

## **Pelatihan Relaksasi Emosi melalui Teknik *Square Breathing* sebagai Upaya Meningkatkan Kestabilan Emosi pada Remaja**

**Eka Sufartianingsih Jafar<sup>1\*</sup>, Novita Maulidya Jalal<sup>2</sup>, Wilda Ansar<sup>3</sup>, Irdianti<sup>4</sup>, Andi Nahliah Bungawali<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Email: <sup>1\*</sup>ekasjafar@unm.ac.id, <sup>2</sup>novitamaulidyajalal@unm.ac.id, <sup>3</sup>wildaansar@unm.ac.id, <sup>4</sup>irdiantipsi@unm.ac.id, <sup>5</sup>andi.nahliah.bungawali@unm.ac.id

### **Informasi Artikel**

Submitted : 07-02-2026

Accepted : 10-03-2026

Published : 15-03-2026

### **Keywords:**

*Adolescent  
Emotional Stabilization  
Square Breathing  
Emotion Regulation  
Psychological Training*

### **Abstract**

*Adolescents are an age group that is prone to experiencing emotional instability due to academic pressure, social demands, interpersonal conflicts, and changes in psychological development. These conditions can have an impact on learning concentration, social relationships, and adolescent mental health, so simple strategies are needed to help regulate emotions. One technique that can be used is square breathing, which is a structured breathing exercise through the pattern of breathing, holding the breath, exhaling, and holding again in the same count. This community service activity aims to improve the understanding and regulation skills of adolescents through training in square breathing techniques. The implementation method uses a psychological education approach based on participatory training which was attended by 25 school-age adolescents. Activities include pre-tests, delivery of materials on mental health and emotional regulation, demonstration of square breathing techniques, hands-on practice, and post-tests. The results of the evaluation showed an increase in the average score of participants from 6 in the pre-test to 11 in the post-test or an increase of 83.33%. In addition, participants reported feeling more relaxed, calm, and focused after the exercise. The square breathing technique is considered effective as a simple strategy to help adolescents improve emotional regulation and reduce psychological tension.*

### **Abstrak**

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami ketidakstabilan emosi akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, konflik interpersonal, dan perubahan perkembangan psikologis. Kondisi tersebut dapat berdampak pada konsentrasi belajar, hubungan sosial, serta kesehatan mental remaja sehingga diperlukan strategi sederhana untuk membantu regulasi emosi. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah *square breathing*, yaitu latihan pernapasan terstruktur melalui pola menarik napas, menahan napas, menghembuskan napas, dan menahan kembali dalam hitungan yang sama. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi remaja melalui pelatihan teknik *square breathing*. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukasi psikologis berbasis pelatihan partisipatif yang diikuti oleh 25 remaja usia sekolah. Kegiatan meliputi *pre-test*, penyampaian materi mengenai kesehatan mental dan regulasi emosi, demonstrasi teknik *square breathing*, praktik langsung, serta *post-test*. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor peserta dari 6 pada *pre-test* menjadi 11 pada *post-test* atau meningkat sebesar 83,33%. Selain itu, peserta melaporkan merasa lebih rileks, tenang, dan fokus setelah latihan. Teknik *square breathing* dinilai efektif sebagai strategi sederhana untuk membantu remaja meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi ketegangan psikologis.

**Kata Kunci:** Remaja, Regulasi Emosi, *Square Breathing*, Kesehatan Mental, Pelatihan Psikologis.

### **1. PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional yang berlangsung secara cepat. Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan seperti tuntutan akademik, penyesuaian sosial, konflik interpersonal, serta tekanan dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menyebabkan remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami stres dan ketidakstabilan emosi. Menurut World Health Organization (2021), masalah kesehatan mental pada remaja mengalami peningkatan secara global dan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kualitas hidup, prestasi belajar, serta hubungan sosial remaja. Ketidakmampuan dalam

mengelola emosi secara adaptif dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan, stres, dan perilaku maladaptif pada masa perkembangan. Penelitian Daros et al. (2021) menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi memiliki hubungan yang kuat dengan munculnya gejala depresi dan kecemasan pada remaja.

Pada fase ini, remaja sering menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, serta konflik interpersonal yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya. Kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan agar remaja mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan secara lebih adaptif. Menurut World Health Organization (WHO, 2018), gangguan mental emosional pada usia 20-29 tahun memiliki dampak signifikan pada beban penyakit dan cedera di tingkat global, menyumbang sekitar 16% dari keseluruhan. Separuh dari semua gangguan kesehatan emosional mental dimulai pada usia 14 tahun. Berdasarkan riset kesehatan dasar (RIKESDAS), prevalensi gangguan emosional di Indonesia pada anak usia 15 tahun keatas mencapai 6,1% jumlah ini setara dengan 11 juta orang. Hal ini menunjukkan bahwa sejumlah besar penduduk Indonesia mengalami dampak gangguan emosional yang signifikan dalam bentuk depresi dan kecemasan.

Kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu keterampilan penting yang perlu dimiliki remaja untuk membantu mereka menghadapi berbagai tekanan secara sehat. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Gross (Compas et al., 2017) menjelaskan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengatasi stres, menjaga hubungan interpersonal, serta memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih positif dibandingkan remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah. Selain itu, Espenes et al. (2025) melalui meta-analisis terhadap intervensi psikososial pada anak dan remaja menemukan bahwa intervensi regulasi emosi memberikan efek positif terhadap kesehatan mental dan kemampuan adaptasi psikologis peserta.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam membantu regulasi emosi remaja adalah latihan *mindfulness* dan pengaturan napas (*breathwork*). Teknik pernapasan membantu menurunkan aktivasi fisiologis tubuh sehingga individu menjadi lebih rileks dan tenang ketika menghadapi stres. Penelitian Moghadam (2025) menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* yang melibatkan *mindful breathing* mampu meningkatkan resiliensi dan regulasi emosi pada remaja secara signifikan. Intervensi tersebut membantu peserta lebih mampu mengendalikan emosi negatif dan meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi emosionalnya.

Latihan pernapasan juga berkaitan dengan peningkatan *mindfulness* dan kemampuan *self-awareness* pada remaja. Porter et al. (2025) menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki peran mediasi dalam peningkatan regulasi perhatian, emosi, dan perilaku pada anak dan remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* membantu meningkatkan kemampuan pengendalian emosi serta mengurangi perilaku impulsif pada peserta didik. Temuan serupa juga dijelaskan oleh Pérez-Peña et al. (2025) yang menyatakan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis sekolah mampu membantu menurunkan gejala stres, kecemasan, dan depresi pada remaja sekaligus meningkatkan kesadaran tubuh dan regulasi emosi.

Berbagai pendekatan dapat digunakan untuk membantu meningkatkan regulasi emosi remaja, salah satunya melalui teknik relaksasi berbasis pengaturan napas. Teknik pernapasan diketahui efektif membantu menurunkan aktivasi fisiologis tubuh, mengurangi ketegangan emosional, dan meningkatkan fokus perhatian. Fincham et al. (2023) melalui meta-analisis terhadap penelitian *breathwork* menemukan bahwa latihan pernapasan terstruktur mampu membantu menurunkan stres dan meningkatkan kesehatan mental individu. Latihan pernapasan membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh mengalami kondisi relaksasi dan pikiran menjadi lebih tenang.

Salah satu teknik relaksasi yang sederhana dan mudah diterapkan adalah *square breathing*. Teknik ini dilakukan melalui empat tahapan yang teratur, yaitu menarik napas, menahan napas, menghembuskan napas, dan menahan kembali dengan jumlah hitungan yang sama. Teknik ini dinilai praktis karena tidak memerlukan alat khusus dan dapat dilakukan kapan saja ketika individu mengalami ketegangan emosional. Schleicher et al. (2024) menjelaskan bahwa latihan pernapasan terpandu pada remaja efektif membantu pemulihan stres akut dan meningkatkan relaksasi fisiologis setelah mengalami tekanan emosional. Selain itu, Michels et al. (2025) menemukan bahwa latihan *resonant breathing* mampu membantu menurunkan respons fisiologis terhadap stres pada remaja sehingga mendukung stabilisasi emosi secara lebih optimal.

Selain memberikan efek relaksasi, latihan pernapasan juga berkaitan dengan peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan *mindfulness* pada remaja. Scafuto dan Quinto (2024) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi berbasis *mindfulness* dan pengaturan napas memiliki hubungan positif dengan peningkatan kesejahteraan psikologis serta penurunan distress emosional pada remaja. Dengan meningkatnya kesadaran terhadap kondisi emosional, remaja menjadi lebih mampu mengenali tanda-tanda stres dan memilih respons yang lebih adaptif dibandingkan perilaku impulsif.

Berdasarkan hasil observasi awal pada peserta kegiatan, ditemukan bahwa sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan akademik maupun konflik sosial. Sebagian peserta juga belum mengetahui teknik relaksasi sederhana yang dapat digunakan secara mandiri untuk membantu menenangkan diri ketika

mengalami stres. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pemberian edukasi psikologis berbasis keterampilan praktis sebagai bentuk upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi remaja melalui pelatihan teknik *square breathing*. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta mampu memahami pentingnya pengelolaan emosi dan dapat menerapkan teknik pernapasan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan kestabilan emosi.

Tingkat kerentanan permasalahan mental emosional yang tinggi pada remaja, sehingga perlu adanya upaya untuk membantu remaja dalam meningkatkan kestabilan emosi agar hal-hal merugikan dapat diminimalisir. Selama masa remaja, individu mengalami puncak dalam emosionalitas dan mengalami perkembangan emosi yang tingkatannya lebih tinggi. Perkembangan emosi pada remaja awal ditandai dengan sifat sensitif, di mana emosi mereka cenderung bersifat negatif dan temperamental. Mereka mudah tersinggung, marah sedih, dan murung. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan respons emosional sesuai dengan situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan psikologis serta memiliki hubungan sosial yang lebih positif (Compas et al., 2017). Sebaliknya, regulasi emosi yang rendah dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis seperti stres dan kecemasan pada remaja (Young et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan strategi sederhana dan aplikatif untuk membantu remaja meningkatkan kemampuan pengendalian emosi.

Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah *square breathing*. Teknik ini merupakan latihan pernapasan dengan pola terstruktur melalui empat tahapan, yaitu menarik napas, menahan napas, menghembuskan napas, dan menahan kembali dalam hitungan yang sama. Teknik pernapasan teratur diketahui dapat membantu menurunkan aktivasi fisiologis tubuh, meningkatkan fokus, serta memberikan efek relaksasi psikologis (Jerath et al., 2019). Selain itu, latihan pernapasan juga efektif dalam membantu individu mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan kesadaran diri (*mindfulness*) (Balban et al., 2023). Balban et al. (2023) menemukan bahwa praktik pernapasan terstruktur mampu meningkatkan suasana hati dan mengurangi ketegangan fisiologis secara signifikan. Latihan pernapasan juga berkaitan erat dengan pendekatan *mindfulness* yang membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap kondisi diri dan emosinya. Dengan demikian, teknik *square breathing* dapat menjadi salah satu bentuk intervensi sederhana yang mudah diterapkan oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi awal pada peserta kegiatan, ditemukan bahwa sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan akademik maupun konflik sosial. Sebagian peserta juga belum mengetahui teknik relaksasi sederhana yang dapat digunakan secara mandiri untuk menenangkan diri. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi psikologis berbasis keterampilan praktis sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam mengelola emosi melalui pelatihan teknik *square breathing*. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta mampu menerapkan teknik pernapasan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari sebagai strategi sederhana untuk mengurangi stres dan meningkatkan kestabilan emosi.

## 2. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan psikoedukasi dan partisipatif dengan sasaran remaja sebagai responden. Adapun jumlah responden dalam kegiatan ini berjumlah 25 responden berusia remaja (usia 15 – 21 tahun) di Kota Makassar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi psikologis berbasis pelatihan partisipatif dengan pendekatan praktik langsung (*experiential learning*). Metode ini dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis mengenai regulasi emosi, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik *square breathing* secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Sasaran kegiatan adalah 25 remaja usia sekolah yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi kegiatan.

### Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah atau mitra kegiatan terkait jadwal, tempat pelaksanaan, dan teknis kegiatan. Selanjutnya, tim menyusun materi edukasi mengenai kesehatan mental remaja, regulasi emosi, serta teknik *square breathing*. Materi disusun dalam bentuk presentasi, lembar panduan praktik, dan instrumen evaluasi kegiatan.

Selain itu, tim juga menyiapkan instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Instrumen evaluasi berisi pertanyaan sederhana terkait pengetahuan peserta mengenai emosi, stres, dan teknik relaksasi pernapasan. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan dan alur pelaksanaan pelatihan.

## Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian *pre-test* kepada seluruh peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman awal terkait regulasi emosi dan teknik relaksasi. Setelah itu, fasilitator menyampaikan materi edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental pada remaja, faktor penyebab stres, dampak emosi yang tidak terkontrol, serta strategi pengelolaan emosi secara adaptif.

Metode penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan tanya jawab agar peserta lebih aktif terlibat dalam kegiatan. Peserta juga diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman terkait situasi yang memicu stres atau emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik *square breathing*. Fasilitator menjelaskan tahapan teknik secara perlahan dan sistematis, yaitu:

- a. Menarik napas melalui hidung selama empat hitungan,
- b. Menahan napas selama empat hitungan,
- c. Menghembuskan napas perlahan selama empat hitungan,
- d. Menahan kembali selama empat hitungan.

Siklus tersebut dilakukan secara berulang selama kurang lebih 5–10 menit dalam suasana yang tenang dan kondusif. Selama praktik berlangsung, peserta didampingi oleh tim pengabdian untuk memastikan teknik pernapasan dilakukan dengan benar. Peserta kemudian diminta melakukan latihan mandiri agar terbiasa mengatur ritme pernapasan secara stabil.

## Tahap Evaluasi

Setelah sesi praktik selesai, peserta diberikan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pemahaman setelah mengikuti pelatihan. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk melihat perubahan skor peserta. Selain evaluasi kuantitatif, tim juga melakukan observasi langsung terhadap respons peserta selama praktik berlangsung, seperti tingkat fokus, ketenangan, dan keterlibatan peserta dalam kegiatan. Peserta juga diminta memberikan umpan balik secara lisan mengenai pengalaman mereka setelah melakukan latihan *square breathing*. Beberapa indikator evaluasi yang diamati meliputi:

- a. Pemahaman peserta mengenai regulasi emosi,
- b. Kemampuan peserta mempraktikkan teknik *square breathing*,
- c. Respons emosional peserta setelah latihan,
- d. Tingkat partisipasi dan antusiasme peserta selama kegiatan.

## Tahap Refleksi

Pada tahap refleksi, fasilitator bersama peserta mendiskusikan manfaat latihan pernapasan yang telah dilakukan. Peserta diberikan motivasi untuk menerapkan teknik *square breathing* secara rutin, terutama ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres, kecemasan, atau ketegangan emosional. Tahap refleksi dilakukan untuk memperkuat pemahaman peserta bahwa pengelolaan emosi merupakan keterampilan yang dapat dilatih secara berkelanjutan. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* serta mendeskripsikan hasil observasi dan umpan balik peserta selama kegiatan berlangsung.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Kegiatan

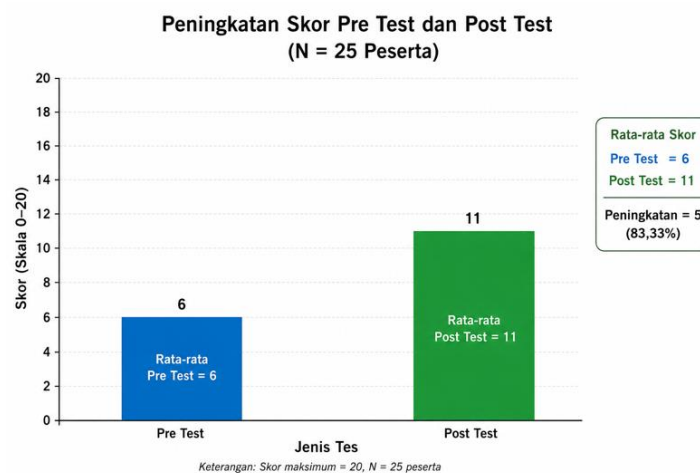
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi psikologis dan pelatihan teknik *square breathing* kepada remaja usia sekolah. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai kesehatan mental remaja, pentingnya regulasi emosi, serta dampak stres terhadap aktivitas belajar dan hubungan sosial. Pada sesi awal, peserta diberikan pertanyaan sederhana terkait pengalaman mereka dalam menghadapi tekanan akademik maupun konflik sosial. Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sering mengalami kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi tugas sekolah, tekanan dari teman sebaya, serta penggunaan media sosial yang berlebihan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Young et al. (2020) yang menyatakan bahwa remaja rentan mengalami gangguan emosional akibat tingginya tekanan sosial dan perkembangan psikologis pada masa transisi menuju dewasa.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan kepada 25 peserta remaja usia sekolah dengan fokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi melalui pelatihan teknik *square breathing*. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari *pre-test*, penyampaian materi, praktik teknik pernapasan, hingga *post-test*. Berdasarkan hasil evaluasi,

diperoleh peningkatan rata-rata skor peserta dari 6 pada *pre-test* menjadi 11 pada *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan sebesar 5 poin atau sekitar 83,33% setelah peserta mengikuti pelatihan. Gambaran peningkatan skor *pretest* dan *posttest* terlihat pada gambar 1 dibawah.

Pada tahap *pre-test*, sebagian besar peserta menunjukkan pemahaman yang masih rendah terkait konsep regulasi emosi dan teknik relaksasi pernapasan. Peserta umumnya belum mengetahui cara sederhana untuk mengendalikan stres dan ketegangan emosional secara mandiri. Ketika diberikan pertanyaan mengenai strategi mengatasi kecemasan atau kemarahan, sebagian besar peserta menjawab bahwa mereka lebih sering melampiaskan emosi dengan diam, menangis, bermain gawai, atau menghindari situasi yang membuat tidak nyaman. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peserta belum memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang adaptif.

Berdasarkan hasil *post-test*, sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor dibandingkan sebelum pelatihan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa peserta telah memahami manfaat teknik *square breathing* serta mampu menjelaskan kembali langkah-langkah praktik yang benar. Selain itu, peserta juga menyatakan bahwa teknik tersebut mudah diterapkan dan dapat digunakan ketika menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan, kemarahan, atau tekanan emosional lainnya. Gambaran peningkatan skor *pretest* dan *posttest* dapat dilihat dari gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Perbandingan Hasil Skor *Pretest* dan *Posttest* Peserta

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pelatihan teknik *square breathing* terhadap 25 peserta remaja usia sekolah, diperoleh peningkatan skor pemahaman dan keterampilan regulasi emosi setelah pelatihan dilaksanakan. Peningkatan skor tersebut menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman terkait konsep regulasi emosi dan penerapan teknik *square breathing* setelah memperoleh materi edukasi dan praktik langsung. Sebelum pelatihan, sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai strategi pengelolaan emosi dan teknik relaksasi sederhana. Namun setelah mengikuti kegiatan, peserta mulai memahami manfaat latihan pernapasan dalam membantu mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan menenangkan diri ketika menghadapi tekanan emosional.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi terutama pada sesi praktik teknik *square breathing*. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa mereka sebelumnya belum pernah memperoleh pelatihan mengenai teknik relaksasi pernapasan. Pemberian materi mengenai regulasi emosi membantu peserta memahami pentingnya pengendalian emosi dalam kehidupan sehari-hari. Eisenberg et al. (2017) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam membantu individu mengontrol perilaku dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial. Setelah mengikuti sesi edukasi, peserta mulai memahami bahwa emosi yang tidak terkontrol dapat memengaruhi konsentrasi belajar, hubungan sosial, serta kesehatan mental secara keseluruhan.

Selama sesi penyampaian materi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keterlibatan peserta dalam diskusi dan sesi tanya jawab mengenai pengalaman emosional yang mereka alami sehari-hari. Sebagian besar peserta mengungkapkan bahwa tekanan akademik, tugas sekolah, konflik dengan teman sebaya, dan penggunaan media sosial menjadi faktor utama yang memicu stres dan perubahan emosi. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa mereka sering merasa sulit berkonsentrasi dan mudah marah ketika menghadapi tekanan belajar.

Selama proses penyampaian materi, peserta menunjukkan keterlibatan aktif melalui sesi tanya jawab dan diskusi kelompok. Sebagian peserta mengungkapkan bahwa ketika mengalami stres mereka cenderung melampiaskan emosi dengan marah, menangis, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian remaja belum memiliki strategi regulasi emosi yang adaptif. Gross (Compas et al., 2017) menjelaskan bahwa regulasi emosi

merupakan kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan mengubah respons emosional agar sesuai dengan situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, pelatihan keterampilan sederhana seperti teknik pernapasan menjadi penting sebagai bentuk intervensi preventif bagi remaja.

Pada sesi praktik, fasilitator memperagakan teknik *square breathing* dengan tahapan menarik napas selama empat hitungan, menahan napas selama empat hitungan, menghembuskan napas selama empat hitungan, dan menahan kembali selama empat hitungan. Peserta kemudian diminta mempraktikkan teknik tersebut secara bersama-sama dalam suasana yang tenang dan kondusif. Pada praktik awal, beberapa peserta terlihat masih kesulitan menjaga ritme pernapasan secara stabil. Namun setelah latihan dilakukan berulang sebanyak tiga hingga lima kali, peserta mulai mampu mengikuti pola pernapasan dengan lebih teratur. Pada sesi demonstrasi, fasilitator memperagakan teknik *square breathing* dengan tahapan menarik napas selama empat hitungan, menahan napas selama empat hitungan, menghembuskan napas selama empat hitungan, dan menahan kembali selama empat hitungan. Peserta kemudian diminta mempraktikkan teknik tersebut secara bersama-sama dalam suasana yang tenang dan kondusif. Pada praktik awal, beberapa peserta terlihat masih kesulitan menjaga ritme pernapasan secara stabil. Namun setelah latihan dilakukan berulang sebanyak tiga hingga lima kali, peserta mulai mampu mengikuti pola pernapasan dengan lebih teratur.

Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan respons fisiologis dan emosional peserta setelah melakukan latihan *square breathing*. Sebelum latihan, beberapa peserta tampak gelisah, kurang fokus, dan menunjukkan tanda-tanda ketegangan seperti napas cepat serta gerakan tubuh yang tidak tenang. Setelah latihan dilakukan, peserta terlihat lebih rileks, tenang, dan mampu berkonsentrasi dengan lebih baik selama kegiatan berlangsung. Beberapa peserta juga melaporkan bahwa tubuh mereka terasa lebih ringan dan pikiran menjadi lebih nyaman setelah melakukan latihan pernapasan.

Hasil observasi selama kegiatan juga menunjukkan adanya perubahan perilaku peserta selama praktik berlangsung. Pada awal kegiatan, beberapa peserta tampak kurang fokus dan menunjukkan tanda-tanda ketegangan seperti sulit berkonsentrasi dan napas yang tidak teratur. Setelah melakukan latihan *square breathing* secara berulang, peserta terlihat lebih tenang, rileks, dan mampu mengikuti instruksi dengan lebih baik.

Pada sesi refleksi akhir, peserta menyampaikan bahwa pelatihan memberikan pengalaman baru terkait cara mengelola emosi secara sehat dan sederhana. Sebagian peserta mengungkapkan keinginan untuk menerapkan teknik *square breathing* sebelum ujian, ketika merasa cemas, maupun saat menghadapi konflik sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga memberikan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai strategi pengendalian emosi dan pengurangan stres.

## Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor peserta pada *pre-test* (sebelum pelatihan) dan *post-test* (setelah pelatihan). Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan teknik *square breathing* efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait regulasi emosi dan strategi relaksasi sederhana. Peserta tidak hanya memahami konsep pengelolaan emosi secara teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik pernapasan secara mandiri. Temuan ini memperlihatkan bahwa pendekatan edukasi psikologis berbasis praktik langsung lebih mudah diterima oleh remaja karena memberikan pengalaman nyata dalam mengelola stres dan ketegangan emosional.

Kenaikan skor tersebut juga menunjukkan bahwa teknik *square breathing* dapat diterima dengan baik oleh remaja karena mudah dipahami dan diterapkan. Teknik ini tidak memerlukan alat khusus serta dapat dilakukan kapan saja ketika individu mengalami stres atau ketegangan emosional. Jerath et al. (2019) menjelaskan bahwa latihan pernapasan terstruktur mampu membantu mengatur aktivitas sistem saraf otonom sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan respons stres menurun. Hal tersebut terlihat dari perubahan kondisi peserta yang tampak lebih tenang setelah mengikuti latihan pernapasan.

Selama proses pelatihan, peserta menunjukkan perubahan respons emosional dan fisiologis setelah melakukan latihan *square breathing*. Sebagian besar peserta tampak lebih rileks, tenang, dan fokus dibandingkan sebelum latihan dilakukan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Schleicher et al. (2024) yang menemukan bahwa latihan pernapasan terpandu pada remaja efektif membantu pemulihan stres akut dan meningkatkan *heart rate variability* sebagai indikator relaksasi fisiologis. Selain itu, penelitian Michels et al. (2025) juga menunjukkan bahwa latihan *resonant breathing* pada remaja mampu membantu menurunkan reaktivitas fisiologis terhadap stres sehingga mendukung stabilisasi emosi.

Selama sesi praktik, sebagian besar peserta menunjukkan perubahan kondisi fisiologis dan emosional setelah melakukan latihan pernapasan. Peserta yang sebelumnya tampak gelisah dan sulit fokus menjadi lebih tenang serta mampu mengikuti instruksi dengan lebih baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kurdziel et al. (2025) yang menemukan bahwa *slow-paced breathing* mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis dan penurunan respons stres fisiologis. Latihan pernapasan yang dilakukan secara perlahan membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi sehingga individu lebih mampu mengendalikan reaksi emosional terhadap situasi yang menekan.

Peningkatan kondisi emosional peserta setelah latihan menunjukkan bahwa teknik pernapasan memiliki peran penting dalam membantu pengendalian stres dan kecemasan pada remaja. Fincham et al. (2023) melalui meta-analisis terhadap berbagai penelitian *breathwork* menjelaskan bahwa latihan pernapasan terstruktur berpotensi meningkatkan kesehatan mental dan membantu menurunkan tingkat stres psikologis. Teknik pernapasan membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh mengalami kondisi relaksasi dan ketegangan emosional menjadi berkurang.

Selain memberikan efek relaksasi, teknik *square breathing* juga membantu meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) peserta terhadap kondisi emosinya. Peserta mulai mampu mengenali tanda-tanda ketika mengalami stres, seperti napas cepat, sulit fokus, dan munculnya rasa cemas. Scafuto et al. (2024) menjelaskan bahwa strategi regulasi emosi berbasis *mindfulness* dan pengaturan napas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja melalui kemampuan *cognitive reappraisal* dan pengendalian emosi yang lebih adaptif. Dengan meningkatnya kesadaran diri, remaja menjadi lebih mampu memilih respons emosional yang positif dibandingkan respons impulsif.

Selain itu, hasil kegiatan menunjukkan bahwa teknik pernapasan sederhana dapat membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi peserta. Setelah latihan dilakukan beberapa kali, peserta tampak lebih mampu memperhatikan instruksi dan mengikuti diskusi dengan lebih aktif dibandingkan sebelum latihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian pada remaja atlet oleh Jourdain et al. (2024) yang menemukan bahwa latihan *slow-paced breathing* selama beberapa minggu mampu meningkatkan persepsi kontrol diri, pemulihan psikologis, dan fokus perhatian pada remaja. Teknik pernapasan yang teratur membantu menstabilkan ritme fisiologis sehingga mendukung peningkatan konsentrasi dan ketenangan mental.

Efektivitas latihan pernapasan dalam kegiatan ini juga diperkuat oleh hasil kajian Tsakona (2025) yang menyatakan bahwa teknik pernapasan diafragma efektif sebagai strategi pendukung untuk membantu mengurangi stres pada anak dan remaja. Teknik pernapasan yang dilakukan secara perlahan dan teratur dapat membantu menurunkan aktivasi fisiologis tubuh sehingga individu merasa lebih nyaman dan tenang. Selain itu, latihan pernapasan dinilai mudah diterapkan karena tidak memerlukan alat khusus dan dapat dilakukan kapan saja. Selain meningkatkan pemahaman, kegiatan pelatihan juga membantu peserta meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi emosionalnya. Peserta mulai mampu mengenali tanda-tanda ketika mengalami stres, seperti napas cepat, sulit fokus, dan munculnya rasa cemas. Dengan meningkatnya kesadaran diri, peserta menjadi lebih siap menggunakan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif dibandingkan respons impulsif.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Balban et al. (2023) yang menemukan bahwa latihan respirasi terstruktur efektif dalam meningkatkan suasana hati dan menurunkan ketegangan fisiologis. Dengan demikian, pelatihan teknik *square breathing* dapat dijadikan salah satu bentuk intervensi psikologis sederhana yang efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja, khususnya dalam membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan pengendalian stres di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

Pada sesi demonstrasi, peserta mengikuti latihan *square breathing* secara bertahap sesuai instruksi fasilitator. Setelah melakukan latihan beberapa kali, sebagian besar peserta melaporkan merasa lebih rileks, tenang, dan fokus. Hasil ini sejalan dengan penelitian Jerath et al. (2019) juga menyatakan bahwa pengaturan napas secara sadar dapat membantu menstabilkan respons fisiologis tubuh terhadap stres. Teknik *square breathing* tidak hanya memberikan efek relaksasi fisik, tetapi juga membantu meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi emosional. Southward et al. (2018) menyatakan bahwa regulasi emosi yang fleksibel memungkinkan individu menyesuaikan strategi pengendalian emosi sesuai dengan konteks yang dihadapi. Dalam kegiatan ini, peserta mulai mampu mengenali tanda-tanda ketegangan emosional dan menggunakan teknik pernapasan sebagai strategi untuk menenangkan diri.

Selain memberikan efek relaksasi, latihan pernapasan juga membantu meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) peserta terhadap kondisi emosinya. Peserta mulai mampu mengenali tanda-tanda stres seperti napas cepat, sulit fokus, dan munculnya rasa cemas. Hal ini sejalan dengan hasil *systematic review* oleh Carsley et al. (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dan pengaturan emosi di lingkungan sekolah mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta keterampilan sosial peserta didik. Melalui peningkatan kesadaran diri, remaja menjadi lebih mampu memilih respons emosional yang lebih adaptif dibandingkan perilaku impulsif ketika menghadapi tekanan.

Selain hasil evaluasi kuantitatif yang menunjukkan peningkatan skor peserta, kegiatan ini juga memperlihatkan perubahan perilaku emosional peserta selama praktik berlangsung. Peserta yang awalnya tampak tegang, kurang fokus, dan mudah terdistraksi menjadi lebih tenang setelah melakukan latihan *square breathing*. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan pernapasan dapat membantu remaja mengontrol respons fisiologis tubuh ketika menghadapi tekanan emosional. Syaharani et al. (2024) menjelaskan bahwa *breathing exercise* merupakan salah satu teknik relaksasi yang efektif membantu remaja dalam regulasi emosi karena latihan pernapasan mampu menurunkan ketegangan tubuh, meningkatkan rasa tenang, dan membantu individu lebih sadar terhadap kondisi emosionalnya. Melalui pengaturan ritme napas yang stabil, individu menjadi lebih mampu mengendalikan respons emosional negatif seperti cemas, marah, dan panik.

Pelatihan teknik *square breathing* pada kegiatan ini juga membantu peserta meningkatkan kemampuan fokus dan konsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung. Setelah latihan dilakukan beberapa kali, peserta terlihat lebih mampu memperhatikan instruksi fasilitator dan terlibat aktif dalam diskusi. Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian Syaharani et al. (2024) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi dan latihan *breathing exercise* dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi remaja melalui peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kontrol emosi yang lebih adaptif. Teknik pernapasan membantu peserta mengenali tanda-tanda stres lebih awal sehingga mereka dapat mengelola emosinya sebelum muncul respons impulsif.

Selain itu, peserta menyampaikan bahwa teknik *square breathing* mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika menghadapi ujian, tekanan tugas sekolah, maupun konflik sosial dengan teman sebaya. Menurut Syaharani et al. (2024), teknik relaksasi berbasis pernapasan memiliki keunggulan karena sederhana, mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diterapkan kapan saja ketika individu mengalami ketegangan emosional. Oleh karena itu, teknik *square breathing* berpotensi menjadi salah satu strategi promotif kesehatan mental yang efektif diterapkan pada remaja di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Temuan dalam kegiatan ini juga didukung oleh penelitian Antony et al. (2023) yang menemukan bahwa teknik *deep breathing* efektif membantu menurunkan distress pada remaja. Latihan pernapasan membantu menciptakan rasa nyaman dan aman secara psikologis sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan emosional dengan tenang. Dengan demikian, teknik *square breathing* dapat menjadi salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan teknik *square breathing* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi psikologis sederhana yang efektif dalam membantu remaja meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi. Teknik ini mudah diterapkan secara mandiri baik di lingkungan sekolah maupun di rumah sehingga berpotensi menjadi strategi promotif dalam mendukung kesehatan mental remaja.

#### 4. PENUTUP

##### Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan teknik *square breathing* terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi pada remaja. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor peserta sebelum pelatihan dilakukan (*pre-test*) dan setelah pelatihan (*post-test*). Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa peserta mampu memahami materi mengenai regulasi emosi dan menguasai teknik pernapasan yang diajarkan selama pelatihan. Selain meningkatkan pengetahuan, pelatihan juga memberikan manfaat secara psikologis, ditandai dengan kondisi peserta yang terlihat lebih tenang, rileks, dan fokus setelah melakukan latihan *square breathing*. Teknik ini dinilai mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari karena sederhana, praktis, dan tidak memerlukan alat khusus. Dengan demikian, teknik *square breathing* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi promotif dan preventif dalam membantu remaja mengelola stres dan menjaga kesehatan mental.

##### Saran

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar pelatihan teknik *square breathing* dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program edukasi kesehatan mental di sekolah maupun lingkungan masyarakat. Kegiatan serupa juga dapat dikembangkan dengan melibatkan jumlah peserta yang lebih luas serta durasi pelatihan yang lebih panjang agar manfaat yang diperoleh dapat lebih optimal.

Selain itu, pihak sekolah dan orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan dalam penerapan teknik regulasi emosi sederhana kepada remaja dalam kehidupan sehari-hari. Pendampingan yang konsisten akan membantu remaja membangun kebiasaan positif dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Penelitian dan kegiatan pengabdian selanjutnya juga diharapkan dapat mengombinasikan teknik *square breathing* dengan pendekatan psikologis lainnya untuk meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan mental remaja.

##### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan partisipasi selama pelaksanaan kegiatan pelatihan teknik *square breathing* bagi remaja. Terima kasih disampaikan kepada pihak mitra kegiatan yang telah memberikan izin, fasilitas, dan kesempatan sehingga kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan lancar. Penghargaan juga diberikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada tim pengabdian, rekan dosen, mahasiswa, serta semua pihak yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kesehatan mental remaja dan menjadi kontribusi positif dalam bidang pendidikan dan psikologi masyarakat.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Antony, F. D., Dewi, E. I., Fitria, Y., Hadi, E., & Fitriani. (2023). The effectiveness of spiritual deep breathing techniques on adolescent distress in orphanages in Rembang Central Java. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 11(3), 248–257. [https://doi.org/10.21927/jnki.2023.11\(3\).248-257](https://doi.org/10.21927/jnki.2023.11(3).248-257)
- Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., & Spiegel, D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2023). The effectiveness of school-based mindfulness and cognitive behavioural programmes to improve emotional regulation in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 14, 1068–1087. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02131-6>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Daros, A. R., Haefner, S. A., Asadi, S., Kazi, S., Rodak, T., & Quilty, L. C. (2021). A meta-analysis of emotional regulation outcomes in psychological interventions for youth with depression and anxiety. *Nature Human Behaviour*, 5, 1443–1457. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01191-9>
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. Guilford Press.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2017). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045208>
- Espenes, K., Tørmoen, A. J., Rognstad, K., Nilsen, K. H., Waaler, P. M., & Kjøbli, J. (2025). Effect of psychosocial interventions on children and youth emotion regulation: A meta-analysis. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 52, 833–852. <https://doi.org/10.1007/s10488-024-01373-3>
- Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marin, J., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports*, 13, 432. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>
- Michels, N., Vanderhasselt, M. A., Braet, J., Vreye, J., Vergauwe, R., Depoorter, J., & Giletta, M. (2025). The immediate effects of a resonant breathing exercise on adolescents' stress responses: A randomized trial. *Biopsychosocial Science and Medicine*, 88(2), 166–178.
- Moghadam, M. N. (2025). The effects of mindfulness training on resilience and emotional regulation in adolescents: A quasi-experimental study. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 12(3), 166–173.
- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2019). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 44(2), 107–115. <https://doi.org/10.1007/s10484-018-9402-3>
- Jourdain, M., Leprêtre, P. M., & Gros Lambert, A. (2024). Psychophysiological effects of slow-paced breathing on adolescent swimmers' subjective performance, recovery states, and control perception. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(1), 23. <https://doi.org/10.3390/jfmk9010023>
- Kurdziel, L. B. F., McDevitt, L., & Hardway, C. (2025). Acute effects of slow-paced breathing on emotion regulation: A pilot study. *Perceptual and Motor Skills*. <https://doi.org/10.1177/00332941251329856>
- .Pérez-Peña, M., Van der Gucht, K., & Philippot, P. (2025). The impact of a school-based mindfulness-based intervention on body awareness, emotion regulation, and symptoms of depression, anxiety, and stress in adolescents. *Mindfulness*, 16, 2008–2028.
- Porter, B., Oyanadel, C., Betancourt-Peters, I., & Peñate, W. (2025). The mediating role of mindfulness in attentional, emotional, and behavioral self-regulation during late childhood and early adolescence. *Adolescents*, 5(4), 72.
- Saphiro, S. L., & Carlson, L. E. (2017). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Scafuto, F., & Quinto, R. M. (2024). The mediation role of emotion regulation strategies on the relationship between mindfulness effects, psychological well-being and distress among youths. *Current Psychology*, 43, 24295–24307.
- Schleicher, D., Jarvers, I., Kocur, M., Kandsperger, S., Brunner, R., & Ecker, A. (2024). Does it need an app? Differences between app-guided breathing and natural relaxation in adolescents after acute stress. *Psychoneuroendocrinology*, 169, 107148.

- Southward, M. W., Altenburger, E. M., Moss, S. A., Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2018). Flexible, yet firm: A model of healthy emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 37*(4), 231–251. <https://doi.org/10.1521/jsep.2018.37.4.231>
- Syahrani, N. D., dkk. (2024). Psikoedukasi dan teknik relaksasi breathing exercise sebagai keterampilan remaja dalam regulasi emosi. *Jurnal Pengabdian Sosial, 2*(1), 2524–2530. <https://doi.org/10.59837/1ktxve42>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2018). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science, 29*(6), 1030–1042. <https://doi.org/10.1177/0956797618754464>
- Tsakona, P. (2025). The effect of diaphragmatic breathing as a complementary therapeutic strategy in stress of children and teenagers 6–18 years old. *Children, 12*(1), 59.
- World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2020). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences, 10*(2), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci10020076>