari para ibu yang berdomisili di daerah tersebut, mendampingi pembelajaran daring anak serta mengalami *anxiety* dan *stress*. Hasil yang ditemukan dari pelaksanaan kegiatan ini yaitu (1) para peserta memiliki pemahaman mengenai jenis-jenis *parenting* serta dapat menentukan jenis *parenting* yang tepat untuk diterapkan kepada anak (2) para peserta dapat mempraktekkan *mindful breathing* secara mandiri dengan baik (3) para peserta telah berusaha untuk mempraktekkan *mindful breathing* dalam kehidupan sehari-hari meskipun belum optimal.

Selama kegiatan pelatihan dilakukan, para peserta terlihat sangat antusias dalam mengikuti serangkaian kegiatan dari awal hingga kegiatan berakhir. Mereka aktif dalam memperhatikan penjelasan materi serta turut berpartisipasi dalam sesi tanya jawab. Dalam kegiatan *sharing session*, para peserta juga terlihat bersemangat dalam membagikan pengalamannya selama mempraktekkan teknik *mindful breathing* di kehidupan sehari-hari. Mereka membagikan apa yang mereka rasakan selama melakukan teknik tersebut, bagaimana mereka melakukan teknik tersebut serta bagaimana dampak yang mereka alami setelah melakukan teknik *mindful breathing*.

### Kegiatan Pelatihan Teknik Mindful Breathing Untuk Mengurangi *Anxiety* dan *Stress* Orang Tua Saat Mendampingi Pembelajaran Daring Anak



**Gambar.1** Kegiatan Pelatihan Mindful Breathing

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, tingkat presentase peserta yang hadir adalah 100% dan sebanyak 80% dari peserta telah mencoba untuk melakukan

teknik *mindful breathing* dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar dari peserta mempraktekkan teknik tersebut pada saat mereka merasakan tekanan atau kecemasan saat mengasuh anak. Sementara sebagian kecil yang lain melakukan teknik ini di pagi hari saat sedang bangun tidur dan malam hari saat hendak kembali tidur. Sebanyak 62,5% dari peserta yang telah mempraktekkan teknik *mindful breathing* dalam kehidupan sehari-hari mengaku jika teknik tersebut sangat membantu mereka dalam mengurangi rasa *stress* dan *anxiety*. Sebanyak 31,25% peserta mengatakan jika di banyak kesempatan, teknik *mindful breathing* cukup membantu menurunkan rasa *stress* dan *anxiety* yang mereka miliki. Akan tetapi, di beberapa waktu yang lain teknik ini tidak cukup berhasil untuk mengatasi kecemasan serta tekanan yang mereka rasakan. Sedangkan sebanyak 6,25% peserta yang lain merasa jika teknik ini tidak terlalu berdampak bagi kehidupan mereka.

Beberapa hambatan yang diungkapkan oleh para peserta yang kurang berhasil saat melakukan teknik ini diantaranya yaitu lingkungan yang kurang kondusif bagi mereka untuk mempraktekkan teknik sehingga mereka kesulitan untuk dapat memfokuskan pikiran mereka. Hambatan yang selanjutnya yaitu permasalahan waktu, dimana mereka merasa sangat sibuk sehingga tidak menemukan jeda untuk dapat mempraktekkan teknik *mindful breathing*. Meskipun beberapa peserta belum dapat secara optimal mempraktekkan teknik *mindful breathing*, namun mereka sangatlah antusias dalam melakukan teknik ini. Hal ini dapat diketahui dari kegiatan *sharing session* dimana peserta menyampaikan jika mereka tidak hanya menerapkan teknik tersebut kepada diri sendiri, namun juga mencoba untuk menerapkan teknik *mindful breathing* kepada pasangan serta putra dan putri mereka. Dibawah ini merupakan tabel rincian perbandingan kondisi peserta kegiatan setelah dan sebelum dilaksanakannya pelatihan *mindful breathing*.

**Tabel.1** Perbandingan Sebelum dan Setelah Pelatihan

Sebelum Pelatihan	Selama Pelatihan	Setelah Pelatihan
Peserta belum memiliki pemahaman yang mendalam mengenai <i>parenting</i> ilmu	Diberikan mengenai materi <i>stress parenting</i> dan <i>mindful parenting</i>	Seluruh peserta telah memahami mengenai materi <i>stress parenting</i> dan <i>mindful parenting</i>
Peserta mengalami <i>anxiety</i> dan <i>stress</i> dalam tahap moderat	Diberikan mengenai materi <i>mindful breathing</i>	Seluruh peserta telah memahami mengenai materi <i>mindful parenting</i> untuk mengurangi <i>stress</i> dan <i>anxiety</i>

Peserta belum memiliki manajemen <i>stress</i> untuk dapat mengatasi <i>anxiety</i> dan rasa <i>stress</i> yang dirasakan	Diberikan pelatihan dan pendampingan teknik <i>mindful breathing</i> sebagai salah satu cara manajemen <i>stress</i>	80% peserta telah mengaplikasikan teknik <i>mindful breathing</i> dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk manajemen stres
---	--	--

*Parenting stress* atau stres pengasuhan merupakan sebuah kondisi dimana terjadi disfungsi peran orang tua dalam mengasuh anak dan interaksi antar orang tua dengan anak mengalami ketidaksesuaian. (Mawardah dkk., dalam Hidayati, 2020). Berdasarkan kuisioner awal yang telah dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan, kondisi ini sangat rentan dialami oleh para orang tua, khususnya di Dusun Turi Rejo yang turut serta mendampingi pembelajaran daring anak di masa pandemi. Para orang tua yang sebelumnya menitipkan pendidikan putra dan putrinya di sekolah, di masa pandemi ini terpaksa harus mendampingi kegiatan belajar dan mengajar putra dan putri mereka di rumah. Adanya kewajiban lain yang perlu dilaksanakan seperti bekerja, melayani pasangan, mengkondisikan suasana rumah serta tuntutan-tuntutan lain membuat orang tua merasakan banyak tekanan serta perasaan cemas yang terkadang disalurkan kepada anak. Oleh karena itu orang tua dirasa perlu memiliki kemampuan pengelolaan stres agar tidak terjadi hubungan yang buruk antar orang tua dan anak yang dapat mempengaruhi perkembangan anak serta mengganggu kondisi psikis dari orang tua.

*Mindfulness* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stres dan kecemasan. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Yusuf A., dkk. (2018) *mindfulness* efektif dalam menurunkan stres, depresi, ansietas dan *fatigue*. Selaras dengan pernyataan tersebut, Langelo, Oroh dan Mondigir (2021) juga menuliskan hal yang serupa, bahwa dengan melakukan pengelolaan stres melalui *mindfulness* dapat membantu seseorang mengatasi perasaan stres dan kecemasan yang dimilikinya. Salah satu teknik paling sederhana dalam *mindfulness* yaitu dengan melakukan *mindful breathing*. Teknik ini dinilai sebagai teknik yang paling mudah karena dapat dilakukan dimana saja, bahkan saat sedang berjalan maupun berkendara. Media yang digunakan dalam *mindful breathing* adalah pernafasan. Sehingga selama individu masih bernafas, maka individu dapat melakukan teknik *mindful breathing* ini sebagai salah satu cara pengelolaan stres. Teknik *mindful breathing* dilakukan dengan memperhatikan secara fokus dan seksama serta berusaha untuk menyadari udara yang masuk dan keluar pada saat sedang bernafas (Hidayati, 2018). Atas alasan kelugasan dalam pengimplementasian teknik tersebut, *mindful breathing* pun menjadi metode yang dipilih sebagai teknik pengelolaan stres dan kecemasan dalam pelaksanaan pelatihan kegiatan ini.

Efektivitas dari teknik *mindful breathing* telah banyak dibuktikan melalui studi-studi terdahulu. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Putri, dkk. (dalam Milfayetty dan Putri, 2020) teknik *mindful breathing* sudah terbukti dapat secara efektif membantu individu yang mengalami stres. Berfokus penuh dan menyadari

proses bernafas dapat pula secara efektif membantu individu untuk menurunkan perasaan cemas serta meningkatkan pemikiran positif. (Cho, Ryu, Noh, & Lee dalam Santoso, 2021). Keefektivitasan teknik *mindful breathing* juga telah dibuktikan dari pelaksanaan kegiatan ini dimana sebagian besar peserta atau sebanyak 57% peserta yang telah melakukan pelatihan *mindful breathing* dan mencoba mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari mengalami penurunan kecemasan serta rasa stres.

### SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pelatihan teknik *mindful breathing* yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan jika seluruh rangkaian kegiatan telah berjalan dengan lancar. Para peserta kegiatan telah memiliki pemahaman baru mengenai *mindful parenting* dan telah mengetahui bagaimana implementasi teknik *parenting* tersebut. Para peserta juga telah berlatih mengelola rasa *stress* dan *anxiety* menggunakan teknik *mindful breathing* dan sebagian besar dari peserta telah melakukan teknik tersebut dalam kehidupan nyata serta sudah berhasil mengurangi *stress* dan *anxiety* yang mereka rasakan. Peserta yang belum secara optimal berhasil dalam melakukan teknik tersebut mengalami beberapa hambatan. Diantaranya yaitu lingkungan yang kurang kondusif untuk dapat memfokuskan diri pada pernafasan serta masalah waktu yang menyebabkan peserta tidak dapat mempraktekkan teknik tersebut.

### DAFTAR RUJUKAN

- Christy, Firdhy Esterina. 28 September 2020. Persentase Tingkat Stres Anak Dan Orang Tua Akibat Lockdown Selama Pandemi Covid-19. Tempo.com, (online) (<https://data.tempo.co/read/978/persentase-tingkat-stres-anak-danorang-tua-akibat-lockdown-selama-pandemi-covid-19>) diakses pada 25 Februari 2021
- Davis, L.W., Strasburger, A.M., & Brown, L.F. 2007. Mindfulness an Intervention for Anxiety in Schizophrenia. *Journal of Psychosocial Nursing*, 45,23-29.
- Hidayati, N.(2018). Mindfulness Based Stress Reduction untuk Resiliensi Remaja yang Mengalami Bullying. Proceeding National Conference Psikologi UMG (pp. 40-46). Gresik, Indonesia: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Hidayati, N., Aryanti, P. I., Salim, S., Erniyawati, Y., & Yusuf, A. (2017). Penggunaan Mindfulness Meditation dalam Manajemen Stres: Sebuah systematic Review. *anxiety*, 2007.
- Kriswanti, Wida. 8 Februari 2021.Gagal Menjadi Orang Tua yang Baik di Masa Pandemi, Haruskah Bersedih. Tabloidbintang.com, (online) (<https://aura.tabloidbintang.com/parenting/read/155356/gagal-menjadiorang-tua-yang-baik-di-masa-pandemi-haruskah-bersedih>) diakses pada 25 Februari 2021
- Langelo, W., Oroh, C., & Mondigir, M. (2021). Manajemen Stres Mindfulness terhadap Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 725-73
- Milfayetty, S., & Putri, U. N. (2020). Memberi Penguatan Pada Guru Menerapkan Mindful Breathing dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 Di SD Inklusi Jalan Sei Petani No 19 Medan. *Jurnal Vokasi*, 4(2), 113-119.

- Santoso, B. A. (2021). Efektivitas Teknik Mindfulness Terhadap Kecemasan Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Pns Di Kota Sumbawa Besar. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Suriastini, Sikoki dan Listiono. 21 Juli 2020. Gangguan Kesehatan Mental Meningkat Tajam di Masa Pandemi COVID-19. *Surveymeter.org*, (online) (<https://surveymeter.org/id/node/576>) diakses pada 25 Februari 2021
- Yusuf, A. PENGGUNAAN MINDFULNESS MEDITATION DALAM MANAJEMEN STRES: SEBUAH SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 9(2).