

Brain Respiration, Stres, dan Romantic Relationship pada Dewasa Muda

Efnie Indrianie, Meta Dwijyanthy

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

e-mail: efnie.indrianie@psy.maranatha.edu

Abstract

This research aims to see how the effect of Brain Respiration in reducing stress related to Romantic Relationships in young adults. Quasi-experimental was used in this study, and participants were recruited using purposive sampling. Thirty young adults experiencing romantic relationship problems were involved in the study. The participants were divided into experimental and control groups using randomized control. To measure electrodermal activity (EDA) that reflects stress, this study used a biofeedback device. The statistical analysis used was the T-Test and Mann-Whitney. From this study, it was found that the degree of stress in young adults who received Brain Respiration decreased ($T\text{-count} = 0,001 < 0,05$). When compared with the control group, the reduction in the degree of stress in young adults in the experimental group was much lower (\bar{x} post-test experimental group = 2,8 < \bar{x} post-test control group 4,8). The conclusion is that Brain Respiration can reduce the degree of stress in young adults experiencing romance problems.

Keywords: *Stress, young adult, Brain Respiration, romantic relationship*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh *Brain Respiration* dalam mengurangi stres yang berkaitan dengan *romantic relationship* pada dewasa muda. *Quasi-experimental* digunakan dalam penelitian ini, dan partisipan direkrut dengan menggunakan *purposive sampling*. Tiga puluh orang dewasa muda yang mengalami masalah *romantic relationship* terlibat dalam penelitian ini. Para peserta dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan *randomized control*. Untuk mengukur aktivitas elektrodermal (EDA) yang mencerminkan stres, penelitian ini menggunakan perangkat *biofeedback*. Analisis statistik yang digunakan adalah *T-Test* dan *Mann-Whitney*. Dari penelitian ini, ditemukan bahwa tingkat stres pada dewasa muda yang mendapatkan *Brain Respiration* mengalami penurunan ($T\text{-hitung} = 0,001 < 0,05$). Jika dibandingkan dengan kelompok kontrol, penurunan derajat stres pada dewasa muda pada kelompok eksperimen jauh lebih rendah (\bar{x} post-test kelompok eksperimen = 2,8 < \bar{x} post-test kelompok kontrol 4,8). Dalam hal ini dapat disimpulkan *Brain Respiration* dapat menurunkan derajat stres pada dewasa muda yang mengalami masalah percintaan.

Kata kunci: *Brain Respiration, dewasa muda, stres, romantic relationship*

I. Pendahuluan

Dewasa muda atau yang sering dikenal dengan tahap perkembangan dewasa awal, merupakan tahapan yang akan ditempuh setelah seseorang melewati tahap remaja akhir. Rentang usia yang termasuk dalam kategori ini adalah akhir usia 18 tahun sampai 30 tahun (Zain et al., 2023). Pada tahap perkembangan ini seseorang akan melakukan eksplorasi yang lebih banyak, diantaranya adalah memperluas jaringan pertemanan karena pada umumnya sudah terbebas dari pantauan orang tua. Hal lain yang dieksplorasi adalah dunia edukasi yaitu menempuh studi pada perguruan tinggi. Ada juga yang sudah mulai melakukan eksplorasi dunia karir (Khairunnisa & Wulandari, 2023). Hal yang tidak terlewatkan untuk dieksplorasi

pada masa ini adalah membina hubungan romantis atau yang lebih dikenal dengan istilah berpacaran (Balaw & Indrijati, 2023).

Dengan adanya sejumlah hal yang dieksplorasi tersebut, sebanyak 96,4% dewasa muda di Indonesia mengalami stres (Kaligis, 2021). Salah satu masalah yang dihayati oleh dewasa muda sebagai hal yang berat dan menjadi sumber stres adalah eksplorasi yang berkaitan dengan hubungan romantis atau berpacaran (Kaligis, 2021; Simpson & Rholes, 2017). Hal ini karena saat mereka melakukan eksplorasi dalam hal ini mereka kerap menemukan ketidakcocokan karakter, masalah kesetiaan, beda pandangan tentang masa depan, keseriusan dalam menjalin hubungan, sampai pada persetujuan keluarga (Ruhil, 2022).

Dampak yang dirasakan oleh dewasa muda saat bekerja bisa beragam, mulai dari dampak pada kondisi fisik, maupun psikis. Dampak yang dirasakan pada aspek fisik dapat berupa penurunan daya tahan tubuh dan tidak fit karena meningkatnya hormon kortisol, mengalami gangguan tidur, tubuh merasa pegal-pegal, penurunan selera makan atau makan berlebihan, bahkan ada yang sampai mengalami gangguan kardiovaskular berupa penurunan tekanan darah (Berretz et al., 2022; Farrell & Simpson, 2017). Dampak aspek psikis dapat berupa, hal yang mereka rasakan adalah kerap merasa gelisah, cemas, murung, mudah marah, produktivitas menurun, dan mengalami penurunan kinerja (Alhourri & Alhourri, 2024). Efek terburuk yang bisa dialami oleh dewasa muda adalah dalam bentuk hilangnya kepedulian pada orang lain. Bahkan dengan adanya masalah percintaan ini mereka tidak hanya sekedar mengalami stres. Apabila masalah ini tidak ditanggulangi maka bisa juga berujung pada gangguan kesehatan mental lainnya dalam bentuk depresi, *self-harm*, pikiran untuk bunuh diri, bahkan sampai pada melakukan percobaan untuk bunuh diri (Paun & Oliver, 2017; Verhallen et al., 2019). Oleh karena itu, stres yang dialami oleh dewasa muda harus dikelola dengan tepat agar dewasa muda tetap produktif dan siap menghadapi masa depan (Beer et al., 2020).

Stres sendiri merupakan sebuah istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan kondisi psikologis individu ketika individu tersebut menghayati adanya ancaman (Racine, 2020). Stres dapat ditinjau melalui dua pendekatan, pertama adalah pendekatan fisiologis yang merujuk pada dasar teori yang dikemukakan oleh Selye (1976). Kedua adalah pendekatan psikologis yang merujuk pada teori Lazarus (1991). Merujuk pada dasar teori Selye, stres digambarkan sebagai *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang menjelaskan adanya perubahan fisiologis tubuh ketika tubuh menilai adanya ancaman yang akan masuk ke tubuh (Krohne, 2002; Lufityanto et al., 2020). Hal yang dianggap sebagai ancaman tersebut dapat berupa stimulus atau peristiwa yang menjadi pemicu terjadinya stres (Herbert & Cohen, 1993). Menurut Moretto, et.al (2010) perubahan reaksi fisiologis yang terjadi pada tubuh dapat ditinjau dari

electrodermal activity (EDA) yaitu merupakan aktivitas listrik pada kulit. Reaksi perubahan fisiologis ini terjadi karena adanya ketergugahan emosi sehingga merangsang proses aktivasi pada bagian otak *ventromedial prefrontal cortex* (Pop-Jordanova & Pop-Jordanov, 2020). Eksperimen pada penelitian ini menggunakan teori Selye sebagai acuan untuk menggambarkan stres.

Ketika mengalami stres maka kita perlu memberikan stimulasi khusus pada otak (Indrianie, 2023a). Adapun stimulasi tersebut dapat menggunakan *Brain Respiration*. Melalui *Brain Respiration* maka aktivitas pada area *neocortex* otak menjadi lebih terkendali dan mencegah terjadinya *over thinking*. *Brain Respiration* juga dapat memberikan stimulasi pada bagian *limbic system* otak sehingga emosi lebih terkendali, dan area *brain stem* otak mampu menstimulasi relaksasi otot tubuh. Jadi intinya *Brain respiration* mampu membuat otak memasuki tahap relaksasi dan otak pun dapat mengotimalkan fungsi dari tiap-tiap bagiannya (Lee, 2002). Orang-orang di usia produktif seperti dewasa muda yang menggunakan *Brain Respiration* sebagai cara untuk mengelola stres, maka mereka mampu mengelola stres dengan baik, produktivitas meningkat, mampu membina relasi yang baik dengan orang-orang sekitar dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Crawford et al., 2019). *Brain Respiration* yang dilakukan oleh 40 orang dewasa di usia produktif secara konsisten ternyata mampu mereduksi aktivitas hormon kortisol (hormon stres) (Ma et al., 2017). Terdapat sejumlah hormon stres mampu direduksi saat rutin melakukan *Brain Respiration*, yaitu kortisol, katekolamin, dan beta-endorfin (Lee, 2002).

Tujuan dari *Brain Respiration* adalah agar orang tersebut dapat mengelola emosi dengan sebaik-baiknya ketika mengalami stres (Lee, 2002). Melalui *Brain Respiration* otak bisa menjadi lebih segar karena rangkaian tahapan latihannya mampu membuat otak rileks dan mendapatkan energi kembali. Teknik khusus saat bernapas yang diterapkan di dalam rangkaian latihan *Brain Respiration*, akan mengaktivasi bio energi yang sangat bermanfaat untuk mengoptimalkan kinerja otak kembali. Melalui hal ini peredaran darah dan distribusi energi ke seluruh menjadi lebih lancar. Hal ini juga akan memperlancar aliran darah ke otak. Aktivitas fisiologis ini ternyata efektif untuk mereduksi stres karena seluruh bagian otak terstimulasi dengan menggunakan *Brain Respiration* (Hayes et al., 2007).

Terdapat tiga tahapan, yaitu pertama *Wake-Up Gym*, kedua *Energy Focusing*, dan ketiga adalah *Brain Building* (Hayes et al., 2007; Indrianie, 2021, 2023b, 2023a; Lee, 2002; Leigh et al., 2009). *Wake-Up Gym* merupakan tahap yang pertama. Tahap ini berfungsi untuk memberikan peregangan pada tubuh sehingga kita dapat mengaktivasi kembali tubuh. Stimulasi pada titik meridian tubuh dilakukan pada tahap ini. Saat titik meridian tubuh

diberikan stimulasi, maka proses distribusi energi ke seluruh sistem tubuh menjadi lancar. Analogi cara kerja titik meridian ini sama dengan cara kerja arteri dan vena saat mendistribusikan darah ke seluruh sistem tubuh. *Energy Focusing* merupakan tahap yang kedua. Hal yang dilakukan pada tahap ini adalah mengaktivasi energi di tangan, kemudian energi tersebut didistribusikan ke bagian tubuh yang lainnya. Adapun kegunaan dari tahap ini adalah melatih fokus dan kekuatan berpikir otak. Tahap ketiga dan merupakan tahap terakhir adalah *Brain Building*. Pada tahap ini dilakukan latihan sederhana yang dapat mengaktivasi energi yang dapat menstimulasi otak secara langsung (Hayes et al., 2007; Indrianie, 2021, 2023b; Lee, 2002; Leigh, n.d.; Leigh et al., 2009). Dengan melihat manfaat *Brain Respiration* maka eksperimen ini ingin mengetahui bagaimana pengaruh *Brain Respiration* dalam menurunkan derajat stres pada dewasa muda yang mengalami masalah pada *romantic relationship*.

II. Metode Penelitian

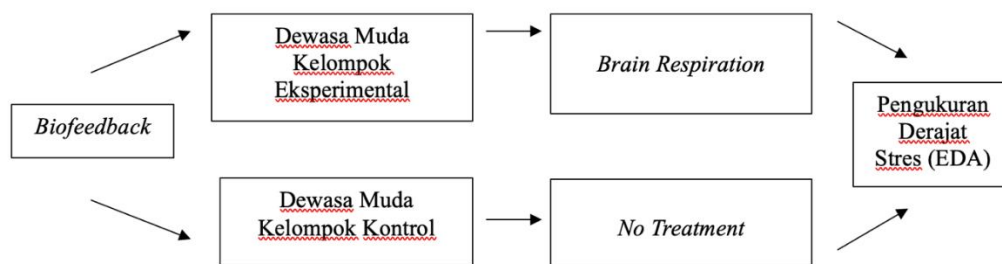
2.1 Desain Penelitian

Quasi-experimental design merupakan desain yang dipilih dalam penelitian ini. Hal ini karena kontrol yang dilakukan oleh peneliti terbatas seperti yang dituangkan pada bagian karakteristik partisipan. *Quasi-experimental* dapat dipilih ketika eksperimen murni hampir tidak mungkin dapat dilakukan (Graziano & Raulin, 2019). Adapun hal yang tidak dikontrol dalam eksperimen ini adalah tipe kepribadian, hal ini karena *romantic relationship* yang terjalin bisa saja dari kombinasi berbagai tipe kepribadian (Brauer et al., 2022).

2.2 Prosedur Penelitian

Langkah pertama, seluruh partisipan mengisi lembar persetujuan mengikuti eksperimen, lalu derajat stres seluruh partisipan diukur dengan menggunakan alat *biofeedback* dan hasil yang didapatkan dalam bentuk skor derajat *electrodermal activity* (EDA) (Pop-Jordanova & Pop-Jordanov, 2020). Langkah kedua, membagi partisipan ke dalam kelompok eksperimental dan kelompok kontrol dengan menggunakan *randomized controlled* (Hardman et al., 2015). Langkah ketiga, partisipan yang pada kelompok eksperimental mendapatkan *Brain Respiration*, dan latihan *Brain Respiration* dilakukan selama satu jam (Hayes et al., 2007; Lee, 2002). Setelah itu kelompok eksperimental mendapatkan kesempatan untuk melatih *Brain Respiration* pada dirinya masing-masing. Waktu yang dipergunakan untuk berlatih secara mandiri ini kurang lebih tiga jam atau sampai dengan partisipan kelompok eksperimental merasa sudah trampil melakukan *Brain Respiration*. Langkah keempat, partisipan kelompok eksperimental mempraktikkan pelaksanaan *Brain Respiration* di rumah

masing-masing setiap hari selama satu minggu, sambil mereka mengisi data di lembar *monitoring*. Langkah kelima yaitu melakukan pengukuran kembali derajat stres *electrodermal activity* (EDA) kelompok eksperimental dan kelompok kontrol dengan menggunakan *biofeedback* setelah satu minggu berlalu. Kelompok kontrol mendapatkan latihan *Brain Respiration* setelah eksperimen selesai dilakukan. Tujuannya adalah untuk menjaga kesejahteraan partisipan dan mencegah terjadinya bias. Kondisi ruang pelaksanaan eksperimen tenang, bebas dari suara, mendapatkan pencahayaan yang cukup, dinding ruangan tidak bermotif (polos), dan suhu udara diatur agar partisipan merasa nyaman dengan rentang antara 24-26 derajat celsius (Hadi et al., 2020).



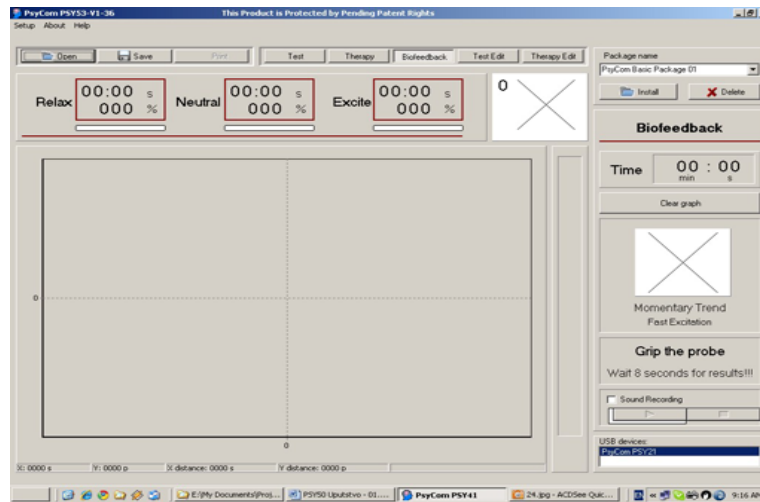
Gambar 1. Bagan Prosedur Penelitian

2.3 Alat *Biofeedback*

Perubahan fisiologis dalam bentuk *electrodermal activity* (EDA) merupakan hal yang diukur oleh alat *biofeedback*. EDA mencerminkan adanya perubahan *electrical activity* pada kulit tubuh. Perubahan EDA diukur melalui kulit telapak tangan. Alat *biofeedback* ini membagi skor stres dengan nilai minimum 1 dan maksimum 5. Derajat stres rendah skornya adalah 1-2, stres sedang skornya 3, dan stresnya tinggi skornya adalah 4-5.



Gambar 2. Cara Menggunakan *Biofeedback*



Gambar 3. *Biofeedback Mode*

2.4 Subjek Penelitian

Sebanyak 30 dewasa muda menjadi partisipan dalam penelitian ini. Partisipan tersebut dibagi ke dalam dua kelompok yaitu sebanyak 15 partisipan bergabung menjadi kelompok eksperimen serta 15 sisanya bergabung menjadi kelompok kontrol. Jumlah ini ditentukan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dimana jumlah partisipan kurang dari 20 (Lufityanto et al., 2020; Sugimoto et al., 2009). Partisipan dipilih dengan menggunakan *purposive sampling* agar menemukan kriterianya cocok dengan penelitian (Etikan, 2016). Karakteristik dewasa muda yang dipilih sebagai partisipan pada eksperimen ini yaitu :

- Memiliki skor EDA 4 atau 5 yang mencerminkan derajat stres tinggi (Peinado & Anderson, 2020).
- Berusia 18 tahun sampai 30 tahun (Zain et al., 2023)
- Kerap menemukan ketidakcocokan karakter, masalah kesetiaan, beda pandangan tentang masa depan, keseriusan dalam menjalin hubungan, dan tidak mendapat persetujuan keluarga (Ruhil, 2022).
- Tidak mendapatkan diagnosa gangguan psikiatri spesifik, tidak sedang mengalami penyakit medis fisik, tidak sedang meminum jenis obat-obatan psikotropika secara khusus (Aiello et al., 2022).

2.5 Teknik Analisis Data

T test digunakan untuk menganalisis data (Siegel, 1997) dengan menggunakan *software* SPSS versi 26. Adapun hipotesa statistiknya adalah sebagai berikut :

Kelompok eksperimental

H0 : Tidak ada perbedaan derajat stres pada kelompok eksperimental dewasa muda yang mengalami *romantic relationship* sesudah mendapatkan *Brain Respiration*.

H1 : Ada perbedaan derajat stres pada kelompok eksperimental dewasa muda yang mengalami *romantic relationship* sesudah mendapatkan *Brain Respiration*.

Kelompok kontrol

H0 : Tidak ada perbedaan derajat stres pada kelompok kontrol dewasa muda yang mengalami *romantic relationship* tanpa *Brain Respiration*.

H1 : Ada perbedaan derajat stres pada kelompok kontrol dewasa muda yang mengalami *romantic relationship* tanpa *Brain Respiration*.

Hipotesa statistik perbedaan derajat stres dewasa muda yang mengalami *romantic relationship* kelompok eksperimental dan kelompok kontrol adalah sebagai berikut :

H0 : Tidak ada perbedaan derajat stres antara dewasa muda yang mengalami *romantic relationship* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

H1 : Ada perbedaan derajat stres antara dewasa muda yang mengalami *romantic relationship* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

2.6 Data Tambahan

Data tambahan yang ikut diambil dalam eksperimen ini adalah frekuensi melakukan *Brain respiration* per hari selama satu minggu (saat proses *monitoring*).

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Tabel I. Hasil Analisis Statistik Pada Kelompok Eksperimen Dewasa Muda

	Mean	SD	Std.Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)
				Lower	Upper			
Pretest- Posttest	1.733	1.580	0.408	0.859	2.608	4.250	14	0.001

Hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dengan menggunakan T test dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka didapatkan nilai signifikansi (*2 tailed*) 0,001. Apabila nilai signifikansi (*2 tailed*) $< 0,05$ maka H0 ditolak (Siegel, 1997).

Tabel II. Rata-Rata Derajat Stres Pada Kelompok Eksperimen

Derajat Stres Sebelum Mengikuti <i>Brain Respiration (Pre-Test)</i>	Derajat Stres Setelah Mengikuti <i>Brain Respiration (Post Test)</i>
4,6	2,8

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata tampak bahwa rata-rata derajat stres pada kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah mengikuti *Brain Respiration*.

Tabel III. Hasil Analisis Statistik Pada Kelompok Kontrol Dewasa Muda

	Mean	SD	Std.Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pretest-Posttest	-.267	0.458	0.118	-.520	-.013	-2.256	14	0.041

Hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol dengan menggunakan *T test* dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka didapatkan nilai signifikansi (*2 tailed*) 0,041. Apabila nilai signifikansi (*2 tailed*) $< 0,05$ maka H_0 ditolak (Siegel, 1997)

Tabel IV. Rata-Rata Derajat Stres Pada Kelompok Kontrol

Derajat Stres (<i>Pre-Test</i>)	Derajat Stres Tanpa <i>Brain Respiration (Post Test)</i>
4,6	4,8

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata tampak bahwa rata-rata derajat stres pada kelompok kontrol mengalami peningkatan tanpa *Brain Respiration*.

Tabel V. Perbandingan Derajat Stres (*Postest*) Dewasa Muda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kode Partisipan	Dewasa Muda Kelompok Eksperimen	Dewasa Muda Kelompok Kontrol
A	3	5
B	2	5
C	3	5
D	1	4
E	3	5
F	2	5
G	2	5
H	4	5
I	2	5
J	3	5
K	5	5
L	2	5
M	1	5
N	5	5
O	5	5

Berdasarkan uji normalitas dan *Levene's Test for Equality of Variances* maka perbandingan data dewasa muda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak homogen dan tidak memiliki distribusi normal. Dengan demikian untuk melihat perbedaan dari kedua kelompok tersebut menggunakan statistik non parametrik uji *Mann Whitney*. Hasil analisis statistik non parametrik *Mann Whitney* dengan $\alpha = 0,05$ didapatkan hasil U-hitung = 37, dan U-tabel = 70. Apabila U-hitung < U-tabel maka H0 ditolak, H1 diterima (Siegel, 1997).

Tabel VI. Frekuensi Melakukan *Brain Respiration* Per-hari Pada Dewasa Muda Kelompok Eksperimen

Frekuensi Melakukan <i>Brain Respiration</i> Per-hari	Frekuensi	Persentase
1 kali	11	100%
2 kali	4	0
Total	15	100%

3.2 Pembahasan

Hasil analisis data pada kelompok eksperimen dewasa muda yang mengalami masalah percintaan dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikansi (*2 tailed*) 0,001 (tabel 1). Jika nilai signifikansi (*2 tailed*) < 0,05 maka H0 ditolak (Siegel, 1997), artinya ada perbedaan derajat stres pada kelompok eksperimen dewasa muda yang mengalami *romantic relationship* sesudah mendapatkan *Brain Respiration*. Ternyata *Brain Respiration* yang dilakukan minimal satu kali per hari dapat menurunkan derajat stres (tabel 6). Dalam hal ini rata-rata derajat stres pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dari 4,6 menjadi 2,8 (tabel 2). *Brain Respiration* yang dilakukan minimal satu kali per hari, ternyata efektif untuk mereduksi produksi beberapa hormon stres, diantaranya *cortisol*, *catecholamine*, dan *beta endorphin* (Lee, 2002).

Melalui pemberian stimulasi di sejumlah titik meridian tubuh pada tahap *Wake-Up Gym* dapat mencegah aktivasi respon fisiologis tubuh yang memiliki kaitan dengan stres (Cho et al., 2021a). Proses ini juga akan bermanfaat dalam mengaktivasi bio energi pada tubuh yang dapat membuat tubuh lebih siap dalam menghadapi stres (Cho et al., 2021b). Pada *Energy Focusing* yang merupakan tahap kedua, maka kemampuan atensi dan konsentrasi otak akan dilatih untuk mendistribusikan bio energi tubuh dari pusat energi di telapak ke beberapa bagian tubuh lainnya seperti kepala, perut dan bagian tubuh lainnya. Manfaat yang dirasakan oleh bagian tubuh dengan melakukan hal ini adalah tubuh akan kembali bugar dan fit (Analayo et al., 2022; Klein et al., 2017). Pada tahap ketiga yaitu *Brain Building* maka dilakukan serangkaian gerakan yang berfungsi untuk stimulasi seluruh bagian otak dalam bentuk *brain exercise* (Hayes et al.,

2007). *Brain exercise* bermanfaat untuk mengoptimalkan kinerja otak khususnya bagian *prefrontal cortex*. *Prefrontal cortex* otak memilikilki peranan dalam membentuk kebijaksanaan berpikir. Kebijaksanaan berpikir inilah yang dapat membuat stres diregulasi dengan langkah-langkah yang solutif (Sudo et al., 2022; Voss et al., 2011).

Analisis data *pre-test* dan *post-test* pada dewasa muda yang mengalami *romantic relationship* kelompok kontrol dengan menggunakan *T test* dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka didapatkan nilai signifikansi (*2 tailed*) 0,041. Nilai signifikansi (*2 tailed*) $< 0,05$ membuat H_0 ditolak (Siegel, 1997), artinya ada perbedaan derajat stres pada kelompok kontrol dewasa muda yang mengalami *romantic relationship* tanpa *Brain Respiration*. (tabel 3). Tanpa *Brain Respiration* ternyata membuat derajat stres pada kelompok kontrol dewasa muda yang mengalami masalah *romantic relationship* mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata derajat stres dari 4,6 menjadi 4,8 (tabel 4). Stres yang tidak ditanggulangi justru bisa membuat derajat stres semakin meningkat (Pavlov, 2022; Vianen et al., 2022). Hal ini karena produksi hormon stres seperti *beta endorphin*, *cortisol*, dan *catecholamine* akan semakin meningkat di tubuh (Lee, 2002).

Perbandingan derajat stres dewasa muda yang mengalami *romantic relationship* kelompok eksperimental dan kelompok kontrol dengan menggunakan statistik non paramaterik *Mann Whitney* dengan $\alpha = 0,05$ didapatkan *U*-hitung = 37, dan *U*-tabel = 70 (tabel 5). *U*-hitung $< U$ -tabel maka H_0 ditolak, H_1 diterima (Siegel, 1997) artinya ada perbedaan derajat stres antara dewasa muda yang mengalami *romantic relationship* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ternyata melalui *Brain Respiration*, maka derajat stres pada dewasa muda yang mengalami masalah *romantic relationship* kelompok eksperimen lebih rendah jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Tampak dari perbandingan rata-rata derajat stres *post-test*. Kelompok eksperimen derajatnya 2,8 dan kelompok kontrol 4,8 (tabel. 2 dan 4). Hal ini semakin memperjelas bahwa apabila stres pada dewasa muda yang mengalami *romantic relationship* ditanggulangi dengan cara yang tepat maka dewasa muda tersebut akan mampu berada pada keadaan yang positif kembali (Dewi et al., 2021; Sovitriana et al., 2021). *Brain Respiration* memberikan manfaat yang sangat baik pada sistem endokrin tubuh karena produksi berbagai jenis hormon stres di tubuh mengalami penurunan (Hayes et al., 2007).

IV. Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Mengacu pada hasil eksperimen ini, maka *Brain Respiration* bisa dijadikan sebagai cara untuk mengelola stres yang berkaitan dengan *romantic relationship* pada dewasa muda. *Brain*

Respiration dapat memfasilitasi dewasa muda agar berada pada kondisi yang lebih positif karena sistem endokrin dan kondisi tubuhnya menjadi lebih stabil. *Brain Respiration* yang dilakukan minimal satu kali per hari dapat membuat stres yang dialami tidak mencapai derajat yang tinggi dan tubuh pun menjadi bugar kembali.

4.2 Saran

Pada eksperimen ini, jumlah dewasa muda yang terlibat sebagai partisipan memang masih terbatas. Untuk penelitian selanjutnya disarankan jumlah partisipan yang terlibat ditambah agar lebih banyak dewasa muda yang mengalami stres karena permasalahan yang sama mendapatkan bantuan dan cara yang tepat dalam menanggulangi stresnya.

Daftar Pustaka

- Aiello, E. N., Gramegna, C., Esposito, A., Gazzaniga, V., Zago, S., Difonzo, T., Maddaluno, O., Appollonio, I., & Bolognini, N. (2022). The Montreal Cognitive Assessment (MoCA): updated norms and psychometric insights into adaptive testing from healthy individuals in Northern Italy. *Aging Clinical and Experimental Research*, *34*(2), 375–382. <https://doi.org/10.1007/s40520-021-01943-7>
- Alhourri, A., & Alhourri, S. (2024). Article 1092 Citation: Alhourri A, Alhourri S. Elucidating the Multifaceted Physiological and Psychological Sequelae Following Romantic Relationship Termination. *Ann Clin Case Stud*, *6*(1), 1092.
- Analayo, B., Steffens-Dhaussy, C., Gallo, F., & Scott, D. (2022). Energy Practices and Mindfulness Meditation. *Mindfulness*, 2705–2713. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01923-6>
- Balaw, J. O. P., & Indrijati, H. (2023). *Hubungan Kesepian dengan Stres pada Dewasa Awal yang Lajang*. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Beer, O. W. J., Philips, R., Stepney, L., & Quinn, C. R. (2020). The Feasibility of Mindfulness Training to Reduce Stress among Social Workers: A Conceptual Paper. *The British Journal of Social Work*, *50*(1).
- Brauer, K., Sendatzki, R., Gander, F., Ruch, W., & Proyer, R. T. (2022). Profile similarities among romantic partners' character strengths and their associations with relationship- and life satisfaction. *Journal of Research in Personality*, *99*. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104248>

- Cho, Y., Joo, J. M., Kim, S., & Sok, S. (2021a). Effects of meridian acupressure on stress, fatigue, anxiety, and self-efficacy of shiftwork nurses in south korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084199>
- Cho, Y., Joo, J. M., Kim, S., & Sok, S. (2021b). Effects of meridian acupressure on stress, fatigue, anxiety, and self-efficacy of shiftwork nurses in south korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084199>
- Crawford, E. L., Prince, J., Ed, D., Larick, K., Ed, D., Howley, D., & Ph, D. (2019). *Examining the Effects of Brain Education on Employee Stress Management , Work Performance , Relationships , and Well-being A Dissertation by Irvine , California School of Education Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doc. April.*
- Dewi, F. P., Yulianti, N. R., & Wahyuningrum, E. (2021). Beban Stres, Mekanisme Koping , dan Mindfulness pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Usia Pra Sekolah Dimasa Pandemi Covid-19 di Kota Semarang. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(3), 775–783.
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Graziano, & Raulin. (2019). *Research Methods, A Process of Inquiry*. Pearson Education.
- Hadi, Y., Azaria, T., . P., Putrianto, N. K., Oktiarso, T., Ekawati, Y., & Noya, S. (2020). Analisis Kenyamanan Termal Ruang Kuliah. *Jurnal METRIS*, 21(01), 13–26. <https://doi.org/10.25170/metris.v21i01.2428>
- Hardman, R. J., Kennedy, G., MacPherson, H., Scholey, A. B., & Pipingas, A. (2015). A randomised controlled trial investigating the effects of Mediterranean diet and aerobic exercise on cognition in cognitively healthy older people living independently within aged care facilities: The Lifestyle Intervention in Independent Living Aged Car. *Nutrition Journal*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12937-015-0042-z>
- Hayes, S., Lampi, M., & G.K, L. (2007). *Brain Respiration Building a Better Brain*. Clark County Scholl District.

- Herbert, T. B., & Cohen, S. (1993). Stress and immunity in humans: A meta-analytic review. *Psychosomatic Medicine*, 55(4), 364–379. <https://doi.org/10.1097/00006842-199307000-00004>
- Indrianie, E. (2021). Brain Respiration to Overcome Stress People Who Live with HIV (ODHIV). *Proceedings of the 1st International Conference on Emerging Issues in Humanity Studies and Social Sciences*.
- Indrianie, E. (2023a). Brain Respiration untuk Mengatasi Stres pada Ibu yang Work From Home (WFH). *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(1), 47–64. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i1.5667>
- Indrianie, E. (2023b). Strategi Penanggulangan Stres pada Social Worker dengan Menggunakan Brain Respiration. *Humanitas*, 7(3), 389–404.
- Kaligis, F. (2021). *Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia*. The Conversation. <https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>
- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(11), 1183–1197. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i11.379>
- Klein, P., Picard, G., Baumgarden, J., & Schneider, R. (2017). Meditative Movement, Energetic, and Physical Analyses of Three Qigong Exercises: Unification of Eastern and Western Mechanistic Exercise Theory. *Medicines*, 4(4), 69. <https://doi.org/10.3390/medicines4040069>
- Krohne, H. W. (2002). Analysis of a Resonant Converter Controlled by Triac. *Int Encyclopedia of the Social Behavioral Sceinces*. <https://doi.org/10.1109/TIA.1984.4504398>
- Lee. (2002). *Brain Respiration. Making Your Brain Creative, Peaceful, Productive*. Healing Society.
- Leigh, G. K. (n.d.). *Brain Respiration Building a Better Brain*.
- Leigh, G. K., Robinson, C., & Hollingsworth, S. B. (2009). Investigating the Effects of Brain Respiration on Children's Behavior. *Journal of Youth Development*, 4(2), 46–61. <https://doi.org/10.5195/jyd.2009.263>

- Lufityanto, G., Rahapsari, S., & Kamal, I. (2020). Identifikasi Stress Terhadap Perubahan Melalui Pengukuran Kognitif Dan Respon Hypothalamic-Pituitary-Adrenal. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 77. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i2.1812>
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., Wei, G. X., & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8(JUN), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
- Paun, A. M., & Oliver, J. A. (2017). How Much Does Love Really Hurt? A Meta-Analysis of the Association Between Romantic Relationship Quality, Breakups and Mental Health Outcomes in Adolescents and Young Adults. *Journal of Relationship Research*, 8(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/jrr.2017.6>[Opens in a new window]
- Pavlov, C. (2022). *Coping Styles and Depression in Working Mothers During Covid-19*. 9(1). <https://doi.org/10.30476/WHB.2022.93798.1156.1>.
- Peinado, M., & Anderson, K. N. (2020). Reducing social worker burnout during COVID-19. *International Social Work*, 63(6), 757–760. <https://doi.org/10.1177/0020872820962196>
- Pop-Jordanova, N., & Pop-Jordanov, J. (2020). Electrodermal Activity and Stress Assessment. *Prilozi*, 41(2), 5–15. <https://doi.org/10.2478/prilozi-2020-0028>
- Racine, V. (2020). *The impact of stress on your mental health*. Canadian Red Cross.
- Ruhil, S. (2022). *Masalah Cinta Yang Sering Muncul Saat Bertambah Dewasa*. IDN Times. <https://www.idntimes.com/life/relationship/ruhil-anadiah-sabrina-1/masalah-cinta-saat-dewasa-c1c2?page=all>
- Siegel, S. (1997). *Nonparametric Statistic for Social Research*. Gramedia.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Sovitriana, R., Avicenia, M. I. F., Santosa, A. J., & Endri, E. (2021). Mother ' s Emotion Regulation Accompanying Children ' s School from Home. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 5(4), 1473 – 1480.

- Sudo, M., Costello, J. T., McMorris, T., & Ando, S. (2022). The effects of acute high-intensity aerobic exercise on cognitive performance: A structured narrative review. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 16*(September). <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.957677>
- Sugimoto, K., Kanai, A., & Shoji, N. (2009). The effectiveness of the Uchida-Kraepelin test for psychological stress: an analysis of plasma and salivary stress substances. *BioPsychoSocial Medicine*.
- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J. B. C., & Ter Horst, G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLoS ONE, 14*(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217320>
- Vianen, A. E. M. Van, Laethem, M. Van, Leineweber, C., & Westerlund, H. (2022). Work changes and employee age, maladaptive coping expectations, and well-being: a Swedish cohort study. *International Archives of Occupational and Environmental Health, 95*(6), 1317–1330. <https://doi.org/10.1007/s00420-021-01824-6>
- Voss, M. W., Nagamatsu, L. S., Liu-Ambrose, T., & Kramer, A. F. (2011). Exercise, brain, and cognition across the life span. *Journal of Applied Physiology, 111*(5), 1505–1513. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00210.2011>
- Zain, D. N., Putri, D. C., Basith, H. S., Mahardika, I. K., & Novitri, S. D. A. (2023). Pertumbuhan dan perkembangan masa dewasa awal untuk mewujudkan generasi emas Indonesia di tinjau dari segi kognitif, afektif, dan psikomotor. *Jurnal Pendidikan Multidisipliner, 6*(11), 19–23.

