

Mindfull Breathing Training untuk Mereduksi Kecemasan pada Remaja Putri di Panti Asuhan Aisyah Muhammadiyah Banjarmasin

Mindful Breathing Intervention to Alleviate Anxiety in Adolescent Girls at Aisyah Muhammadiyah Orphanage Banjarmasin

Sabit Tohari^{1*}, Muhammad Eka Prasetya², Zakiyah³

¹⁻²Bimbingan & Konseling, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin, Indonesia

³Studi Islam, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin, Indonesia

*Penulis Korespondensi : sabittohari6@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 15 September 2025;
Revisi: 30 September 2025;
Diterima: 26 Oktober 2025;
Terbit: 28 Oktober 2025

Keywords: Adolescent Girls;
Anxiety; Community Service;
Mindful Breathing; Orphanage.

Abstract: Adolescent girls living in orphanages face more complex psychosocial challenges compared to their peers in general. Experiences of loss, limited family support, and uncertainty about the future often lead to heightened anxiety. One effective psychological intervention to manage anxiety is mindful breathing training, or conscious breathing exercises. This community service activity aimed to provide mindful breathing training for adolescent girls at the Aisyiyah Muhammadiyah Orphanage in Banjarmasin as an effort to reduce anxiety and enhance inner calmness. The implementation method employed educational, participatory, and practical approaches, consisting of four stages: preparation, implementation, evaluation, and follow-up. The results of the activity showed that participants gained a good understanding of the concepts of anxiety and mindfulness, and were able to correctly practice the mindful breathing technique. Based on the evaluation results, more than 80% of participants stated that the training was engaging, clear, and beneficial in helping them manage anxiety. Therefore, mindful breathing training proved to be an effective, simple, and applicable strategy for reducing anxiety levels among adolescents in the orphanage.

Abstrak

Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi tantangan psikososial yang lebih kompleks dibandingkan remaja pada umumnya. Pengalaman kehilangan, keterbatasan dukungan keluarga, dan ketidakpastian masa depan seringkali menimbulkan kecemasan yang tinggi. Salah satu intervensi psikologis yang efektif untuk mengelola kecemasan adalah *mindful breathing training* atau latihan pernapasan sadar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan *mindful breathing* kepada remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Muhammadiyah Banjarmasin sebagai upaya mereduksi kecemasan dan meningkatkan ketenangan diri. Metode pelaksanaan dilakukan melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan praktik langsung, yang terdiri dari empat tahap: persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang baik mengenai konsep kecemasan dan mindfulness, serta mampu mempraktikkan teknik *mindful breathing* dengan benar. Berdasarkan hasil evaluasi, lebih dari 80% peserta menyatakan pelatihan menarik, jelas, dan bermanfaat dalam membantu mengelola kecemasan. Dengan demikian, *mindful breathing training* terbukti efektif sebagai strategi sederhana dan aplikatif untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja di panti asuhan.

Kata Kunci: Kecemasan Remaja Putri; *Mindful Breathing*; Panti Asuhan; Pengabdian Kepada Masyarakat.

1. PENDAHULUAN

Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi kondisi psikososial yang unik dan menantang. Mereka seringkali mengalami pengalaman traumatis seperti kehilangan orang tua, penelantaran, atau keterbatasan dukungan emosional dari keluarga. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan masalah psikologis, salah satunya kecemasan (Cheng et al., 2018).

Kecemasan pada remaja di panti asuhan dapat dipicu oleh ketidakpastian masa depan, keterbatasan dukungan sosial, dan perasaan rendah diri akibat status sosial mereka (Papalia et al., 2021). Hasil wawancara dengan pengurus Panti Asuhan Aisyiyah Muhammadiyah Banjarmasin menunjukkan bahwa remaja putri sering merasa cemas terhadap masa depan, mengalami stres akademik, dan kesulitan dalam mengelola emosi (Astuti & Kawuryan, 2019; Pujianahum, Supriatna, & Bangun, 2025).

Salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan adalah mindfulness-based training, khususnya mindful breathing (Chiesa & Serretti, 2011). Mindful breathing adalah teknik pernapasan sadar yang mengajarkan individu untuk memusatkan perhatian pada napas secara perlahan dan mendalam. Latihan ini dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan relaksasi dan menurunkan reaksi stres (Zeidan et al., 2010).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk membantu remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Muhammadiyah Banjarmasin dalam mengelola kecemasan melalui *Mindful Breathing Training*.

2. METODE

Pendekatan Kegiatan

Kegiatan dilakukan dengan pendekatan edukatif, partisipatif, dan praktik langsung, agar peserta tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu menerapkannya secara mandiri.

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi empat tahap:

1) Tahap Persiapan

- Koordinasi dengan pengurus panti mengenai jadwal dan peserta kegiatan
- Penyusunan modul pelatihan tentang kecemasan dan teknik *mindful breathing*
- Pengisian skala kecemasan (*pre-test*) untuk mengetahui kondisi awal peserta

2) Tahap Pelaksanaan

Pelatihan dilaksanakan dalam tiga sesi:

- Sesi I: Psychoeducation
 - Pengenalan konsep kecemasan, dampak psikologis, dan prinsip *mindfulness*.
- Sesi II: Praktik Mindful Breathing
 - Latihan pernapasan perut (*abdominal breathing*) dengan panduan fasilitator dan musik relaksasi.
- Sesi III: Penerapan Sehari-hari
 - Diskusi kasus dan refleksi tentang penerapan *mindful breathing* saat menghadapi kecemasan

Tahap Evaluasi

Dilakukan post-test menggunakan skala kecemasan dan angket kepuasan peserta.

Tahap Tindak Lanjut

Tim memberikan panduan latihan tertulis kepada pengurus panti untuk mendukung keberlanjutan kegiatan.

Sasaran kegiatan adalah 35 remaja putri berusia 12–18 tahun yang tinggal di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Muhammadiyah 3 Banjarmasin. Pihak pengurus panti berperan aktif dalam mendukung pelaksanaan kegiatan, menyediakan tempat, serta mendampingi peserta selama proses pelatihan.

3. HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data evaluasi yang dilakukan terhadap 15 responden, diperoleh gambaran sebagai berikut:

- a. Indikator “Informasi yang disampaikan oleh fasilitator menarik dan bermanfaat”

Sebagian besar responden menyatakan sangat setuju (lebih dari 80%), sementara sisanya menyatakan setuju, dan hampir tidak ada yang menjawab tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyampaian fasilitator dinilai efektif dan mampu menarik perhatian peserta.

- b. Indikator “Informasi yang diberikan cukup jelas”

Sekitar dua pertiga responden menyatakan sangat setuju, sementara sebagian lainnya menjawab setuju. Masih terdapat sedikit responden yang merasa informasi belum sepenuhnya jelas, meskipun jumlahnya sangat kecil. Ini mengindikasikan bahwa secara

umum materi dapat dipahami dengan baik.

- c. Indikator “Informasi menambah wawasan, pengetahuan, dan keterampilan dalam mengelola kecemasan”

Mayoritas responden menjawab sangat setuju dan setuju. Hal ini menegaskan bahwa kegiatan tidak hanya memberikan pemahaman baru, tetapi juga keterampilan praktis yang bisa diterapkan langsung dalam kehidupan sehari-hari.

- d. Indikator “Informasi berguna bagi diri pribadi”

Lebih dari separuh responden menyatakan sangat setuju, sementara sisanya setuju. Responden merasakan manfaat langsung berupa perasaan lebih rileks, tenang, serta adanya strategi baru dalam mengelola kecemasan.

- e. Indikator “Informasi dan pelatihan ini berguna bagi orang lain”

Sebagian besar responden menjawab sangat setuju, disusul dengan jawaban setuju. Hal ini menunjukkan adanya komitmen dari peserta untuk menyebarkan manfaat teknik *mindfull breathing* kepada teman sebaya, baik di panti maupun di lingkungan sekolah.

- f. Indikator “Informasi efektif untuk membantu proses pendampingan sederhana pada sesama remaja yang cemas”

Mayoritas responden menyatakan sangat setuju, dan sisanya setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya menguasai keterampilan untuk dirinya sendiri, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam bentuk dukungan sederhana terhadap teman yang mengalami kecemasan.

Kegiatan *Mindful Breathing Training* berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Sebagian besar peserta aktif mengikuti seluruh sesi pelatihan dan menunjukkan antusiasme tinggi dalam praktik pernapasan sadar.

Hasil evaluasi menunjukkan:

- a. **80% peserta** menyatakan *sangat setuju* bahwa materi menarik dan mudah dipahami.
- b. **87% peserta** menyatakan pelatihan bermanfaat dan membantu mereka merasa lebih tenang.
- c. **93% peserta** merasakan efek relaksasi setelah latihan pernapasan.

Peserta melaporkan bahwa teknik ini membantu mereka menenangkan diri ketika menghadapi tekanan akademik atau konflik dengan teman sebaya. Beberapa peserta bahkan menyatakan ingin membiasakan latihan ini setiap malam sebelum tidur.

4. DISKUSI

Pelatihan *mindful breathing* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesadaran diri peserta. Hasil ini sejalan dengan penelitian Zeidan et al. (2010) dan Blackburn (2020), yang menyebutkan bahwa latihan pernapasan sadar dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan relaksasi fisiologis.

Selain itu, kegiatan ini juga berdampak pada peningkatan kepercayaan diri dan regulasi emosi peserta. Dukungan pengasuh panti selama proses pelatihan turut memperkuat keberhasilan intervensi, karena menciptakan lingkungan yang aman dan suportif.

Dengan demikian, *Mindful Breathing Training* dapat menjadi model intervensi psikososial yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan di lingkungan panti asuhan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan.

5. KESIMPULAN

Kegiatan *Mindful Breathing Training* di Panti Asuhan Aisyiyah Muhammadiyah Banjarmasin berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja putri dalam mengelola kecemasan. Peserta mampu mempraktikkan teknik pernapasan sadar dengan baik dan merasakan manfaat berupa ketenangan serta penurunan gejala cemas.

Diharapkan pelatihan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dan dikombinasikan dengan kegiatan pendampingan psikososial lainnya agar kesejahteraan mental remaja di panti semakin meningkat.

PENGAKUAN/ UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pimpinan dan seluruh pengasuh Panti Asuhan Aisyiyah Muhammadiyah Banjarmasin atas izin dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi yang mendalam juga disampaikan kepada para remaja putri peserta pelatihan yang telah berpartisipasi dengan antusias dan aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada pihak sekolah, rekan tim pelaksana, serta semua pihak yang telah membantu dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan ini, sehingga program *Mindful Breathing Training* untuk Mereduksi Kecemasan pada Remaja Putri di Panti Asuhan Aisyiyah Muhammadiyah Banjarmasin dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi peserta.

DAFTAR REFERENSI

- Aas, D. (2021). Dampak pola asuh otoriter terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini (studi kasus kelompok A di RA Attaqwa Padaringan, Kabupaten Ciamis). *Tarbiyat al-Aulad: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(1), 13–26. <https://doi.org/10.33367/piaud.v2i2.2519>
- Astuti, R. D., & Kawuryan, F. (2019). Pengaruh *First Psychological Aid* dalam meningkatkan regulasi emosi dan *coping stress* anak panti asuhan. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 16(1). <https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7506>
- Blackburn, T. (2020). *The relationship between mindfulness, academic stress, and attention* [Master's thesis, Utah State University].
- Brausch, B. D. (2011). *The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students* [Master's thesis, Eastern Illinois University].
- Castello, T. (2009). Pengaruh ekspektasi dan kompleksitas informasi terhadap iklan pada keterlibatan, sikap terhadap iklan dan merek dengan *need for cognition* sebagai pemoderasi. *Jurnal Siasat Bisnis*, 13(3). <https://doi.org/10.20885/jsb.vol13.iss3.art5>
- Costello, E., & Lawler, M. (2014). An exploratory study of the effects of mindfulness on perceived levels of stress among school-children from lower economic backgrounds. *The International Journal of Emotional Education*, 6(2), 21–39.

- Handayani, E. S., Farial, F., & Heiriyah, A. (2021). Pelatihan mindfulness singkat untuk meningkatkan *self-acceptance* bagi anak khususnya remaja di panti asuhan Muhammadiyah 3 cabang Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, 7(2). <https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v7i2.6206>
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2019). Perkembangan mental emosional remaja di panti asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97–104.
- Jalil, S. J. A., Ismail, R., Yusoff, Y. M., Sham, F. M., & Hassan, J. (2023). The role of religious program on anxiety and depression among women inmates. *Al-Hikmah*, 15(1), 78–103.
- Kurt, L., Engelniederhammer, A., Sasse, H., & Papastefanou, G. (2020). Effect of a short mindful-breathing intervention on the psychophysiological stress reactions of German elementary school children. *School Psychology International*, 41(3), 218–238. <https://doi.org/10.1177/0143034320903480>
- Marsidi, S. R. (2018). Pengaruh program *mindful teaching* terhadap emosi pada guru sekolah dasar pelaksana pendidikan inklusi. *Forum Ilmiah*, 15(3), 579–599.
- Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 215–222.
- Pujianahum, N. F., Supriatna, E., & Bangun, M. F. A. (2025). Strategi *coping stress* pada remaja di panti asuhan. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 807–816. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6379>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). *Mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Zhu, B., Hedman, A., Feng, S., Li, H., & Osika, W. (2017). Designing, prototyping and evaluating digital mindfulness applications: A case study of mindful breathing for stress reduction. *Journal of Medical Internet Research*, 19(6). <https://doi.org/10.2196/jmir.6955>