

## *Bubble breaths relaxation training for kindergarten teachers*

Katrim Alifa Putrikiti✉, Mulianti Widanarti

Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

✉ [katrim@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:katrim@mercubuana-yogya.ac.id)

doi <https://doi.org/10.31603/ce.8739>

### Abstract

*One of the problems in early childhood is adjustment to teachers and friends in kindergarten. This problem can cause anxiety in children. In early childhood, the anxiety will cause tantrums because children have difficulty defining their emotions. Therefore, kindergarten teachers need to master the skill to reduce anxiety in children. Based on that, bubble breaths relaxation training is important to kindergarten teachers. Bubble breaths relaxation training is conducted at Bianglala School. The purpose of this training is to provide knowledge and skills about bubble breaths relaxation for kindergarten teachers. The knowledge scale is given for measuring data before and after training. Based on the results of these measurement, there was an increase in knowledge of all participants after the training. Skill improvement can be seen from the practice process, the teachers have succeeded in practicing bubble breaths relaxation, and have been able to provide appropriate bubble breaths relaxation instructions for their students.*

**Keywords:** *Bubble breaths relaxation; Early childhood; Training for kindergarten teachers*

## Pelatihan relaksasi *bubble breaths* pada guru KB dan TK

### Abstrak

Anak usia dini memiliki tantangan tersendiri ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial terbatas bersama guru ataupun teman-temannya di sekolah (KB dan TK). Tantangan ini bisa memunculkan kecemasan pada anak. Pada anak usia dini, kecemasan yang muncul akan menyebabkan anak menjadi tantrum karena anak usia dini masih kesulitan untuk mendefinisikan emosi yang dirasakan. Oleh karena itu, penting bagi guru KB dan TK menguasai keterampilan untuk meminimalisir kecemasan pada siswa didiknya. Berdasarkan hal itu, maka pelatihan relaksasi *bubble breaths* penting untuk diberikan kepada guru KB dan TK. Pelatihan relaksasi *bubble breaths* dilakukan di Bianglala School dengan peserta seluruh guru KB dan TK. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada Guru KB dan TK mengenai relaksasi *bubble breaths*. Skala pengetahuan diberikan untuk pengukuran data sebelum dan setelah pelatihan. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada seluruh peserta setelah pelatihan dilakukan. Peningkatan keterampilan dapat diketahui dari proses praktik/*role-play*, dimana para guru berhasil untuk mempraktikkan relaksasi *bubble breaths* serta sudah mampu memberikan instruksi relaksasi *bubble breaths* yang sesuai untuk siswa didiknya.

**Kata Kunci:** Relaksasi *bubble breaths*; Anak usia dini; Pelatihan pada guru KB dan TK

## 1. Pendahuluan

Santrock (2012) menjelaskan bahwa anak usia dini atau masa awal anak-anak, berada dalam rentang usia 3-5 tahun, dimana anak-anak sudah mulai menghadapi dunia sosial

yang lebih luas yang biasanya ditandai dengan tahun-tahun pra-sekolah formal. Di Indonesia sendiri, pada usia tersebut sebagian besar anak-anak sudah mulai mengikuti pendidikan pra-sekolah di Kelompok Bermain (KB) dan Taman Kanak-Kanak (TK). Anak usia dini memiliki tantangan tersendiri ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial terbatas bersama guru ataupun teman-temannya.

Mitra dalam pengabdian ini adalah Bianglala School yang terdiri dari Kelompok Bermain (KB) dan Taman Kanak-Kanak (TK). Proses penyesuaian diri anak usia dini ketika mulai sekolah tidak selalu berjalan mudah. Tidak sedikit anak usia dini yang mengalami beberapa masalah. Berdasarkan hasil penilaian, diketahui bahwa Guru KB dan TK harus menghadapi anak usia dini yang mayoritas baru pertama kali bersekolah. Anak usia dini yang mulai bersekolah mayoritas cenderung rewel atau bahkan tantrum, terutama di minggu awal sekolah. Perilaku rewel tersebut bentuknya bermacam-macam, seperti menangis, tidak mau ditinggal orang tua, berteriak, atau menolak bekerja sama dengan para guru.

Perilaku-perilaku yang dijelaskan oleh para guru tersebut merupakan manifestasi dari kecemasan pada anak usia dini. Menurut [Nevid et al. \(2014\)](#), kecemasan pada anak-anak biasanya terlihat melalui perilaku seperti menghindari situasi, ketakutan dan kekhawatiran yang ditunjukkan dengan menangis, berteriak dan lain sebagainya. Kecemasan pada anak usia dini cenderung berbeda dengan kecemasan pada orang dewasa. Pada anak usia dini, kecemasan yang muncul akan menyebabkan anak menjadi tantrum karena anak usia dini masih kesulitan untuk mendefinisikan emosi yang dirasakan. Erikson menyebutkan bahwa pada usia 3-5 tahun, anak-anak masuk dalam tahap *initiative versus guilt*, dimana perasaan bersalah yang tidak menyenangkan bisa muncul ketika anak tidak diberikan kepercayaan atau merasa sangat cemas ([Santrock, 2012](#)).

Kecemasan pada anak usia menjadi tantangan tersendiri bagi para guru KB dan TK. Ketika anak menjadi tantrum akibat kecemasan yang dialami, maka proses pembelajaran menjadi tidak optimal. Guru juga menjadi kesulitan untuk menghadapi anak. Oleh karena itu, guru perlu meminimalisir kecemasan pada anak, sehingga anak tidak tantrum. Meminimalisir kecemasan pada anak perlu teknik khusus, sehingga anak tetap merasa nyaman. Berdasarkan hal itu, penting bagi guru KB dan TK untuk menguasai cara menenangkan anak usia dini yang sedang tantrum. Salah satu metode yang bisa dilakukan untuk mengatasi perilaku-perilaku yang muncul akibat kecemasan pada anak usia dini adalah dengan metode permainan atau terapi bermain. Studi literatur yang dilakukan oleh [Hidayati et al. \(2021\)](#) menunjukkan bahwa terapi bermain efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak-anak.

Terapi bermain akan lebih efektif bagi anak karena sesuai dengan minat dan kesenangan anak, sehingga anak bisa mendapatkan pembelajaran tanpa merasa tertekan. Menurut [Hall et al. \(2002\)](#), terapi bermain merupakan intervensi yang efektif bagi anak karena melalui terapi bermain, perasaan, pikiran dan perilaku anak dapat langsung terungkap tanpa mempertimbangkan sejauh mana kemampuan verbal dan penalaran anak.

Terapi bermain yang sesuai untuk menurunkan kecemasan pada anak adalah relaksasi *bubble breaths* ([Sridhar et al., 2019](#)). Ketika anak mulai cemas, maka diperlukan tindakan segera untuk menurunkan reaksi-reaksi fisik yang muncul sebelum muncul perilaku maladaptif seperti tantrum, sehingga relaksasi *bubble breaths* merupakan teknik yang sesuai karena bisa dilakukan kapan dan dimana saja ([Kaduson & Schaefer, 2001](#)).

Relaksasi *bubble breaths* merupakan relaksasi yang menggunakan teknik nafas dalam (*deep breathing*) untuk membantu anak mengontrol kecemasan yang dialami dengan menggunakan gelembung sabun sebagai medianya.

Berdasarkan hal tersebut, maka penting bagi guru KB dan TK untuk menguasai relaksasi *bubble breaths*, sehingga bisa langsung dipraktikkan ketika anak sedang merasa cemas. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada guru KB dan TK mengenai relaksasi *bubble breaths*.

## 2. Metode

---

Mitra dalam pengabdian ini adalah Bianglala School yang berlokasi di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Peserta pada kegiatan ini adalah seluruh guru KB dan TK yang berjumlah 10 orang guru. Pelatihan relaksasi *bubble breaths* dilaksanakan selama kurang lebih 2 jam (120 menit) pada 4 November 2022 di Bianglala School. Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian, sebelumnya dilakukan asesmen awal berupa observasi di sekolah dan wawancara kepada guru KB dan TK.

Adapun sebelum pelaksanaan pelatihan, para peserta mengisi skala tes pengetahuan sebagai pengumpulan data *pre-test*. Pelatihan relaksasi *bubble breaths* diawali dengan materi mengenai anak usia dini dan kecemasan yang biasa dialami. Kemudian dilanjutkan dengan materi mengenai relaksasi *bubble breaths*, pemberian instruksi kepada siswa didik dan cara melakukannya. Setelah seluruh peserta paham, selanjutnya para peserta mempraktikkan langsung relaksasi *bubble breaths* dan cara mengajarkannya kepada siswa didik. Setelah pelatihan selesai, para peserta kembali mengisi skala tes pengetahuan sebagai data *post-test*.

## 3. Hasil dan Pembahasan

---

### 3.1. Pelaksanaan pelatihan

Pelatihan relaksasi *bubble breaths* diawali dengan materi mengenai anak usia dini seperti definisi anak usia dini, rentang usia anak usia dini, serta karakteristik anak usia dini, sehingga para guru mengetahui bahwa siswa didiknya masuk dalam karakteristik anak usia dini. Kemudian, materi dilanjutkan dengan masalah-masalah yang sering dialami oleh anak usia dini. Salah satu masalah yang dialami oleh anak usia dini adalah kecemasan yang manifestasinya adalah tantrum dan rewel karena anak usia dini masih memiliki keterbatasan dalam mengungkapkan perasaannya.

Selanjutnya, dijelaskan materi mengenai relaksasi *bubble breaths* yang bisa dilakukan oleh guru KB dan TK pada siswa didiknya. Relaksasi *bubble breaths* merupakan relaksasi yang bisa dilakukan oleh anak usia dini dengan alat bantu yaitu gelembung sabun. Caranya adalah dengan menarik nafas panjang, kemudian menghembuskannya dengan meniup gelembung sabun. Ketika berhasil menarik nafas panjang dan menghembuskan secara perlahan, maka gelembung sabun akan bisa ditiup dengan baik.

Setelah semua guru memahaminya, dilanjutkan dengan praktik langsung yang dilakukan bersama-sama. Setelah dipastikan bahwa seluruh guru KB dan TK sudah menguasainya, maka guru KB dan TK sudah siap untuk melatih relaksasi *bubble breaths* kepada siswa didiknya.

### 3.2. Hasil evaluasi

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa seluruh skor pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai relaksasi *bubble breaths* mengalami peningkatan antara sebelum dan setelah pemberian pelatihan (Tabel 1).

Tabel 1. Hasil sebelum dan setelah pelatihan relaksasi *bubble breaths*

No	Nama	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan
1	SG	2	10
2	TW	1	10
3	TR	4	10
4	RA	2	10
5	UF	2	10
6	YR	6	10
7	FB	5	10
8	RZ	1	10
9	MA	3	9
10	PT	3	10

Tabel 1 menunjukkan bahwa sepuluh peserta dalam pengabdian ini seluruhnya mengalami peningkatan skor yang cukup signifikan apabila dibandingkan dengan sebelum h pelatihan relaksasi *bubble breaths*. Sebelum pelatihan diberikan, skor peserta ada di rentang 1-6. Setelah pelatihan diberikan, skor para peserta mengalami peningkatan, dengan skor di rentang 9-10. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai relaksasi *bubble breaths* pada guru KB dan TK setelah diberikan pelatihan.

Selain mengetahui dan memahami materi pelatihan, seluruh peserta juga mampu mempraktikkan relaksasi *bubble breaths*, serta mampu mempraktikkan pemberian instruksi relaksasi *bubble breaths* kepada siswa didik dengan baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan para peserta terkait relaksasi *bubble breaths*. Selain itu, keaktifan para peserta selama proses pelatihan berlangsung juga mendukung peningkatan pengetahuan dan keterampilan (Gambar 2).

Relaksasi *bubble breaths* merupakan salah satu teknik intervensi untuk menurunkan kecemasan pada anak dengan media permainan (Sridhar et al., 2019). Hal ini sejalan dengan Bianglala School yang memiliki konsep belajar mengajar dengan berbagai media permainan. Relaksasi *bubble breaths* yang dikuasai oleh para guru, bisa menjadi salah satu pilihan metode permainan yang bisa diberikan kepada siswa didik dalam proses belajar mengajar. Selain menyenangkan, relaksasi *bubble breaths* juga bisa membantu guru untuk meminimalisir kecemasan pada siswa didik.

Penelitian yang dilakukan oleh Nursanaa & Ady (2020) menunjukkan bahwa terapi bermain bisa menurunkan kecemasan pada anak-anak dan meningkatkan berbagai keterampilan pada anak. Pemberian perlakuan melalui permainan untuk mengatasi kecemasan pada anak usia dini di sekolah akan membuat persepsi anak tentang sekolah menjadi lebih menyenangkan. Persepsi positif pada anak terhadap sekolah akan mengoptimalkan proses belajar mengajar yang dilakukan.

Berdasarkan hal tersebut, maka penting bagi guru untuk menguasai relaksasi *bubble breaths* yang merupakan salah satu terapi bermain. Keterampilan tersebut kemudian

nantinya akan dipraktikkan bersama dengan siswa didik yang merasa cemas. Menurut [Drewes & Schaefer \(2010\)](#), terapi bermain yang dilakukan oleh guru dapat meningkatkan kedekatan antara guru dan siswa didik. Relaksasi *bubble breaths* yang diberikan oleh guru kepada siswa didiknya, akan menurunkan kecemasan pada siswa didik sekaligus meningkatkan kedekatan sehingga anak semakin merasa nyaman di sekolah. Artinya, pelatihan relaksasi *bubble breaths* yang diberikan bisa membantu guru KB dan TK di Bianglala School untuk mengatasi permasalahan siswa didik yang cenderung rewel atau tantrum ketika harus berpisah dengan orang tuanya.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

## 4. Kesimpulan

---

Kegiatan pelatihan relaksasi *bubble breaths* pada Guru KB dan TK di Bianglala School berjalan dengan baik. Pelatihan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para guru untuk mengatasi kecemasan pada siswa didiknya yang mengakibatkan rewel atau tantrum. Hal ini dapat diketahui berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan. Dimana pada hasil *pre-test*, para guru mendapatkan skor yang rendah, artinya banyak guru yang tidak tahu mengenai relaksasi khususnya relaksasi *bubble breaths*. Sementara setelah pelatihan, hasil *post-test* mendapatkan skor yang tinggi, yang menunjukkan bahwa para guru sudah mengetahui mengenai relaksasi *bubble breaths*.

Kegiatan ini memberikan kebermanfaatan yang besar dalam proses belajar mengajar, karena relaksasi *bubble breaths* bisa menjadi salah satu pilihan metode permainan dalam proses belajar mengajar. Selain bisa menurunkan kecemasan pada siswa didik, relaksasi *bubble breaths* juga diharapkan meningkatkan kelekatan antara guru dan murid, sehingga bisa meminimalisir siswa didik yang rewel atau tantrum ketika berpisah dengan orang tua. Oleh karena itu, Bianglala School disarankan untuk rutin memberikan relaksasi *bubble breaths* kepada siswa didik sebagai salah satu pilihan pembelajaran pada siswa didik.

## Ucapan Terima Kasih

---

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah memberikan dukungan pendanaan dalam kegiatan pengabdian ini. Kemudian tim pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada mitra, yaitu Bianglala

School beserta tim pengajar yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, dan memfasilitasi tim pengabdian seperti menyediakan lokasi pelatihan dan mengkoordinasi peserta pelatihan

## Daftar Pustaka

- Drewes, A. A., & Schaefer, C. E. (2010). *School-based play therapy* (2nd ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Hall, T. M., Kaduson, H. G., & Schaefer, C. E. (2002). Fifteen effective play therapy techniques. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33(6), 515–522. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.33.6.515>
- Hidayati, N. O., Sutisnu, A. A., & Nurhidayah, I. (2021). Efektivitas terapi bermain terhadap tingkat kecemasan anak yang menjalani hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(1), 61–67.
- Kaduson, H. G., & Schaefer, C. E. (2001). *101 more favorite play therapy techniques*. Jason Aronson, Inc.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Abnormal psychology in changing world* (9th ed.). Pearson Education, Inc.
- Nursanaa, W. O., & Ady, I. N. C. (2020). Play therapy for children with anxiety disorders. *Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)*, 81–86. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.018>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development, perkembangan masa hidup* (13 jilid 1). Erlangga.
- Sridhar, S., Suprabha, B. S., Shenoy, R., Shwetha, K. T., & Rao, A. (2019). Effect of a relaxation training exercise on behaviour, anxiety, and pain during buccal infiltration anaesthesia in children: Randomized clinical trial. *International Journal of Paediatric Dentistry*, 29(5), 596–602. <https://doi.org/10.1111/ipd.12497>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License