

TEKNIK DEEP BREATHING UNTUK MENGATASI KECEMASAN

Mutawarudin
Institut Ummul Quro Al-Islami Bogor
Jl. Moh Noh Nur No. 112 Leuwiliang Bogor
mutawarudin38@gmail.com

Naskah Masuk: 08-11-2022, direvisi: 22-12-2022, diterima: 23-12-2022, dipublikasi: 25-12-2022

ABSTRAK

Dunia konseling sungguhlah luas, tidak terbatas pada kehidupan di rumah dan di sekolah. Tetapi di manapun selama manusia masih ada, maka konseling akan selalu dibutuhkan oleh manusia. Karena manusia akan selalu membutuhkan bantuan orang lain, mereka adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Dan keberadaan orang lain di sekeliling atau hal yang lainnya dapat juga menjadi faktor pemicu masalah. Bagi pemerhati dunia konseling tentu hal ini tidaklah asing, mereka harus memahami betul karakteristik pasien atau konselinya. Maka dari itu, calon konselor harus bisa memahami dan menguasai beberapa teknik komunikasi dalam *konseling*, paling tidak satu dari berbagai teknik konseling, salah satunya teknik deep breathing. Karena teknik komunikasi termasuk modal utama juga menjadi konselor yang profesional, di samping menjadi pendengar yang baik sebagai modal mendasar. Teknik deep breathing merupakan teknik yang didasarkan pada pendekatan mindfulness. Selain itu, teknik deep breathing juga dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dengan cara mengolah tarikan nafas dalam-dalam yang dilakukan secara bertahap dan berulang-ulang.

Kata Kunci: Deep Breathing, Mindfulness, Konseling, Kecemasan.

ABSTRACT

The world of counseling is very broad, not limited to life at home and at school. But wherever as long as humans exist, counseling will always be needed by humans. Because humans will always need the help of others, they are social creatures who cannot live alone. And the presence of other people around or other things can also be a triggering factor for problems. For observers of the counseling world, of course this is not foreign, they must understand very well the characteristics of the patient or counselee. Therefore, prospective counselors must be able to understand and master several communication techniques in counseling, at least one of the various counseling techniques, one of which is the deep breathing technique. Because communication techniques include the main capital as well as being a professional counselor, in addition to being a good listener as a basic capital. The deep breathing technique is a technique based on a mindfulness approach. In addition, deep breathing techniques can also be used to overcome anxiety by processing deep breaths that are carried out gradually and repeatedly.

Keywords: Deep Breathing, Mindfulness, Counseling, and Anxiety.

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan keterampilan yang sangat penting perannya dalam proses konseling. Di dalam proses konseling, keterampilan komunikasi antara konselor dan konseli sangatlah diperlukan. Dengan demikian kemampuan dan keterampilan komunikasi harus terlatih sedemikian rupa sehingga konselor maupun guru BK sebagai tenaga kerja yang membantu konseli dapat terlaksana dengan baik, dan konseli dapat merasakan kepuasan, (Khoerul Anwar, 2016).

Komunikasi adalah suatu proses dan penerimaan pesan. Proses tersebut terdiri dari lima elemen, yaitu komunikator, pesan, media, penerima dan umpan balik. Stuart G.W menekankan bahwa hakikat dari komunikasi itu sendiri merupakan suatu hubungan yang dapat menimbulkan perubahan sikap dan tingkah laku serta kebersamaan dalam menciptakan saling pengertian dari orang-orang yang terlibat dalam komunikasi. Oleh karena itu, kesamaan suatu bahasa, kesamaan simbol, kesamaan arti sangat mempengaruhi informasi tersebut, sehingga bisa diterima dan dikomunikasikan, (Hidayat, 2019).

Konseling pada dasarnya merupakan proses komunikasi antara konselor dengan konseli yang berlangsung melalui saluran komunikasi verbal dan nonverbal, namun di dalam proses tersebut terjadi gaya tarik atau stimulus dan respon antar keduanya yang saling mempengaruhi, saling menerima, memperhatikan, kemudian tumbuh rasa simpati dan empati sehingga melahirkan saling percaya dan kepuasan. Untuk mendukung proses konseling tersebut perlu adanya keterampilan-keterampilan komunikasi yang dapat menciptakan hubungan yang harmonis, sehingga proses tersebut dapat tumbuh saling terbuka dan melindungi serta kerahasiaannya terjaga, kemudian pada akhirnya konseling dapat berlangsung tanpa adanya tekanan atau unsur yang saling merugikan.

Sasaran (goal) konseling dibedakan dengan tujuan (objective) konseling berdasarkan derajat kespesifikan dan keberukurannya. Salah satu sasaran konseling yang masuk akal barang kali adalah "meningkatkan kemampuan konseli untuk mengelola stres dan kecemasan, (Bradley, 2016). Teknik komunikasi konseling, secara umum materi yang disajikan adalah bagaimana cara atau teknik berkomunikasi yang tepat antara konselor dan konseli agar konseling bisa berjalan lancar, konseli mau mengemukakan masalah yang dihadapinya, konseli merasa nyaman berhadapan dan berbicara dengan konselor, sehingga proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli untuk mengentaskan masalahnya ataupun pengembangan karier dan kepribadiannya dapat tercapai, (Fidzri, 2016).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ketegangan otot dan pernafasan berhubungan dengan kecemasan. Gejala kecemasan yang dialami dapat diatasi dengan membuat tubuh menjadi rileks. Individu yang mengalami kecemasan memiliki aktivitas tubuh dimana saraf simpatis yang bekerja, sehingga perlu mengaktifkan saraf parasimpatis agar tubuh dapat menjadi rileks. Selain itu, peningkatan oksigen dalam tubuh dapat memungkinkan aktivitas dalam tubuh kembali berjalan dengan baik. Alternatif yang dapat digunakan untuk merangsang saraf parasimpatis dan meningkatkan oksigen dalam tubuh yaitu dengan deep breathing.



Kecemasan atau anxiety memang dapat dialami oleh setiap golongan. Hal ini merupakan suatu bagian yang tak asing bagi beberapa orang karena hal ini sudah menjadi bagian sehari-hari dari manusia. Beberapa orang mungkin bisa melalui beberapa periode harinya tanpa merasa cemas atau tegang terhadap sesuatu, namun ketika dihadapkan pada situasi tertentu bisa saja muncul kecemasan yang tidak diduga. Gangguan ini sudah sangat sering terjadi dan bahkan ada yang menganggap fenomena ini merupakan hal biasa yang dialami oleh individu. Kecemasan sendiri merupakan fungsi normal untuk memperingatkan kita dari ancaman yang potensial dan memberi kesempatan kita untuk menilai serta merespon hal tersebut secara adaptif.

Stuart (2009) menyatakan bahwa kecemasan merupakan respon emosional yang ditandai dengan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, perasaan terancam sebagai tanggapan berlebihan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam Calhoun dan Acocella (dalam Norrahman, 2018). Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi gangguan terhadap perhatian, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan merasa bingung.

Kecemasan adalah suatu hal yang terjadi hampir pada setiap lansia dimana Menurut Carpenito (2001) klasifikasi tingkat kecemasan dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu (1) Kecemasan ringan, (2) Kecemasan Sedang, (3) Kecemasan berat. Kecemasan pada lansia memiliki gejala yang terdiri dari (1) Gejala Fisiologis, (2) Gejala Emosional dan (3) Gejala Kognitif. Kecemasan pada lansia juga berdampak negatif terlebih pada kesehatan fisiknya mengingat usia pun sudah memasuki usia senja dimana kondisi fisik menurun tentu saja membuat para lansia akan memiliki keluhan fisik dan psikisnya akibat dari kecemasan yang dirasa. Kecemasan bagi para lansia lebih kearah cemas akan kematian dimana jika mereka merasa belum mampu mengikhlaskan segala sesuatu didunia kecemasan akan sangat mudah mereka alami.

Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) menurut Smeltzer & Bare (2002) adalah suatu teknik olah nafas yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik ini dipercaya dapat menurunkan kecemasan dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang cemas, dengan cara menarik napas (inspirasi) secara perlahan kemudian ditahan selama ± 5 detik dan akhirnya dihembuskan (ekspirasi) secara perlahan pula diikuti dengan merilekskan otot-otot bahu. ketika muncul rasa tidak nyaman, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan, teknik relaksasi nafas dalam (deep breathing) adalah salah satu cara membuat timbulnya kontrol diri pada individu yang melakukannya. didalam pelaksanaannya, Teknik ini dapat digunakan oleh semua individu baik yang sedang sakit maupun sehat. Perry & Potter berkata (2009) pelaksanaan teknik relaksasi bisa berhasil jika pasien kooperatif, (Nurrahman, 2022).



METODE PENELITIAN

Dalam penulisan ini, penulis menggunakan metode kepustakaan (*library reseach*). Penulis menggumpulkan data kepustakaan (buku, jurnal dan catatan-catatan), membaca, menelaah dan mencatat hal-hal yang sesuai dengan obyek permasalahan yang diteliti. Adapun teknik analisis yang digunakan penulis berupa analisis isi (*content analysis*) dimana penulis melakukan pemilihan, membandingkan, menggabungkan hingga menghasilkan sebuah hasil yang relevan. Adapun sumber data yang digunakan dalam penulisan ini berasal dari jurnal-jurnal, skripsi, tesis dan buku yang menunjang (Wiryo dan Evita, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mindfulness merupakan suatu kondisi dengan perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada peristiwa saat ini. Selanjutnya Kabat-Zinn (1990) berpendapat bahwa Mindfulness merupakan kesadaran dan pemberian perhatian secara pribadi dalam setiap momen. Selanjutnya Mindfulness secara singkat berarti kesadaran, perhatian, dan mengingat. Kesadaran adalah sesuatu yang membuat manusia sadar akan pengalamannya, perhatian adalah kesadaran yang difokuskan, dan mengingat berarti ingat untuk memperhatikan pengalaman dari waktu ke waktu. Dari dua pendapat di atas dapat diketahui bahwa Mindfulness memiliki peranan penting dalam setiap aktivitas batin atau pikiran.

Mindfulness itu akan melibatkan bagaimana cara kita melihat, merasakan, mengetahui dan mencintai terhadap yang difokuskan pada saat ini dan memfasilitasi keterpusatan fokus dan kesadaran yang lebih besar. Pendekatan ini melibatkan perhatian yang difokuskan di sini dan sekarang serta dengan sikap tidak menghakimi yang menggunakan unit-unit dasar intensi (*niat*), atensi (*perhatian*), dan sikap. Mindfulness menuntut orang untuk terbuka terhadap dan menerima pengalamannya saat ini untuk mengembangkan toleransi untuk perasaan-perasaan sulit yang di ekspresikan dalam dirinya dan oleh orang lain. Meskipun pendekatan ini sangat membantu bagi konseli, konselor profesional juga bisa mendapatkan manfaat dari keterkaitan antara mindfulness dan simpati. Secara historis melekat dalam tradisi kognitif-behavioral (Segal Williams, & Teasdale, 2012), teknik-teknik mindfulness juga dapat dite mukan dalam dialectical behavior therapy (terapi perilaku dialektikal) (DBT) Linehan, 1993) dan acceptance and commitment therapy (terapi penerimaan dan komitmen) (ACT: Hayes et al. 1999). Beberapa teknik yang lazim digunakan didasarkan pada pendekatan mindfulness dan terutama efektif dalam mengurangi stres.

Mindfulness memiliki aspek-aspek. Aspek-aspek tersebut adalah kesadaran dan perhatian yang menjadi inti dari Mindfulness. Aspek kesadaran adalah kondisi dimana seseorang sadar terhadap masuknya rangsangan, termasuk panca indera, kinestetik, dan aktivitas dalam pikiran, sedangkan aspek perhatian adalah proses untuk memfokuskan ke dalam keadaan sadar. Selain aspek-aspek di atas Mindfulness juga memiliki lima aspek yang lebih kongkrit diantaranya adalah aspek mengamati (*observing*), memerikan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak menghakimi pengalaman batin dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin. Dengan aspek-aspek

Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal



[Creative Commons Attribution 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

ini adalah Mindfulness menjadi suatu pendekatan konseling yang sangat berpengaruh terhadap perubahan perilaku konseli ke arah positif. Hal lain yang tidak terlepas dari Mindfulness adalah Pengalaman dihadapi secara apa adanya "as they are". Penerimaan apa adanya inilah yang merupakan keunggulan mindfulness.

Praktik mindfulness dapat memberikan manfaat bagi individu yang mempraktikannya, seperti memiliki perhatian dan kesadaran yang baik (mindful). Mindful ini muncul dari pikiran yang dilatih secara terus menerus dengan jalan meditasi sehingga membuat individu memiliki karakteristik tidak menghakimi, sabar, cara pandang seorang pemula, percaya, tidak bersitegang, sikap menerima, dan tidak melekat, merelakan. Manfaat berikutnya, melalui jalan mindfulness seseorang dapat menerima dirinya sendiri saat ini secara apa adanya, walaupun ada gejala-gejala seperti sakit atau tidak menyakitkan, takut atau tidak takut. Penerapan mindfulness dapat meningkatkan hal-hal positif di dalam hidup, serta menurunkan hal-hal negatif sehingga berdampak pada kesejahteraan dan kebahagiaan. Beberapa manfaat yang dijelaskan di atas tentunya menunjukkan bahwa Mindfulness sangat efektif membantu klien yang memiliki gangguan secara psikis dan dengan memiliki banyak manfaat, menjadikan Mindfulness dapat diterapkan dalam layanan bimbingan konseling, (Sardi, 2021).

Meskipun latihan pernapasan adalah teknik yang relatif baru di budaya Barat, mereka sudah sejak lama sangat dihargai oleh budaya Timur dan merupakan teknik mindfulness yang lazim dipakai. Akar awal deep breathing (pernapasan dalam) dapat ditelusur balik ke tradisi yoga Hindu. Keyakinan filsuf Hindu pada yoga berpusat pada konsep pranayama. Prana berarti "energi kehidupan maupun "pernapasan", dan dengan mampu mengontrol pernapasannya, seseorang dianggap mampu mengontrol energi kehidupan. Suatu metafora kuno yang digunakan untuk mendeskripsikan pernapasan adalah benang yang mengendalikan layang-layang; layang-layang merepresentasikan pikiran dan benang merepresentasikan pernapasan. Untuk menenangkan tubuh, banyak konselor profesional sekarang merekomendasikan menggunakan teknik-teknik pernapasan. Dengan belajar bernapas lebih dalam dan efisien, konseli dapat belajar mengelola stresnya (Kottler & Chen, 2011).

Deep breathing merupakan suatu usaha melakukan inspirasi dan ekspirasi secara maksimal, sehingga menstimulasi reseptor regang paru secara perlahan, merangsang saraf parasimpatis dan menghambat saraf simpatis (Nipa, 2017). Fungsi deep breathing secara emosi dapat membantu mencapai ketenangan jiwa, mengarahkan pikiran dan perasaan agar lebih tenang, tidak memikirkan hal-hal yang tidak pasti agar kinerja otak dapat berkurang. Oleh karena itu, deep breathing yang dilakukan dapat menekan rasa cemas yang dialami oleh konseli.

Deep breathing juga dikenal sebagai hyperpnoea, dikenal sebagai cara yang bermanfaat untuk memasok tubuh yang kekurangan oksigen. Saraf otonom yang kurang mampu mengontrol karena stres mempengaruhi jantung dan perubahan detak jantung (Kim et al., 2018). Bernapas dalam-dalam telah terbukti memiliki dampak positif pada berbagai faktor seperti: sebagai stres, kecemasan, dan pengaruh negatif dalam berbagai penelitian (Toussaint et al., 2021).



Deep breathing dapat menimbulkan perasaan rileks dan tenang. Xiao Ma, dkk (2017) mendefinisikan teknik deep breathing sebagai pelatihan tubuh dan pikiran yang efisien untuk menangani kondisi psikomatis. Kelebihan deep breathing yaitu mampu mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, kognitif, dan behavioral (Nasuha, Widodo, & Widiani, 2016). Selain itu, teknik ini sangat praktis, sederhana dan dapat digunakan dimana saja, sehingga memudahkan individu dalam penggunaannya, (Usman, 2021).

Implementasinya sangat bervariasi, tetapi beberapa pedoman dasar untuk diikuti ketika mengimplementasikan teknik pemapasan termasuk:

1. Bernapaslah melalui hidung pada saat menarik napas dan hembuskan napas melalui hidung atau melalui bibir yang dikerutkan (mirip seperti meniupkan ciuman lembut).
2. Di antara napas-napas-dalam, ambil satu atau dua napas normal untuk menghindari pusing. Ketika perasaan ringan di kepala berlalu, gunakan napas-napas dalam dan pelan secara berturut-turut.
3. Praktikkan latihan sambil tidur telentang pada awalnya, dan setelah itu duduk atau berdiri selama latihan setelah belajar teknik-teknik dasarnya.
4. Anda mungkin akan sering menguap agar tubuh dapat menetapkan ke seimbangan dan mulai rileks. Hal ini lazim terjadi dan salah satu tanda bahwa Anda berhasil rileks.
5. Anda seharusnya mencatat seperti apa pernapasan Anda sebelum mulai latihan dan bandingkan dengan kemajuan yang dibuat selama latihan.

Hal penting yang harus diketahui adalah mengembuskan napas seharusnya lebih panjang dibanding menarik napas. Contohnya, jika seseorang menarik napas selama 3 detik, napas yang sama seharusnya dihembuskan selama lebih kurang 6 detik. Di samping itu, hidung tersumbat bisa membuat bernapas melalui hidung tidak nyaman atau tidak efektif. Dalam kasus seperti ini bernapas melalui mulut dapat diterima. Akan tetapi konseli seharusnya didesak untuk melakukannya dengan sangat perlahan-lahan. Kedalaman dan kecepatan berapaslal yang menginduksi relaksasi.

Seseorang yang sedang dalam keadaan istirahat biasanya hanya menggunakan sepertiga dari kapasitas paru-parunya. Seorang konselor profesional dapat menggunakan sesi-sesi bersama konseli untuk mengajarkan bagaimana bernapas lebih efektif. Sebelum belajar teknik pernapasan dalam, penting bagi orang itu untuk mengetahui bagaimana cara melakukan pernapasan difragmatik atau abdominal. Untuk memulai, konseli seharusnya berbaring telentang dan memperhatikan bagaimana dirinya bernapas. Konseli dapat menggunakan tangannya untuk mendapatkan pemahaman tentang bagaimana dirinya ber napas. Dengan meletakkan sebelah tangannya ke atas perut dan tangan yang lain di atas dada, konseli dapat merasakan bagaimana dirinya bernapas. Jika tangan di atas perut naik, berarti konseli bernapas dari perut. Jika tangan di atas dada naik, berarti konseli bernapas dari dada. Konselor profesional dapat menginstruksikan konseli untuk pindah dari pernapasan dada ke pernapasan perut untuk membantunya lebih menyadari perbedaannya (Davis, Robbins Eshelman, & McKay, 2009).

Begitu konseli mampu bernapas dari perut, konselor profesional dapat mengajarkan teknik pernapasan dalam kepada konseli. Davis et al. (2009, hlm 27)



menyediakan prosedur di bawah ini untuk mengimplementasikan teknik pernapasan dalam:

1. Berbaringlah di atas selimut, permadani, karpet, atau bantal yang digelar di lantai. Tekuk kedua lutut Anda dan buat jarak di antara kedua telapak kaki Anda selebar pinggul (kira-kira 8 sampai 12 inci), dengan jari-jari kaki sedikit dibelokkan ke luar. Pastikan bahwa tulang punggung lurus.
2. Pindai tubuh Anda untuk merasakan ketegangannya.
3. Letakkan salah satu tangan Anda di atas perut dan tangan yang lain di atas dada anda.
4. Tarik napas perlahan-lahan dan dalam-dalam melalui hidung Anda masuk ke dalam perut untuk mendorong tangan Anda ke atas sebanyak-banyaknya namun masih terasa nyaman. Dada Anda seharusnya hanya bergerak sedikit saja dan hanya bersama perut Anda.
5. Jika Anda merasa nyaman dengan langkah 4, tersenyumlah sedikit dan tarik napas melalui hidung Anda dan hembuskan melalui mulut Anda dengan membuat suara hembusan yang tenang dan rileks seperti suara angin selama Anda mengembuskan udara ke luar dengan lembut. Mulut, lidah, dan rahang Anda akan rileks. Ambil napas yang dalam dan pelan yang menaikkan-turunkan perut Anda. Fokuskan pada suaranya dan perasaan bernapas ketika Anda menjadi semakin lama semakin rileks.
6. Teruskan pernapasan dalam selama 5 atau 10 menit setiap sesi, satu atau dua kali sehari, selama dua minggu. Kemudian, kalau Anda mau perpanjang periodenya hingga 20 menit.
7. Di akhir setiap sesi pernapasan dalam, ambil sedikit waktu sebentar untuk memindai tubuh Anda sekali lagi untuk melihat ketegangannya. Bandingkan ketegangan yang Anda rasakan di akhir latihan dengan ketegangan yang Anda alami ketika Anda memulai latihan.
8. Ketika Anda menjadi nyaman dengan bernapas melalui perut, praktikkan kapan pun sepanjang hari kalau Anda suka dan Anda bisa duduk atau berdiri. Konsentrasikan pada perut Anda yang bergerak naik-turun udara yang bergerak masuk dan keluar dari paru-paru, dan perasaan relaksasi yang diberikan pernapasan dalam kepada Anda.
9. Jika Anda sudah belajar membuat diri Anda rileks dengan menggunakan pernapasan dalam, praktikkan itu bilamana Anda merasa menjadi tegang.

Setelah dilakukan analisis dan mengkaji pada keseluruhan jurnal maupun buku yang mendukung penelitian pada jurnal ini, didapatkan informasi atau data berkaitan dengan teknik deep breathing untuk mengatasi kecemasan. Maka diketahui bahwa deep breathing telah terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan. Dalam pernapasan menawarkan beberapa keuntungan dibandingkan terapi konvensional yang saat ini digunakan untuk mengobati masalah kecemasan. Keuntungan ini termasuk pendekatan nonfarmakologis, keamanan, persyaratan ruang minimal, kemudahan belajar, dan kemudahan praktik (Chand et al., 2021).

Bernapas dalam-dalam diketahui dapat menjaga keseimbangan emosional, mengurangi psikologis kecemasan, mengeluarkan racun dalam tubuh, mengurangi rasa sakit tubuh, menyehatkan jantung, dan membantu pencernaan organ pencernaan.

Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal



[Creative Commons Attribution 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Penelitian telah menunjukkan bahwa bernapas dalam-dalam adalah cara yang baik untuk memfasilitasi suplai oksigen ke mitokondria yang terlibat dalam seluler respirasi sebagai salah satu organel. Pernapasan dalam dapat mengubah gerakan jantung dengan mengaktifkan aktivitas sistem saraf dengan memfasilitasi pasokan oksigen ke tubuh. Orang modern selalu stres dalam hubungan sosial yang kompleks dan persaingan tanpa batas. Sangat penting bagi orang modern untuk mengurangi stres mereka selama mereka dapat hidup sehat dan bebas penyakit. Bernapas dalam-dalam adalah hal yang sangat metode efektif yang dapat digunakan oleh semua orang untuk mengurangi stres (Kim, Bae, & Bae, 2018, hlm. 1460–1464).

Penelitian psikologi menunjukkan bahwa latihan pernapasan merupakan intervensi non farmakologis yang efektif yang dapat meningkatkan mood, termasuk mengurangi kecemasan, depresi dan stres (Perciavalle et al., 2017, hlm. 451–458). Pernapasan 1 hari

olahraga ditemukan untuk meredakan kelelahan emosional dan depersonalisasi yang disebabkan oleh kelelahan kerja. 30 intervensi selama 5 menit sehari dapat secara signifikan mengurangi kecemasan ibu hamil prematur. Selain itu, efek kecemasan yang serupa adalah diamati dalam studi intervensi 3 hari di mana latihan pernapasan dilakukan kali sehari (Jerath, Crawford, Barnes, & Harden, 2015). Bukti lebih lanjut dari uji coba terkontrol secara acak (RCT) menunjukkan bahwa yoga residensial intensif selama 7 hari program yang mencakup pranayama (latihan pernapasan) mengurangi kecemasan dan depresi pada pasien dengan nyeri punggung bawah kronis. Bukti pendukung juga datang dari TCC dan garis yoga RCT. Saat ini, latihan pernapasan banyak digunakan di bidang klinis pengobatan penyakit mental, seperti gangguan stres pasca-trauma (PTSD), gerakan

gangguan, fobia, dan gangguan emosional terkait stres lainnya (Ma et al., 2017).

Pernapasan dalam juga berguna dengan beberapa populasi pasien lainnya. Sebuah studi tentang 4.793 praoperasi Pasien bertujuan untuk mempelajari manfaat menggunakan pernapasan dalam dan aromaterapi untuk mengurangi kecemasan pra operasi. Setelah bernapas dalam-dalam dan lavender aromaterapi, sekitar 40% pasien menunjukkan penurunan kecemasan. Selain itu, dalam pernapasan telah terbukti memiliki efek positif pada penyakit kronis tertentu. Di sebuah penelitian kuasi-eksperimental, 32 pasien dengan diabetes tipe 2 menerima pernapasan dalam pelatihan dan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak terlatih. Napas dalam menghasilkan pengurangan signifikan dalam skor Skala Kecemasan Hamilton dari peserta yang telah menjalani pelatihan pernapasan dalam, sedangkan kelompok kontrol yang tidak terlatih tidak menunjukkan penurunan kecemasan (Toussaint et al., 2021). Latihan pernapasan dalam yang lambat mudah dipahami dan mudah dipraktikkan yang dapat diterapkan pada semua kelompok populasi dan tidak memiliki efek samping. Metode non-klinis dapat digunakan untuk mengobati orang yang menghadapi masalah terkait kecemasan (Sajidah, 2021).



SIMPULAN

Deep breathing (pernapasan dalam) ialah salah satu teknik yang didasarkan pada pendekatan mindfulness. Deep breathing juga merupakan teknik yang didasarkan pada gagasan bahwa integrasi pikiran dan tubuh menghasilkan relaksasi. Fungsi deep breathing secara emosi dapat membantu mencapai ketenangan jiwa, mengarahkan pikiran dan perasaan agar lebih tenang, tidak memikirkan hal-hal yang tidak pasti agar kinerja otak dapat berkurang. Oleh karena itu, deep breathing yang dilakukan dapat menekan rasa cemas yang dialami oleh konseli. Diagnosis dini dan pengobatan kecemasan disarankan karena stres yang tinggi dan periode pemulihan yang lama terkait dengan gangguan ini. Relaksasi diafragma pernapasan atau latihan pernapasan dalam telah terbukti efektif dalam mengurangi persepsi dan gejala kecemasan. Selain itu, teknik ini sangat praktis, sederhana dan dapat digunakan dimana saja, sehingga memudahkan individu dalam penggunaannya.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Khoerul Anwar, Moh. 2016. *Dialektika Komunikasi Dalam Konseling Islami*. Yogyakarta Lembaga Ladang Kata.
- Erford, Bradley T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Oleh Konselor*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Tarmizi, Tarmizi. 2018. "Bimbingan Konseling Islami." Medan. Perdana Publishing.

Jurnal:

- Hidayat, F., Maulana, A., & Darmawan, D. 2019. "Komunikasi Terapeutik dalam Bimbingan dan Konseling Islam." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(2), 139-151.
- Fidzi, R. 2015. "Telaah Ayat-Ayat Al-Qur'an yang Relevan dengan Teknik Komunikasi Konseling."
- Usman, N., Widyastuti, W., & Ridfah, A. 2021. "Teknik Deep Breathing Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi." *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran*, 5(2), 77-85.
- Pratiwi, T. I. "Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa."
- Noorrakhman, Y., & Pratikto, H. 2022. "Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia." *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 215-222.
- Sardi, S., Budianto, B., Pranata, J., & Suryanti, S. (2021). "Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home." *Jurnal HUMMANSI (Humaniora, Manajemen, Akuntansi)*, 4(1), 48-59.
- Nasor, M. 2013. "Teknik Komunikasi Dalam Perubahan Sosial." *Ijtimaiyya*, 6(1), 79-96.
- Hayat, A. 2017. "Kecemasan dan metode pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Sajidah, H., Khairunnisa, S., & Nabila, C. 2021. "The Effect Of Relaxing A Deep Breath On Anxiety Levels." *KESANS: International Journal of Health and Science*, 1(2), 88-95.
- Stein, M. B., & Sareen, J. 2015. "Generalized anxiety disorder." *New England Journal of Medicine*, 373(21), 2059-2068.

