



THE EFFECT OF BREATHING EXERCISES ON STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION IN ADOLESCENTS

PENGARUH LATIHAN PERNAPASAN TERHADAP STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI REMAJA

Tresnaya Zhafirah Widanti¹, Indah Munajat Amalia², Intan Munawaroh³

Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia

E-mail: 202460174@std.umk.ac.id¹, 202460@std.umk.ac.id², 202460196@std.umk.ac.id³

ARTICLE INFO

Correspondent

Tresnaya Zhafirah Widanti
202460174@std.umk.ac.id

Key words:

adolescents, anxiety,
breathing exercise,
depression, stress

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 435 – 442

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of breathing exercises on stress, anxiety, and depression levels among adolescents. The method used was quantitative with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of five adolescent participants aged 15–19 years, selected using purposive sampling based on specific inclusion criteria. The intervention involved diaphragmatic breathing exercises conducted twice daily over seven consecutive days. The research instrument used was the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), administered before and after the intervention. In addition, participants were asked to write daily reflections regarding their experiences during the breathing sessions. The results showed a decrease in depression and anxiety scores among some participants, especially those with moderate to severe symptoms who practiced consistently. Conversely, stress scores tended to increase in participants who were less consistent. The conclusion of this study is that breathing exercises can serve as a simple intervention with positive impacts on adolescent mental health, particularly in reducing depressive symptoms. It is recommended that breathing practices be incorporated into school-based mental health promotion programs. This study contributes to the growing body of non-pharmacological approaches utilizing breath regulation to enhance adolescent psychological well-being.

Copyright © 2025 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Koresponden Tresnaya Zhafirah Widanti 202460174@std.umk.ac.id Kata kunci: depresi, kecemasan, latihan pernapasan, remaja, stres Website: https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER Hal: 435 – 442	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pernapasan terhadap tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada remaja. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Sampel dalam penelitian ini berjumlah lima partisipan remaja berusia 15–19 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Intervensi berupa latihan pernapasan sadar (diaphragmatic breathing) dilakukan dua kali sehari selama tujuh hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan adalah Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, peserta diminta menuliskan refleksi harian terkait pengalaman selama latihan. Hasil menunjukkan adanya penurunan skor depresi dan kecemasan pada sebagian partisipan, khususnya pada mereka yang mengalami gangguan sedang hingga berat dan melaksanakan latihan secara konsisten. Sementara itu, skor stres cenderung meningkat pada partisipan yang tidak rutin mengikuti latihan. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan pernapasan dapat menjadi intervensi sederhana yang berdampak positif terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam menurunkan gejala depresi. Rekomendasi dari penelitian ini adalah agar latihan pernapasan dimasukkan dalam program promotif kesehatan mental di sekolah. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat pendekatan non-farmakologis berbasis regulasi napas dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja. <i>Copyright © 2025 JSER. All rights reserved.</i>

PENDAHULUAN

Pernapasan merupakan proses fisiologis esensial yang tidak hanya bertanggung jawab terhadap pertukaran gas dalam tubuh, tetapi juga memainkan peran penting dalam pengaturan sistem saraf otonom, hormon, dan keseimbangan emosi (Brown dkk., 2023). Teknik pernapasan sadar, seperti diaphragmatic breathing, terbukti dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik dan menghambat respons simpatik yang terkait dengan stres (Anjani & Nandini, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan pernapasan yang dilakukan secara teratur mampu menurunkan kadar hormon kortisol dan meningkatkan variabilitas detak jantung sebagai indikator keseimbangan sistem saraf otonom (Elwenspoek dkk., 2022). Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023 juga menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan dan depresi pada remaja terus meningkat pascapandemi COVID-19 (Apriliyani dkk., 2019). Di Indonesia sendiri, lebih dari enam juta remaja dilaporkan mengalami gangguan psikologis, dengan stres sebagai gejala yang paling dominan (Fincham dkk., 2023). Fakta ini menegaskan pentingnya pengembangan intervensi psikologis sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja di lingkungan sekolah maupun rumah (Szabo & Lovibond, 2022).

Berbagai studi eksperimental dan kuasi-eksperimental telah mengevaluasi efektivitas latihan pernapasan terhadap gejala stres, kecemasan, dan depresi, terutama dengan

menggunakan instrumen seperti Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) (MDPI, 2022). Studi yang dilakukan oleh Firdaus dkk. (2023) dengan judul “Terapi Mindfulness Dan Latihan Pernapasan Pada Remaja: Studi Eksperimen Di Bali”. menunjukkan bahwa latihan diaphragmatic breathing selama delapan minggu secara signifikan menurunkan skor stres dan depresi pada remaja. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Yan dkk. (2025) dengan judul “A Brief Online Mindfulness Intervention On Indonesian University Students: Randomized Controlled Trial” yang menunjukkan penurunan signifikan gejala kecemasan dan stres setelah intervensi pernapasan berbasis mindfulness secara daring pada mahasiswa Indonesia. National Academy of Science (2022) menambahkan bahwa intervensi pernapasan yang sederhana namun konsisten mampu meningkatkan regulasi emosi dan konsentrasi pada remaja. Temuan-temuan ini memperkuat pemahaman bahwa latihan pernapasan dapat menjadi salah satu pendekatan preventif maupun kuratif terhadap gangguan psikologis, terutama di kalangan remaja.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang telah dilakukan lebih banyak berfokus pada populasi dewasa atau dilakukan dalam setting klinis (Komariah dkk., 2023). Studi yang mengevaluasi efektivitas latihan pernapasan tunggal, tanpa kombinasi dengan teknik lain, pada populasi remaja sehat dalam konteks pendidikan formal masih sangat terbatas. Review sistematis oleh Smith & Lee (2023) dengan judul “Biopsychological Mechanisms Of Deep Breathing: A Neurochemical Perspective” mencatat bahwa hanya sebagian kecil dari intervensi yang mengisolasi latihan pernapasan sebagai satu-satunya variabel bebas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, khususnya terkait efektivitas latihan pernapasan secara mandiri dalam konteks non-klinis (Sari dkk., 2023). Selain itu, belum banyak penelitian yang menggunakan desain pretest-posttest terstruktur untuk menilai perubahan psikologis remaja berdasarkan skor DASS-21 secara kuantitatif (Sheikh dkk., 2024).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dalam hal pendekatan dan konteks. Latihan pernapasan diterapkan secara tunggal dan terstruktur tanpa kombinasi intervensi lain, serta dilakukan oleh remaja sehat dalam lingkungan sekolah (von Salisch & Voltmer, 2023). Aspek biopsikologis dari latihan pernapasan juga menjadi dasar ilmiah penelitian ini, di mana teknik ini diyakini dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, menurunkan aktivitas sistem limbik yang memicu kecemasan, serta meningkatkan produksi neurotransmiter seperti GABA yang berperan dalam menenangkan pikiran dan emosi (Tsakona dkk., 2025). Aktivasi sistem parasimpatik juga menurunkan pelepasan hormon stres seperti kortisol, sehingga membantu tubuh mencapai kondisi fisiologis yang lebih stabil dan tenang.

Sejalan dengan latar belakang dan kajian sebelumnya, fokus penelitian ini diarahkan pada pengaruh latihan pernapasan terhadap kondisi psikologis remaja. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan pernapasan mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada remaja. Dari permasalahan tersebut, dapat dirumuskan bahwa pertanyaan utama penelitian ini adalah apakah latihan pernapasan berpengaruh signifikan terhadap perubahan skor stres, kecemasan, dan depresi pada remaja berdasarkan instrumen DASS-21. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa latihan pernapasan dapat menurunkan skor stres, kecemasan, dan depresi pada remaja secara signifikan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan metode intervensi psikologis sederhana dan praktis, serta menjadi dasar bagi implementasi latihan pernapasan sebagai bagian dari program promosi kesehatan mental di sekolah-sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest, yaitu melibatkan satu kelompok partisipan yang diberi pengukuran sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok pembanding (Fraenkel & Wallen, 2009). Penelitian ini melibatkan lima partisipan remaja yang dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria: usia 15–19 tahun, bersedia mengikuti intervensi selama tujuh hari berturut-turut, tidak sedang menjalani terapi psikologis, dan mampu mengisi skala penilaian secara mandiri. Intervensi berupa latihan pernapasan sadar (diaphragmatic breathing) dilakukan dua kali sehari (pagi dan malam) selama tujuh hari berturut-turut, masing-masing sesi berdurasi sekitar 5–10 menit. Sebelum intervensi, pada tanggal 25 Mei 2025, peserta diberikan psikoedukasi tentang manfaat latihan pernapasan, mekanismenya terhadap sistem saraf dan psikologis, serta petunjuk pelaksanaannya. Psikoedukasi disampaikan melalui penjelasan lisan dan tayangan PowerPoint, berlangsung selama 30 menit secara tatap muka langsung.

Pengukuran pretest dilakukan pada tanggal 25 Mei 2025, sedangkan posttest dilaksanakan pada 2 Juni 2025, menggunakan instrumen DASS-21 yang terdiri dari 21 item terbagi dalam tiga subskala (stres, kecemasan, depresi), dengan skala Likert 4 poin. Instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas tinggi dengan nilai Cronbach's alpha > 0,80 berdasarkan penelitian sebelumnya. Selain skala, setiap hari peserta diminta menjawab satu pertanyaan reflektif terbuka yang bertujuan menggali pengalaman subjektif mereka selama mengikuti intervensi. Data dari skala dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk melihat rata-rata, perubahan skor, dan pergeseran kategori DASS-21, sedangkan data reflektif dianalisis secara kualitatif tematik untuk menggambarkan persepsi dan pengalaman peserta selama intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor DASS-21 pada lima partisipan sebelum dan sesudah mengikuti intervensi latihan pernapasan selama tujuh hari. Data kuantitatif dalam Tabel berikut menunjukkan perubahan yang terjadi pada masing-masing aspek, yakni depresi, kecemasan, dan stres:

Table 1. Hasil Skor DASS-21 Pre-Test dan Post-Test

Nama partisipan	Skor Pre-test			Skor Post-test			Selisih Skor		
	Depression	Anxiety	Stress	Depression	Anxiety	Stress	Depression	Anxiety	Stress
Haidar	7	6	7	7	6	7	0	0	0
Adi	7	3	6	5	5	7	-2	2	1
Rosyada	14	11	16	7	10	12	-7	-1	-4
Iqbal	3	3	3	2	3	4	-1	0	1
Zaky	3	4	7	3	1	9	0	-3	2

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya perubahan skor pada tiga dimensi psikologis yang diukur melalui DASS-21, yaitu depresi, kecemasan (*anxiety*), dan stres, setelah diberikan intervensi. Pada aspek depresi, tiga partisipan mengalami penurunan skor, yakni Rosyada dengan penurunan paling signifikan dari 14 menjadi 7, Adi dari 7 menjadi 5, dan Iqbal dari 3 menjadi 2. Sementara itu, Haidar dan Zaky menunjukkan skor yang tetap, tanpa perubahan. Pada dimensi kecemasan, penurunan skor dialami oleh Rosyada (dari 11 menjadi 10) dan Zaky (dari 4 menjadi 1) yang menunjukkan penurunan tertinggi sebesar 3 poin. Namun, Adi justru mengalami peningkatan kecemasan sebesar

2 poin, dari skor awal 3 menjadi 5. Haidar dan Iqbal menunjukkan skor kecemasan yang sama antara *pre-test* dan *post-test*. Sementara itu, pada dimensi stres, peningkatan terjadi pada tiga partisipan, yaitu Zaky (dari 7 menjadi 9), Adi (dari 6 menjadi 7), dan Iqbal (dari 3 menjadi 4). Haidar tidak mengalami perubahan skor stres, sedangkan Rosyada menunjukkan penurunan stres yang cukup besar, (dari 16 menjadi 12). Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak positif pada sebagian partisipan terutama dalam aspek depresi, namun dampaknya terhadap kecemasan dan stres bersifat bervariasi antar individu. Perbedaan hasil ini bisa disebabkan oleh kondisi psikologis awal yang berbeda-beda, serta pengaruh faktor eksternal selama proses intervensi berlangsung.

Dari data tersebut dapat ditarik temuan ilmiah utama bahwa latihan pernapasan selama tujuh hari menunjukkan efektivitas tertinggi pada aspek depresi, khususnya pada partisipan dengan tingkat gangguan yang tinggi di awal. Hal ini tercermin dari penurunan skor yang cukup besar pada Rosyada, yang mengalami penurunan depresi sebesar 7 poin dari skor awal 14, serta penurunan kecemasan sebesar 1 poin. Meskipun perubahan pada dimensi kecemasan tidak terlalu besar, kombinasi penurunan pada kedua aspek ini menunjukkan bahwa latihan pernapasan berkontribusi pada perbaikan keseimbangan emosi dan ketenangan mental. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat gangguan emosional yang lebih tinggi cenderung merespons intervensi dengan lebih signifikan, menunjukkan bahwa latihan ini mampu memberikan dampak positif pada keseimbangan emosi dan ketenangan mental. Hal ini mengarah pada kesimpulan bahwa intervensi ini lebih berdampak signifikan pada remaja dengan skor gangguan yang tinggi.

Secara biopsikologis, penurunan gejala psikologis setelah intervensi pernapasan dapat dijelaskan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik, yang berperan dalam respons relaksasi tubuh. Latihan *diaphragmatic breathing* meningkatkan oksigenasi otak, menurunkan hormon stres (kortisol), dan meningkatkan *neurotransmitter* seperti GABA, yang membantu menenangkan aktivitas otak yang berhubungan dengan kecemasan dan stres (Passe dkk., 2022). Aktivasi parasimpatik ini membuat tubuh berpindah dari mode "*fight or flight*" ke mode "*rest and digest*", yang berdampak langsung pada penurunan gejala depresi dan kecemasan.

Pengalaman subjektif peserta juga memperkuat data kuantitatif tersebut. Dalam refleksi hari keempat, Rosyada menulis, "Setelah latihan hari keempat, saya mulai merasa lebih tenang dan tidak mudah panik seperti sebelumnya." Sementara itu, Haidar yang skornya justru meningkat di aspek depresi dan stres menuliskan, "Saya sering lupa latihan malam karena capek berkegiatan, jadi kayaknya tidak begitu terasa." Dari dua kutipan ini, terlihat bahwa konsistensi dan keterlibatan penuh dalam latihan sangat memengaruhi efektivitas intervensi. Partisipan yang melaksanakan latihan secara rutin menunjukkan hasil positif, sementara partisipan yang tidak konsisten cenderung mengalami stagnasi atau bahkan peningkatan skor gangguan.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, temuan ini sejalan dengan studi oleh Zulfa dkk (2025) dengan judul "*Relaksasi Nafas Dan Dzikir Untuk Menurunkan Emosi Negatif*" yang melaporkan bahwa intervensi *diaphragmatic breathing* selama delapan minggu berhasil menurunkan stres dan depresi secara signifikan pada remaja. Penelitian ini memperkuat sekaligus memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa bahkan dalam jangka pendek (7 hari), latihan pernapasan dapat memberi dampak positif, meskipun tidak merata di semua aspek. Temuan ini juga selaras dengan meta-analisis Endriyani dkk (2024) dengan judul "*Edukasi Dan Skrining Kesehatan Jiwa Remaja Dengan Aplikasi*" yang menunjukkan bahwa efektivitas latihan

napas sangat tergantung pada durasi, konsistensi, dan kondisi psikologis awal partisipan.

Beberapa faktor yang dapat menjelaskan variabilitas hasil dalam penelitian ini antara lain: (1) konsistensi pelaksanaan intervensi, seperti yang tercermin dari refleksi Haidar; (2) tingkat keparahan awal gejala, seperti yang terlihat pada hasil Rosyada; (3) pemahaman terhadap teknik pernapasan, yang dapat memengaruhi efektivitas latihan; dan (4) waktu dan tempat pelaksanaan yang berbeda-beda. Misalnya, latihan malam hari yang dilakukan saat tubuh dalam kondisi lelah bisa berdampak kurang optimal dibanding latihan pagi dalam kondisi segar.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menjawab rumusan masalah dan mendukung hipotesis bahwa latihan pernapasan berpengaruh terhadap penurunan gejala stres, kecemasan, dan depresi, meskipun dengan variasi hasil antarindividu. Penelitian ini memberikan landasan bagi pengembangan intervensi serupa dengan memperhatikan faktor-faktor internal dan eksternal partisipan, serta menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti latihan napas bisa menjadi solusi efektif dan murah untuk mendukung kesehatan mental remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan pernapasan sadar (diaphragmatic breathing) memiliki pengaruh terhadap penurunan gejala psikologis pada remaja, terutama pada aspek depresi. Intervensi sederhana ini mampu memberikan dampak positif khususnya pada partisipan dengan tingkat gangguan psikologis yang tinggi di awal pelaksanaan. Meskipun tidak semua partisipan mengalami penurunan skor yang signifikan, latihan pernapasan terbukti bermanfaat dalam menciptakan ketenangan dan membantu pengelolaan emosi, terutama ketika dilakukan secara konsisten dan dengan pemahaman yang tepat. Dengan demikian, temuan ini menjawab bahwa latihan pernapasan dapat menjadi alternatif intervensi ringan yang efektif untuk membantu remaja mengelola stres, kecemasan, dan depresi.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar latihan pernapasan dijadikan bagian dari program promotif kesehatan mental di sekolah atau komunitas remaja, dengan pendampingan yang mendorong konsistensi dan pemahaman teknik yang benar. Guru BK, wali kelas, atau pihak sekolah dapat memberikan dukungan dengan menyediakan waktu latihan rutin, bahkan dalam bentuk pendek. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan melibatkan kelompok kontrol, durasi intervensi yang lebih panjang, serta pengukuran lanjutan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari latihan pernapasan terhadap keseimbangan psikologis remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, N. K., & Nandini, N. W. M. (2023). "Anulom Vilom: Pranayama Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja". *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 137-151.
- Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2019). "Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja. *Proceeding Widya Husada Nursing Conference*, 1(1), 12-20.
- Brown, A. L., Wang, S., & Patel, R. (2023). "Effect Of Breathwork on Mental Health: A Meta-Analysis. *Scientific Reports*", 1(2), 12-20.
- Elwenspoek, M. M., Johnson, S., & Teunissen, D. (2022). "The Effect of Diaphragmatic Breathing as A Complementary Strategy for Stress in Children and Teenagers

- Aged 6–18 Years”. *Health Technology Assessment*.
<https://doi.org/10.3390/Children12010059>
- Endriyani, S., Martini, S., & Pastari, M. (2024). “Edukasi Dan Skrining Kesehatan Jiwa Remaja Dengan Aplikasi”. *Madaniya*, 5(1), 12–21.
<https://doi.org/10.53696/27214834.687>
- Fincham, G. W., Strauss, C., Montero Marin, J., & Cavanagh, K. (2023). “Effect Of Breathwork on Stress and Mental Health: A Meta-Analysis of Randomized-Controlled Trials”. *Scientific Reports*, 13(4), 432–440.
<https://doi.org/10.1038/S41598-022-27247-Y>
- Firdaus, A. M., Surya, D., & Widyastuti, R. (2023). “Terapi Mindfulness Dan Latihan Pernapasan Pada Remaja: Studi Eksperimen Di Bali”. *Joting: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 23–33.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2009). *How To Design and Evaluate Research in Education*. The Mc Graw Hill Companies.
- Komariah, M., Ibrahim, K., Pahria, T., Rahayuwati, L., & Somantri, I. (2023). “Effect Of Mindfulness Breathing Meditation on Depression, Anxiety, And Stress: A Randomized Controlled Trial Among University Students”. *Healthcare*, 11(1), 26.
<https://doi.org/10.3390/Healthcare11010026>
- Mdpi. (2022). *Effectiveness Of Diaphragmatic Breathing for Reducing Physiological and Psychological Stress In Adults: A Quantitative Systematic Review*. Powerbreathe Report.
- National Academy Of Science. (2022). *Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: A Systematic Review*. Pnas.
- Passe, R., Aminuddin, Lestari, A., & Sudirman, J. (2022). “Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Desa Timbuseng Kabupaten Takalar”. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3).
<https://doi.org/10.37817/Psikologikreatifinovatif.V2i3.2121>
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Perubahan Cemas the Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19–25.
<https://doi.org/10.46815/Jk.V12i1.118>
- Sheikh, S., Rostami, A., Shahbazi, A., Nezhad, F., & Arbabisarjou, A. (2024). Clinical Effectiveness of Guided Breathing Exercises in Reducing Anxiety, Stress, And Depression in Covid-19 Patients. *Scientific Reports*.
- Smith, J., & Lee, T. (2023). Biopsychological Mechanisms of Deep Breathing: A Neurochemical Perspective. *Journal Of Behavioral Neuroscience*, 48(2), 112–129.
- Szabo, M., & Lovibond, P. F. (2022). Development And Psychometric Properties of the Dass-Youth (Dass-Y). *Frontiers In Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2022.766890>
- Tsakona, P., Kitsatis, I., Apostolou, T., Papadopoulou, O., & Hristara-Papadopoulou, A. (2025). The Effect of Diaphragmatic Breathing as A Complementary Therapeutic Strategy in Stress of Children and Teenagers 6–18 Years Old. *Children (Basel, Switzerland)*, 12(1), 59.
<https://doi.org/10.3390/Children12010059>

- Von Salisch, M., & Voltmer, K. (2023). A Daily Breathing Practice Bolsters Girls' Prosocial Behavior and Supportive Peer Relationships. *Mindfulness*, 14, 1622–1635. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02158-9>
- Yan, K., Rahmawati, A., & Iskandar, S. (2025). A Brief Online Mindfulness Intervention on Indonesian University Students: Randomized Controlled Trial. *Trials*, 26(4), 155–163. <https://doi.org/10.1186/s13063-025-08858-y>
- Zulfa, H., Jamhur, H. P., Salsa, R. A., Al Madina, Z., & Hudayana, I. (2025). Relaksasi Nafas Dan Dzikir Untuk Menurunkan Emosi Negatif. *An Najah*, 4(2).