



PENGARUH KOMUNIKASI TERAPEUTIK DALAM PRAKTIK YOGA BHRAMARI PRANAYAMA TERHADAP MANAGEMENT STRES BAGI ANAK SEKOLAH DASAR DI SD SARASWATI 3 DENPASAR

Rama Tri Aditya ^{a,1}
I Dewa Ayu Hendrawathy Putri ^b
I Gst Ngr Pertu Agung ^c

^{a,b,c}Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

¹ Corresponding Author, email: ramapky123@gmail.com (Aditya)

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history:

Received: 15-06-2026

Revised: 18-08-2026

Accepted: 28-09-2026

Published: 30-09-2026

Keywords:

Therapeutic
Communication;
Bhramari Pranayama
Yoga; Academic Stress
Management.

This study aimed to analyze the effect of therapeutic communication integrated with Bhramari Pranayama Yoga practice on academic stress management among elementary school students at SD Saraswati 3 Denpasar. The study was motivated by the increasing prevalence of academic stress among children caused by learning demands and a competitive educational environment. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The sample consisted of 60 students selected through purposive sampling, divided into an intervention group ($n = 30$) and a control group ($n = 30$). Data were collected using the Children's Academic Stress Scale (CASS) and observation sheets. Data analysis included validity and reliability testing, normality testing, paired sample t -test, and independent sample t -test. The findings demonstrated a significant decrease in academic stress scores in the intervention group after receiving therapeutic communication integrated with Bhramari Pranayama practice ($p < 0.001$). The intervention also showed a large practical effect size (Cohen's $d = 0.883$). These results indicate that the integration of therapeutic communication and Bhramari Pranayama Yoga has the potential to serve as an alternative intervention for supporting academic stress management among elementary school students.

PENDAHULUAN

Para pendidik, psikolog, dan orang tua sama-sama menaruh perhatian pada kesehatan mental anak-anak di era perkembangan teknologi yang pesat dan globalisasi ini. Anak sebagai generasi penerus tidak hanya dituntut untuk unggul secara akademik, tetapi juga perlu dibekali kemampuan mengelola emosi dan stres sejak dini. Laporan World Health Organization menunjukkan bahwa sekitar 10–20% anak di dunia mengalami gangguan mental terkait stres, dan angka tersebut meningkat seiring kompleksitas kehidupan modern (WHO, 2020).

Di Indonesia, fenomena serupa juga terlihat jelas. Survei Kemendikbud memperlihatkan lebih

dari 70% siswa SD mengalami gejala stres ringan hingga sedang akibat tuntutan akademik dan lingkungan belajar yang kompetitif (Kemendikbud, 2021). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi prestasi akademik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan perilaku sehari-hari anak. Stres yang berkepanjangan dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu konsentrasi, dan memicu perilaku maladaptif seperti menarik diri atau agresif. Dalam jangka panjang, stres yang tidak tertangani dapat menghambat perkembangan kognitif dan sosial anak, sehingga menurunkan kualitas hidup mereka di masa depan.

Komunikasi terapeutik adalah bentuk interaksi yang berfokus pada empati, penerimaan, dan dukungan emosional. Studi keperawatan di Indonesia menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan pada anak yang mengalami tekanan akademik (Wulandari, 2021). Dengan komunikasi yang tepat, anak merasa didengar dan dipahami sehingga lebih mampu mengatasi stres. Komunikasi terapeutik juga membantu anak mengembangkannya keterampilan sosial yang esensial guna menghadapi tantangan di lingkungan sekolah. Dalam konteks pendidikan, komunikasi terapeutik dapat menjadi jembatan antara kebutuhan emosional anak dengan tuntutan akademik yang mereka hadapi.

Bhramari Pranayama, atau teknik pernapasan lebah, merupakan salah satu bentuk yoga yang sederhana dan mudah dipraktikkan anak. Penelitian di RSJ Ratumbusang Sulut menemukan bahwa Bhramari Pranayama efektif menurunkan risiko perilaku agresif pada pasien dengan gangguan mental (Manuaba, 2020). Mekanisme ini bekerja dengan menenangkan sistem saraf dan menurunkan aktivitas simpatis sehingga anak lebih rileks. Teknik ini sangat sesuai untuk diterapkan pada anak sekolah dasar karena sederhana serta tidak membutuhkannya alat khusus. Lalu, Bhramari Pranayama dapat dilakukan secara berkelompok sehingga mendukung interaksi sosial yang positif.

Menggabungkan komunikasi terapeutik dengan praktik Bhramari Pranayama diyakini dapat memperkuat efek relaksasi, meningkatkan penerimaan emosional, serta membantu anak mengelola stres secara lebih efektif. Penelitian kombinasi intervensi psikososial dan yoga menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam regulasi emosi dan penurunan kecemasan pada anak (Kumar, 2019). Integrasi kedua pendekatan ini dapat memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan jika diterapkan secara terpisah. Dengan demikian, kombinasi komunikasi terapeutik dan yoga dapat menjadi strategi holistik dalam manajemen stres anak sekolah dasar.

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas komunikasi terapeutik maupun praktik yoga dalam mendukung kesehatan psikologis individu. Penelitian Wulandari (2021) menemukan bahwa komunikasi terapeutik efektif dalam menurunkan kecemasan anak sekolah dasar, sedangkan penelitian Dewi (2019), Telles et al. (2010), dan Sharma dan Gupta (2018) menunjukkan bahwa praktik pranayama, termasuk Bhramari Pranayama, mampu membantu mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Selain itu, penelitian Nagarathna dan Nagendra (2015) membuktikan bahwa yoga memiliki kontribusi positif terhadap kondisi psikologis dan performa akademik siswa sekolah. Namun, sebagian besar penelitian

tersebut masih mengkaji komunikasi terapeutik dan yoga sebagai intervensi yang berdiri sendiri.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu tersebut, masih terdapat keterbatasan kajian yang mengintegrasikan komunikasi terapeutik dengan praktik Yoga Bhramari Pranayama sebagai suatu intervensi terpadu untuk manajemen stres akademik pada siswa sekolah dasar. Selain itu, penelitian yang secara khusus menggunakan desain quasi-experimental dengan kelompok kontrol untuk menguji efektivitas kombinasi kedua pendekatan tersebut pada konteks pendidikan dasar masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis pengaruh komunikasi terapeutik dalam praktik Yoga Bhramari Pranayama terhadap manajemen stres akademik siswa SD Saraswati 3 Denpasar.

Melihat pemaparan serta identifikasi pemasalahan sebelumnya, studi ini difokuskan untuk mengetahui pengaruh intervensi yang diberikan. Rumusan masalah: Bagaimanakah pengaruh komunikasi terapeutik yang diterapkan dalam praktik Yoga Bhramari Pranayama terhadap pengelolaan stres akademik pada siswa Sekolah Dasar SD Saraswati 3 Denpasar.

Tujuan penelitian ini secara umum diarahkan untuk mengetahui pengaruh komunikasi terapeutik dalam praktik yoga Bhramari Pranayama terhadap manajemen stres akademik siswa sekolah dasar di SD Saraswati 3 Denpasar. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi komunikasi terapeutik melalui praktik yoga Bhramari Pranayama, serta menganalisis sejauh mana intervensi tersebut berpengaruh terhadap penurunan stress akademik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran mengenai kondisi stres akademik siswa, tetapi juga menegaskan efektivitas kombinasi komunikasi terapeutik dan yoga Bhramari Pranayama sebagai strategi alternatif dalam mendukung kesehatan mental anak sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment melalui desain pretest-posttest control group design. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur perubahan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah pemberian intervensi, sekaligus membandingkannya dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

Kelompok intervensi memperoleh perlakuan berupa komunikasi terapeutik yang diintegrasikan dengan praktik Yoga Bhramari Pranayama, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi khusus. Intervensi dilaksanakan sebanyak 16 sesi dengan frekuensi dua kali per minggu selama delapan minggu.

Setiap sesi berlangsung selama 35 menit dan dipandu oleh instruktur yoga, sedangkan peneliti bertindak sebagai observer. Struktur intervensi terdiri atas empat tahapan, yaitu pembukaan (5 menit) berupa komunikasi terapeutik melalui empati, validasi emosi, dan eksplorasi kondisi siswa; latihan Bhramari Pranayama (20 menit) dengan posisi duduk nyaman, mata terpejam, telinga ditutup menggunakan jari, menarik napas melalui hidung dan menghembuskannya sambil menghasilkan dengungan seperti lebah secara berulang; relaksasi (7 menit) melalui latihan pernapasan dan pelepasan tubuh; serta refleksi (3 menit) yang meliputi kegiatan berbagi pengalaman, mendengarkan secara aktif, dan pemberian afirmasi positif. Seluruh rangkaian intervensi disusun berdasarkan prinsip komunikasi terapeutik dan pendekatan fisiologis pranayama untuk mendukung pengelolaan stres akademik siswa sekolah dasar.

Sampel penelitian berjumlah 60 siswa SD Saraswati 3 Denpasar yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini dipilih karena penentuan sampel dilakukan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, bukan melalui pengambilan sampel secara acak. Kriteria inklusi meliputi siswa yang terdaftar sebagai peserta didik aktif, berada pada tingkat kelas yang ditetapkan dalam penelitian, bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi, serta memperoleh persetujuan dari pihak sekolah dan orang tua/wali. Adapun kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak mengikuti kegiatan intervensi secara lengkap atau tidak menyelesaikan proses pengukuran pretest dan posttest. Sampel yang memenuhi kriteria kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 30 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 30 siswa. Pembagian ini dilakukan untuk memperoleh jumlah subjek yang seimbang pada masing-masing kelompok sehingga memungkinkan perbandingan hasil intervensi dilakukan secara lebih optimal dalam desain quasi-experimental pretest-posttest control group design.

Tingkat stres akademik siswa diukur menggunakan Children's Academic Stress Scale (CASS) yang terdiri atas 15 butir pernyataan dengan skala Likert lima poin. Instrumen ini mencakup empat dimensi, yaitu beban tugas sekolah, tekanan ujian, hubungan dengan guru, dan interaksi dengan teman. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu melalui uji validitas isi oleh dua orang expert judges yang menghasilkan koefisien validitas Gregory sebesar 1,00 sehingga seluruh item dinyatakan layak digunakan. Uji validitas empiris menggunakan korelasi Product Moment Pearson menunjukkan seluruh item memiliki nilai r hitung lebih tinggi dibandingkan r tabel (0,361), dengan rentang nilai 0,364 hingga 0,811. Selanjutnya, uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan koefisien sebesar 0,777 yang

menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik dan konsisten digunakan untuk mengukur stres akademik siswa.

Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data, uji validitas dan reliabilitas instrumen, uji normalitas, uji homogenitas, serta pengujian hipotesis menggunakan Paired Samples T-Test dan Independent Samples T-Test. Seluruh analisis dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05 untuk menentukan kebermaknaan statistik hasil penelitian.

Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik pada kelompok intervensi setelah diberikan komunikasi terapeutik dalam praktik Yoga Bhramari Pranayama. Rata-rata skor stres akademik kelompok intervensi menurun dari kondisi pretest ke posttest dan perbedaan tersebut terbukti signifikan berdasarkan hasil uji paired sample t-test ($p < 0,001$). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Hasil independent sample t-test pada skor posttest juga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p < 0,001$). Temuan ini diperkuat oleh nilai effect size (Cohen's $d = 0,883$) yang menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh yang besar terhadap manajemen stres akademik siswa.

KERANGKA KONSEPTUAL

Kerangka konseptual penelitian ini dibangun berdasarkan integrasi teori komunikasi terapeutik, teori manajemen stres, dan praktik Yoga Bhramari Pranayama sebagai pendekatan holistik dalam mengatasi stres akademik siswa sekolah dasar. Komunikasi terapeutik diposisikan sebagai variabel independen yang berfungsi membangun hubungan interpersonal yang suportif antara fasilitator dan siswa. Melalui empati, penerimaan tanpa syarat, kehangatan, serta kemampuan mendengarkan secara aktif, siswa memperoleh ruang psikologis yang aman untuk mengungkapkan perasaan, kecemasan, dan tekanan yang mereka alami selama proses belajar.

Di sisi lain, Yoga Bhramari Pranayama berperan sebagai teknik relaksasi fisiologis yang membantu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik, meningkatkan ketenangan mental, serta memperbaiki kemampuan regulasi emosi. Teknik ini menghasilkan efek relaksasi melalui pengaturan napas dan getaran suara dengungan yang membantu menstabilkan kondisi psikologis siswa.

Stres akademik sebagai variabel dependen dipahami sebagai kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan belajar, tugas sekolah, ujian, maupun ekspektasi lingkungan pendidikan. Tingginya stres akademik dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar, prestasi akademik, serta kesejahteraan emosional siswa.

Dalam penelitian ini, komunikasi terapeutik dan Yoga Bhramari Pranayama tidak diposisikan sebagai dua variabel independen yang diuji secara terpisah, melainkan sebagai satu bentuk intervensi terpadu. Komunikasi terapeutik diterapkan selama proses pelaksanaan Yoga Bhramari Pranayama melalui pendekatan empatik, pemberian dukungan psikologis, mendengarkan aktif, refleksi, dan afirmasi positif yang dilakukan pada setiap sesi latihan. Dengan demikian, intervensi yang diberikan kepada kelompok perlakuan merupakan integrasi antara komunikasi terapeutik dan praktik Yoga Bhramari Pranayama yang secara bersama-sama ditujukan untuk mendukung manajemen stres akademik siswa. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengaruh intervensi terpadu tersebut terhadap manajemen stres akademik, bukan pada pengaruh masing-masing komponen secara terpisah.

Penelitian ini berasumsi bahwa komunikasi terapeutik mampu memperkuat aspek psikologis siswa, sedangkan Yoga Bhramari Pranayama memperkuat aspek fisiologis. Integrasi kedua pendekatan tersebut menghasilkan efek sinergis yang berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres akademik. Dengan demikian, semakin efektif pelaksanaan komunikasi terapeutik dalam praktik Yoga Bhramari Pranayama, maka semakin

baik pula kemampuan siswa dalam mengelola stres akademik yang mereka alami.

Alur hubungan antarvariabel dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Komunikasi Terapeutik → Dukungan Emosional → Regulasi Emosi → Penurunan Stres Akademik.
- b. Yoga Bhramari Pranayama → Relaksasi Fisiologis → Ketenangan Mental → Penurunan Stres Akademik.

Integrasi kedua variabel tersebut diharapkan menghasilkan peningkatan kemampuan manajemen stres akademik siswa secara signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian terdiri atas 60 siswa SD Saraswati 3 Denpasar yang terbagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 30 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 30 siswa. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat kelas. Hasil analisis menunjukkan bahwa distribusi responden pada kedua kelompok relatif homogen sehingga layak untuk dibandingkan dalam pengujian efektivitas intervensi.

Tabel 1 Karakteristik Responden

No Responden	Kelompok Intervensi		No Responden	Kelompok Kontrol	
	Usia	Jenis Kelamin		Usia	Jenis Kelamin
A1	11 Tahun	Laki-Laki	B1	11 Tahun	Laki-Laki
A2	11 Tahun	Laki-Laki	B2	11 Tahun	Perempuan
A3	11 Tahun	Perempuan	B3	11 Tahun	Perempuan
A4	11 Tahun	Laki-Laki	B4	11 Tahun	Laki-Laki
A5	11 Tahun	Laki-Laki	B5	10 Tahun	Laki-Laki
A6	11 Tahun	Laki-Laki	B6	11 Tahun	Perempuan
A7	11 Tahun	Laki-Laki	B7	11 Tahun	Perempuan
A8	10 Tahun	Perempuan	B8	11 Tahun	Laki-Laki
A9	10 Tahun	Laki-Laki	B9	11 Tahun	Laki-Laki
A10	11 Tahun	Laki-Laki	B10	11 Tahun	Laki-Laki
A11	10 Tahun	Perempuan	B11	11 Tahun	Perempuan
A12	10 Tahun	Perempuan	B12	11 Tahun	Perempuan
A13	10 Tahun	Laki-Laki	B13	11 Tahun	Laki-Laki
A14	10 Tahun	Perempuan	B14	10 Tahun	Perempuan
A15	11 Tahun	Perempuan	B15	11 Tahun	Perempuan
A16	10 Tahun	Laki-Laki	B16	11 Tahun	Perempuan
A17	11 Tahun	Laki-Laki	B17	11 Tahun	Laki-Laki
A18	11 Tahun	Perempuan	B18	11 Tahun	Perempuan
A19	11 Tahun	Perempuan	B19	11 Tahun	Perempuan
A20	11 Tahun	Perempuan	B20	10 Tahun	Laki-Laki
A21	11 Tahun	Perempuan	B21	11 Tahun	Laki-Laki
A22	11 Tahun	Perempuan	B22	11 Tahun	Laki-Laki
A23	11 Tahun	Perempuan	B23	11 Tahun	Perempuan
A24	11 Tahun	Perempuan	B24	11 Tahun	Laki-Laki
A25	11 Tahun	Laki-Laki	B25	10 Tahun	Laki-Laki

A26	11 Tahun	Laki-Laki	B26	11 Tahun	Laki-Laki
A27	11 Tahun	Laki-Laki	B27	11 Tahun	Perempuan
A28	11 Tahun	Laki-Laki	B28	11 Tahun	Laki-Laki
A29	11 Tahun	Perempuan	B29	11 Tahun	Perempuan
A30	11 Tahun	Perempuan	B30	11 Tahun	Perempuan

Data Peneliti Tahun 2026

Gambar 1 Pemberian Intervensi



Dokumentasi Peneliti Tahun 2026

Tabel 2 Hasil Uji Homogenitas Varians (Intervensi vs Kontrol – Posttest)

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation
Laki-laki	30	37,37	6,84
Perempuan	30	41,20	7,35

Data Peneliti Tahun 2026

Hasil uji homogenitas memperlihatkan bahwa varians antar kelompok tidak homogen, sehingga penyebaran skor pada kelompok intervensi serta kontrol ada perbedaan secara signifikan. Kondisi ini menuntut penggunaan uji t dengan asumsi varians tidak sama. Field (2013) menegaskan bahwa ketidak-homogenan varians tidak membatalkan penerapan uji t, namun analisis perlu menggunakan koreksi Welch agar hasil tetap valid.

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas Varians Berdasarkan Jenis Kelamin (Intervensi – Posttest)

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation
Laki-laki	15	39,80	5,49
Perempuan	15	34,93	7,35

Data Peneliti Tahun 2026

Varians skor posttest antara laki-laki serta perempuan pada kelompok intervensi tidak homogen. Ini memperlihatkan ada perbedaannya penyebaran skor signifikan. Temuan ini adanya kesesuaian dengan studi Kumar (2019) yang mengungkap bahwa respons pada intervensi yoga berbeda antara laki-laki serta perempuan, sehingga aspek gender perlu diperhatikan dalam proses analisis.

Tingkat Stres Akademik Sebelum Intervensi (Pretest)

Tabel 4 Deskriptif Kelompok Intervensi (Pretest – Posttest)

Tahap	Mean	St.Deviasi	Minimum	Maximum	Range	Median
Pretest	39,50	8,15	22	56	34	38,50
Posttest	37,37	6,84	22	50	28	37,00

Data Peneliti Tahun 2026

Tabel 5 Deskriptif Kelompok Kontrol (Pretest – Posttest)

Tahap	Mean	St.Deviasi	Minimum	Maximum	Range	Median
Pretest	41,13	8,49	27	62	35	40,00
Posttest	41,20	8,15	27	51	34	40,50

Data Peneliti Tahun 2026

Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres akademik pada kelompok intervensi berada pada kategori sedang hingga tinggi. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa siswa mengalami tekanan akademik yang berasal dari tuntutan tugas sekolah, ujian, target prestasi belajar, serta ekspektasi lingkungan pendidikan. Pada kelompok kontrol ditemukan kondisi yang relatif serupa. Kesetaraan kondisi awal kedua kelompok menjadi dasar.

Tingkat Stres Akademik Setelah Intervensi (Posttest)

Setelah diberikan intervensi komunikasi terapeutik dalam praktik Yoga Bhramari Pranayama, terjadi penurunan skor stres akademik pada kelompok intervensi. Penurunan tersebut terlihat pada hampir seluruh indikator stres akademik yang meliputi aspek emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tanpa pemberian intervensi, tingkat stres akademik siswa cenderung tetap berada pada kondisi sebelumnya.

Pengaruh Komunikasi Terapeutik dalam Praktik Yoga Bhramari Pranayama terhadap Manajemen Stres Akademik

Tabel 6 Paired Samples T-Test Kelompok Intervensi

Pair	Mean Difference	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre-Post	2,13	2,42	4,834	29	< 0,001

Tabel 7 Paired Samples T-Test Kelompok Intervensi

Pair 1	Pretest - Posttest	Cohen's d	Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
			2.41737	.883	.454	1.300
		Hedges' correction	2.48222	.859	.442	1.266

Data Peneliti Tahun 2026

Selain itu, nilai Cohen's d sebesar 0,883 menunjukkan ukuran efek yang besar (large effect size). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang kuat terhadap pengelolaan stres akademik siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh intervensi komunikasi terapeutik dalam praktik Yoga Bhramari Pranayama mengalami penurunan tingkat stres akademik yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi tidak hanya dipengaruhi oleh latihan pernapasan Bhramari Pranayama, tetapi juga oleh proses komunikasi terapeutik yang berlangsung selama pelaksanaan intervensi. Komunikasi terapeutik memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan, kekhawatiran, dan tekanan akademik yang mereka alami, sehingga siswa memperoleh kesempatan untuk memahami kondisi dirinya secara lebih baik dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif.

Selama proses intervensi, fasilitator menerapkan prinsip empati melalui sikap menerima, memahami, dan menghargai

Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok intervensi dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut membuktikan bahwa komunikasi terapeutik dalam praktik Yoga Bhramari Pranayama efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa sekolah dasar.

Oleh karena itu, interpretasi pengaruh intervensi juga didasarkan pada perbandingan hasil antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Analisis menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan skor stres akademik yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya disebabkan oleh faktor waktu atau proses pembelajaran yang berlangsung selama penelitian, tetapi berkaitan dengan pemberian intervensi komunikasi terapeutik dalam praktik Yoga Bhramari Pranayama.

pengalaman yang disampaikan oleh siswa tanpa memberikan penilaian negatif. Pendekatan ini membantu membangun rasa aman secara psikologis sehingga siswa lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan dan tekanan yang mereka alami di lingkungan sekolah. Ketika siswa merasa didengarkan dan dipahami, tingkat ketegangan emosional yang muncul akibat tuntutan akademik cenderung berkurang. Kondisi tersebut sejalan dengan teori komunikasi terapeutik yang menjelaskan bahwa hubungan interpersonal yang suportif dapat membantu individu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Selain empati, teknik active listening yang dilakukan fasilitator juga berperan dalam mendukung keberhasilan intervensi. Fasilitator memberikan perhatian penuh terhadap respons siswa, melakukan klarifikasi terhadap perasaan yang diungkapkan, serta memberikan umpan balik yang mendorong siswa untuk mengenali sumber stres yang mereka alami. Proses ini memungkinkan siswa merasa dihargai dan diperhatikan sehingga terbentuk hubungan terapeutik yang mendukung terjadinya perubahan perilaku dan respons emosional yang lebih positif.

Dukungan verbal dan nonverbal yang diberikan selama sesi intervensi juga

berkontribusi terhadap penurunan stres akademik siswa. Melalui pemberian penguatan positif, motivasi, serta respons yang menenangkan, fasilitator membantu siswa mengembangkan persepsi yang lebih positif terhadap tantangan akademik yang dihadapi. Penerimaan siswa terhadap fasilitator dan proses intervensi terlihat dari partisipasi aktif selama sesi berlangsung, kesediaan mengikuti instruksi latihan, serta keterlibatan dalam kegiatan refleksi setelah praktik Bhramari Pranayama. Interaksi yang positif tersebut memungkinkan komunikasi terapeutik berfungsi secara optimal dalam mendukung proses relaksasi yang dihasilkan oleh latihan pernapasan.

Lebih lanjut, praktik Yoga Bhramari Pranayama memberikan efek fisiologis berupa pengaturan pola pernapasan yang lebih lambat dan terkontrol, sedangkan komunikasi terapeutik memberikan dukungan psikologis melalui hubungan interpersonal yang empatik dan suportif. Kombinasi kedua komponen tersebut memungkinkan siswa memperoleh manfaat secara simultan, baik pada aspek fisiologis maupun psikologis. Kondisi inilah yang diduga menjadi alasan mengapa kelompok intervensi menunjukkan penurunan stres akademik yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung bahwa komunikasi terapeutik dalam praktik Yoga Bhramari Pranayama merupakan intervensi terpadu yang efektif untuk membantu manajemen stres akademik siswa sekolah dasar.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi tidak hanya terletak pada praktik Yoga Bhramari Pranayama sebagai teknik pengaturan pernapasan, tetapi juga pada proses komunikasi terapeutik yang berlangsung selama pelaksanaan intervensi. Dalam perspektif Ilmu Komunikasi Hindu, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan, melainkan juga sebagai proses pembentukan hubungan yang mampu menghasilkan perubahan sikap, respons, dan perilaku individu. Oleh karena itu, penurunan stres akademik yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara proses komunikasi terapeutik dan pengalaman praksis yang diperoleh siswa selama mengikuti latihan.

Selama intervensi berlangsung, fasilitator berperan sebagai komunikator yang menyampaikan pesan-pesan suportif, memberikan arahan, serta membangun suasana komunikasi yang aman dan nyaman bagi siswa. Pesan yang diberikan tidak hanya berupa instruksi teknis pelaksanaan Bhramari Pranayama, tetapi juga berupa dukungan verbal, motivasi, penguatan positif, dan ajakan untuk mengenali kondisi diri secara lebih sadar. Proses penyampaian pesan tersebut memungkinkan siswa memahami tujuan kegiatan yang dilakukan sekaligus meningkatkan keterlibatan mereka selama mengikuti intervensi.

Hubungan interpersonal antara fasilitator dan siswa menjadi aspek penting yang mendukung keberhasilan komunikasi terapeutik. Sikap empati yang ditunjukkan fasilitator melalui perhatian penuh, penerimaan tanpa menghakimi, dan kesediaan mendengarkan pengalaman siswa membantu membangun kepercayaan selama proses intervensi berlangsung. Hubungan yang positif tersebut menciptakan rasa aman psikologis sehingga siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan tekanan akademik yang dirasakan. Kondisi ini memperkuat fungsi komunikasi terapeutik sebagai media dukungan emosional yang membantu menurunkan tingkat ketegangan psikologis siswa.

Selain itu, mekanisme umpan balik (feedback) juga terlihat selama proses intervensi. Siswa tidak hanya menerima pesan dari fasilitator, tetapi juga memberikan respons melalui partisipasi aktif, kesediaan mengikuti arahan, berbagi pengalaman, serta menyampaikan perasaan yang mereka alami selama kegiatan berlangsung. Respons tersebut kemudian direspons kembali oleh fasilitator melalui klarifikasi, dukungan, maupun penguatan positif sehingga terbentuk komunikasi dua arah yang berkesinambungan. Adanya proses umpan balik ini memungkinkan pesan-pesan terapeutik diterima dan dimaknai secara lebih efektif oleh siswa.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi Hindu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik dalam praktik Yoga Bhramari Pranayama berfungsi sebagai proses transformasi komunikasi yang mendorong perubahan respons psikologis siswa. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya keterbukaan, kemampuan mengelola tekanan akademik, serta berkurangnya tingkat stres setelah mengikuti intervensi. Dengan demikian, kontribusi utama penelitian ini tidak hanya terletak pada penggunaan Yoga Bhramari Pranayama sebagai teknik relaksasi, tetapi juga pada pemanfaatan komunikasi terapeutik sebagai proses interpersonal yang mampu memfasilitasi terciptanya perubahan perilaku dan kesejahteraan psikologis siswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukan bahwa komunikasi terapeutik dalam praktik Yoga Bhramari Pranayama memiliki pengaruh positif terhadap manajemen stres akademik siswa sekolah dasar di SD Saraswati 3 Denpasar. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik yang bermakna pada kelompok intervensi setelah diberikan perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi komunikasi terapeutik dan Yoga Bhramari Pranayama mampu menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik yang mereka alami selama proses pembelajaran.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, penelitian ini memperlihatkan bahwa komunikasi terapeutik tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan, tetapi juga sebagai media pendampingan psikologis yang mampu membangun rasa aman, meningkatkan kenyamanan emosional, dan memperkuat hubungan interpersonal antara fasilitator dengan siswa. Ketika komunikasi terapeutik dipadukan dengan teknik pernapasan Yoga Bhramari Pranayama yang memberikan efek relaksasi fisiologis, maka terbentuk suatu pendekatan holistik yang dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi serta meningkatkan kapasitas mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa komunikasi terapeutik yang diintegrasikan dengan praktik Yoga Bhramari Pranayama memiliki potensi sebagai salah satu alternatif intervensi dalam mendukung pengelolaan stres akademik pada siswa sekolah dasar. Integrasi kedua pendekatan tersebut memungkinkan siswa memperoleh dukungan psikologis melalui proses komunikasi terapeutik sekaligus manfaat relaksasi melalui latihan pernapasan Bhramari Pranayama.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi Hindu, temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik dapat berperan sebagai media pendamping yang membantu siswa mengembangkan keterbukaan, memperoleh dukungan emosional, serta meningkatkan kemampuan mengelola tekanan akademik. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif yang berpotensi mendukung upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu dipahami sesuai dengan konteks penelitian yang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan cakupan sampel yang lebih luas, karakteristik responden yang lebih beragam, dan pengujian pada berbagai konteks pendidikan diperlukan untuk mengonfirmasi konsistensi temuan sebelum pendekatan ini diterapkan sebagai program yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). *Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I—Neurophysiologic model*. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 11(1), 189–201. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.189>
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (2015). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Ravenio Books.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.)*. SAGE Publications.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics (5th ed.)*. SAGE Publications.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2021). *Potret Pendidikan Indonesia: Statistik Pendidikan Tahun 2021*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kumar, S., & Gupta, R. (2019). *Effect of Bhramari Pranayama on Stress Management and Psychological Well-Being among Students*. International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education, 4(3), 45-50.
- Manuaba, I. B. G. (2020). *Yoga dan Kesehatan Mental: Pendekatan Holistik dalam Pengelolaan Stres*. Denpasar: Pustaka Bali Post.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of nursing (11th ed.)*. Elsevier.
- Sharma, V. K., Das, S., Mondal, S., Goswami, U., & Gandhi, A. (2014). *Effect of Sahaj Yoga on neuro-cognitive functions in patients suffering from major depression*. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 58(1), 35–42.
- Stuart, G. W. (2021). *Principles and practice of psychiatric nursing (11th ed.)*. Elsevier.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (2nd ed.)*. Alfabeta.
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric-mental health nursing (8th ed.)*. Wolters Kluwer.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Wulandari, A. (2021). *Efektivitas Komunikasi Terapeutik dalam Menurunkan Kecemasan dan Stres pada Anak Usia Sekolah*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 24(2), 115-123.
- Yuliani, R., & Handayani, S. (2020). *Pengaruh komunikasi terapeutik terhadap tingkat kecemasan siswa sekolah dasar*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 23(2), 115–123.
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). *How breath-control can change your life: A systematic review on psychophysiological correlates of slow breathing*. Frontiers in Human Neuroscience, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>