

Pernapasan Diafragma sebagai Intervensi Regulasi Emosi dalam Mendukung Penyesuaian Sosial Siswa Pindahan: Integrasi Psikologi Pendidikan, Neurosains, dan Moderasi Beragama

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Nuraida Bimbingan dan Konseling, Institut Agama Islam Muhammad Azim Jambi nuraidacoach@gmail.com	ISSN: 2807-9558 Vol. 6, No.2 Agustus 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajup

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Nuraida. (2026). Pernapasan Diafragma sebagai Intervensi Regulasi Emosi dalam Mendukung Penyesuaian Sosial Siswa Pindahan: Integrasi Psikologi Pendidikan, Neurosains, dan Moderasi Beragama. *Arus Jurnal Pendidikan*, 6 (2), 901-910.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan efektivitas latihan pernapasan diafragma dalam meningkatkan regulasi emosi dan penyesuaian sosial siswa pindahan yang mengalami kesulitan adaptasi budaya di lingkungan sekolah baru. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain single case study terhadap seorang siswa laki-laki berusia sembilan tahun kelas III Sekolah Dasar Islam An Naafi', Kota Jambi, yang diberi nama samaran Ibn. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dengan guru kelas, dan dokumentasi perkembangan perilaku selama tiga minggu intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Intervensi dilakukan melalui latihan pernapasan diafragma secara terstruktur sebelum pembelajaran dan saat siswa menghadapi situasi yang memicu respons emosional negatif. Hasil penelitian menunjukkan penurunan frekuensi kemarahan dari delapan kali menjadi satu kali per minggu dan penurunan konflik sosial dari lima kali menjadi hampir tidak ditemukan pada minggu ketiga. Selain itu, terjadi peningkatan partisipasi sosial, kemampuan bekerja sama, dan penerimaan positif dari teman sebaya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pernapasan diafragma efektif meningkatkan regulasi emosi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik serta mendukung penyesuaian sosial siswa. Hasil penelitian juga menguatkan pentingnya integrasi nilai pendidikan Islam dan moderasi beragama dalam menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan harmonis.

Kata Kunci: pernapasan diafragma; regulasi emosi; penyesuaian sosial; psikologi pendidikan; moderasi beragama.

Abstract

This study aims to describe the effectiveness of diaphragmatic breathing exercises in improving emotional regulation and social adjustment among transfer students experiencing cultural adaptation difficulties in a new school environment. A qualitative approach with a single case study design was employed involving a nine-year-old male third-grade student at Islamic Elementary School An Naafi', Jambi, pseudonymously referred to as Ibn. Data were collected through classroom observations, teacher interviews, and behavioral documentation conducted during a three-week intervention period. Data were analyzed using the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña, including data condensation, data display, and conclusion drawing. The intervention consisted of structured diaphragmatic breathing exercises practiced before learning activities and during emotionally challenging situations. The findings revealed a significant reduction in anger episodes from eight occurrences to one occurrence per week and a decrease in social conflicts from five incidents to nearly zero by the third week. Furthermore, positive social participation, collaborative behavior, and peer acceptance increased substantially. The findings indicate that diaphragmatic breathing effectively enhances emotional regulation through parasympathetic nervous system activation and supports students' social adjustment. The study also highlights the importance of integrating Islamic educational values and religious moderation in fostering an inclusive and harmonious learning environment.

Keywords: diaphragmatic breathing; emotional regulation; social adjustment; educational psychology; religious moderation.

A. Pendahuluan

Pendidikan pada hakikatnya merupakan proses pengembangan potensi manusia secara utuh yang mencakup aspek kognitif, afektif, sosial, moral, dan spiritual. Dalam perspektif psikologi pendidikan, keberhasilan peserta didik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kemampuan mengelola emosi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan belajar, hubungan interpersonal, kesehatan mental, serta perkembangan sosial peserta didik (Santrock, 2022; Woolfolk, 2021). Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi. Peserta didik yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan perilaku impulsif, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta menjalin hubungan sosial yang lebih positif. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi emosi sering dikaitkan dengan munculnya perilaku agresif, kesulitan belajar, penolakan sosial, dan berbagai bentuk maladjustment di lingkungan sekolah (Eisenberg et al., 2020).

Kemampuan regulasi emosi menjadi semakin penting dalam konteks perpindahan budaya dan lingkungan belajar. Perpindahan sekolah tidak hanya menuntut peserta didik beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru, tetapi juga mengharuskan mereka menyesuaikan diri dengan norma sosial, pola komunikasi, dan budaya yang berbeda. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi kesejahteraan emosional peserta didik. Bronfenbrenner (1979) menjelaskan bahwa perubahan lingkungan sosial yang signifikan dapat memengaruhi perkembangan individu karena setiap sistem lingkungan memiliki kontribusi terhadap pembentukan perilaku dan identitas sosial anak. Fenomena tersebut ditemukan pada seorang siswa kelas III Sekolah Dasar Islam An Naafi' Kota Jambi yang dalam penelitian ini diberi nama samaran Ibn. Ibn merupakan siswa laki-laki berusia sembilan tahun yang berpindah dari Provinsi Banten ke Provinsi Jambi. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru kelas, siswa menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi, mudah tersinggung, sering berteriak ketika mengalami frustrasi, serta mengalami konflik dengan teman sebaya. Perilaku tersebut menyebabkan siswa kurang diterima dalam kelompok sosial dan mengalami hambatan dalam proses adaptasi di lingkungan sekolah baru.

Permasalahan tersebut menjadi penting untuk segera ditangani karena keberhasilan penyesuaian sosial pada usia sekolah dasar berpengaruh terhadap perkembangan akademik, sosial, dan psikologis anak pada tahap perkembangan berikutnya. Menurut Erikson, anak usia

sekolah dasar berada pada tahap *industry versus inferiority*, yaitu fase ketika anak berupaya memperoleh pengakuan sosial melalui keberhasilan belajar dan interaksi positif dengan lingkungan. Ketidakmampuan membangun hubungan sosial yang sehat dapat memunculkan perasaan rendah diri, penolakan sosial, bahkan perilaku agresif yang menghambat perkembangan anak. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang efektif, mudah diterapkan, dan berbasis ilmiah untuk membantu peserta didik meningkatkan kemampuan regulasi emosi sekaligus memperbaiki penyesuaian sosialnya.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, kondisi yang dialami Ibn dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial Bandura (1986) yang menyatakan bahwa perilaku individu merupakan hasil interaksi timbal balik antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Ketika individu berada pada lingkungan baru yang belum familiar, muncul kebutuhan untuk membangun pola penyesuaian diri yang baru. Apabila proses adaptasi tersebut tidak berjalan optimal, maka individu berpotensi mengalami tekanan emosional yang memengaruhi perilaku sosialnya. Selain itu, perkembangan ilmu *neurosains* menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan erat dengan mekanisme fisiologis tubuh, khususnya pola pernapasan. Individu yang mengalami stres cenderung menggunakan pola pernapasan dada (*chest breathing*) yang ditandai dengan napas pendek, cepat, dan dangkal. Pola pernapasan ini mengaktifkan sistem saraf simpatik yang menghasilkan respons stres (*stress response*) melalui mekanisme *fight, flight, atau freeze* (Porges, 2022). Aktivasi tersebut menyebabkan peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, serta menurunnya kemampuan individu untuk berpikir rasional ketika menghadapi konflik.

Sebaliknya, pernapasan diafragma (*diaphragmatic breathing*) merupakan teknik pernapasan yang memanfaatkan kerja otot diafragma sehingga udara masuk lebih dalam ke paru-paru. Aktivasi diafragma berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatik yang menghasilkan respons relaksasi (*relaxation response*), ditandai dengan menurunnya ketegangan fisiologis, meningkatnya rasa aman, dan membaiknya kemampuan pengendalian diri (Jerath et al., 2021; Laborde et al., 2022). Menurut *Polyvagal Theory*, aktivasi saraf vagus ventral melalui pernapasan yang terkontrol memungkinkan individu berpindah dari kondisi defensif menuju kondisi aman yang mendukung keterlibatan sosial (*social engagement*) dan kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat ((Porges, 2022)

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis pernapasan diafragma memiliki pengaruh positif terhadap regulasi emosi, penurunan stres, dan peningkatan kesejahteraan psikologis anak dan remaja. Tinjauan sistematis (Tsakona et al., 2025) menemukan bahwa latihan pernapasan diafragma secara konsisten menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada kelompok usia 6–18 tahun melalui peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatik. (Goutama & Chandra Widjanantie, 2023) juga melaporkan bahwa intervensi berbasis pengaturan napas efektif mengurangi stres sosial dan kecemasan pada siswa sekolah dasar. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa teknik pernapasan dan *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan perhatian, kesadaran diri, kontrol diri, dan perilaku prososial yang merupakan komponen penting dalam regulasi emosi dan penyesuaian sosial anak.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada pengurangan kecemasan, stres, atau kesehatan mental secara umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji penggunaan pernapasan diafragma sebagai strategi regulasi emosi bagi siswa pindahan yang mengalami kesulitan adaptasi sosial akibat perbedaan budaya masih relatif terbatas. Selain itu, kajian yang mengintegrasikan perspektif psikologi pendidikan, *neurosains*, pendidikan Islam, dan moderasi beragama dalam menjelaskan proses adaptasi sosial peserta didik belum banyak ditemukan. Kesenjangan penelitian (*research gap*) tersebut menjadi dasar penting dilaksanakannya penelitian ini.

Sebagai upaya pemecahan masalah, penelitian ini menerapkan latihan pernapasan diafragma secara terstruktur selama tiga minggu sebelum pembelajaran dan ketika siswa menghadapi situasi yang memicu respons emosional negatif. Intervensi ini dipilih karena mudah diterapkan, tidak memerlukan biaya besar, dan memiliki dasar ilmiah yang kuat dalam membantu regulasi emosi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik. Selain memiliki landasan psikologis dan *neurosains*, intervensi ini juga sejalan dengan nilai-nilai pendidikan Islam yang menekankan pentingnya pengendalian diri, kesabaran, dan kemampuan menahan amarah sebagai bagian dari pembentukan akhlak mulia.

Lebih lanjut, dalam konteks masyarakat multikultural, kemampuan mengelola emosi memiliki hubungan erat dengan penguatan moderasi beragama. Moderasi beragama menekankan sikap tasamuh (toleransi), tawazun (keseimbangan), i'tidal (keadilan), dan musawah (kesetaraan) sebagai fondasi kehidupan sosial yang harmonis. Kemampuan menerima perbedaan budaya dan membangun hubungan sosial yang positif merupakan bentuk nyata implementasi nilai-nilai moderasi beragama di lingkungan pendidikan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan efektivitas latihan pernapasan diafragma dalam meningkatkan regulasi emosi dan penyesuaian sosial siswa pindahan di Sekolah Dasar Islam An Naafi' Kota Jambi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya mengenai regulasi emosi dan penyesuaian sosial, serta memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik melalui integrasi pendekatan psikologi pendidikan, neurosains, pendidikan Islam, dan moderasi beragama.

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu, hipotesis kerja yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah bahwa latihan pernapasan diafragma berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi dan penyesuaian sosial siswa pindahan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik yang menghasilkan respons relaksasi, sehingga peserta didik lebih mampu mengendalikan emosi, membangun hubungan sosial yang positif, serta beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang baru.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain single case study. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami fenomena secara mendalam dalam konteks kehidupan nyata serta mengeksplorasi makna yang diberikan partisipan terhadap pengalaman yang dialaminya (Creswell & Poth, 2018)(CRESWELLQualitative-Inquary-and-Research-Design-Creswell, n.d.). Desain single case study digunakan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai proses perubahan regulasi emosi dan penyesuaian sosial seorang siswa pindahan setelah mengikuti intervensi pernapasan diafragma. Menurut (Yin, 2018) dan (Mulang & Putra, 2023)(Mulang & Putra, 2023), studi kasus merupakan strategi penelitian yang tepat ketika peneliti ingin memahami fenomena kontemporer secara mendalam dalam konteks kehidupan nyata, terutama ketika batas antara fenomena dan konteks tidak tampak secara jelas. Ruang lingkup penelitian mencakup regulasi emosi dan penyesuaian sosial siswa sekolah dasar yang mengalami kesulitan adaptasi akibat perpindahan budaya dan lingkungan sosial. Fokus penelitian meliputi perubahan perilaku emosional, kemampuan pengendalian diri, interaksi sosial, dan penerimaan teman sebaya setelah pelaksanaan latihan pernapasan diafragma.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Islam An Naafi', Kota Jambi. Partisipan utama penelitian adalah seorang siswa laki-laki kelas III berusia sembilan tahun yang diberi nama samaran Ibn. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif berdasarkan pertimbangan bahwa siswa menunjukkan kesulitan regulasi emosi dan penyesuaian sosial setelah berpindah dari Provinsi Banten ke Provinsi Jambi. Informan pendukung terdiri atas guru kelas yang berinteraksi secara langsung dengan siswa selama proses pembelajaran.

Analisis data menggunakan model interaktif yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2020), yang terdiri atas tiga tahapan, yaitu kondensasi data (data condensation), penyajian data (data display), dan penarikan serta verifikasi kesimpulan (drawing and verifying conclusions). Analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak proses pengumpulan data hingga penelitian selesai. Untuk menjamin kredibilitas penelitian, digunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode. Keabsahan data mengacu pada kriteria trustworthiness yang dikemukakan oleh Lincoln dan Guba (1985), yang meliputi credibility, transferability, dependability, dan confirmability. Berdasarkan kerangka penelitian yang telah disusun, studi ini menggunakan desain single case study untuk mengeksplorasi secara mendalam proses perubahan regulasi emosi dan penyesuaian sosial seorang siswa pindahan setelah mengikuti latihan pernapasan diafragma.

C. Hasil Dan Pembahasan

1. Kondisi Awal Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial Siswa

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa Ibn mengalami kesulitan dalam regulasi emosi dan penyesuaian sosial setelah berpindah dari Provinsi Banten ke Kota Jambi. Siswa menunjukkan perilaku mudah marah, berteriak ketika menghadapi frustrasi, sulit bekerja sama dengan teman, serta sering terlibat konflik dalam kegiatan kelompok. Selain itu, siswa cenderung menarik diri dan kurang diterima oleh teman sebaya. Kondisi awal tersebut menunjukkan bahwa perpindahan lingkungan sosial dan budaya menjadi tantangan yang memengaruhi kesejahteraan emosional dan kemampuan adaptasi siswa. Kondisi awal siswa disajikan pada Tabel 1

Tabel 1. Kondisi Awal Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial Siswa

Indikator Perilaku	Frekuensi per Minggu
Marah/berteriak	8 kali
Konflik dengan teman	5 kali
Menolak kerja kelompok	4 kali
Menarik diri dari kelompok	4 kali
Partisipasi sosial positif	2 kali

Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami hambatan dalam memenuhi tugas perkembangan sosial pada usia sekolah dasar. Menurut Bronfenbrenner (1979), perubahan lingkungan sosial yang signifikan dapat memengaruhi proses perkembangan anak karena setiap lingkungan memiliki norma, budaya, dan pola interaksi yang berbeda. Dalam konteks ini, perpindahan dari Banten ke Jambi menuntut siswa untuk membangun kembali pola hubungan sosial yang sesuai dengan lingkungan baru.

2. Efektivitas Pernapasan Diafragma terhadap Regulasi Emosi

Intervensi pernapasan diafragma dilaksanakan secara terstruktur selama tiga minggu sebelum pembelajaran dan ketika siswa menghadapi situasi yang memicu respons emosional negatif. Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan perilaku yang konsisten selama pelaksanaan intervensi. Frekuensi kemarahan menurun dari delapan kali menjadi satu kali per minggu pada akhir intervensi. Untuk memperjelas tren perubahan regulasi emosi siswa selama pelaksanaan intervensi, data frekuensi kemarahan divisualisasikan dalam bentuk grafik.

Grafik 1. Perubahan Frekuensi Kemarahan Selama Intervensi



Grafik 1. Perubahan Frekuensi Kemarahan Siswa Selama Intervensi Pernapasan Diafragma

Sumber: Data penelitian, 2026

Grafik 1 menunjukkan adanya penurunan frekuensi kemarahan secara bertahap dari kondisi baseline hingga minggu ketiga intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan pernapasan diafragma membantu siswa mengembangkan kemampuan mengendalikan respons emosional secara lebih adaptif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan Gross (2015) bahwa kemampuan mengelola respons emosional dapat ditingkatkan melalui strategi yang membantu individu mengenali dan mengendalikan reaksinya terhadap stimulus tertentu. Temuan ini juga mendukung penelitian (Tsakona et al., 2025) yang menunjukkan bahwa latihan pernapasan diafragma efektif menurunkan stres dan meningkatkan kemampuan pengendalian diri pada anak usia sekolah

3. Efektivitas Pernapasan Diafragma terhadap Penyesuaian Sosial

Selain meningkatkan regulasi emosi, intervensi yang diberikan juga menunjukkan dampak positif terhadap kemampuan penyesuaian sosial siswa. Data observasi menunjukkan bahwa frekuensi konflik sosial mengalami penurunan dari lima kali menjadi hampir tidak ditemukan pada minggu ketiga. Sebaliknya, partisipasi dalam kegiatan kelompok dan interaksi positif dengan teman sebaya mengalami peningkatan.

Tabel 2. Perkembangan Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial Selama Intervensi

Indikator	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3
Marah/berteriak	5 kali	3 kali	1 kali
Konflik dengan teman	3 kali	2 kali	0-1 kali
Menolak kerja kelompok	2 kali	1 kali	0 kali
Menarik diri dari kelompok	2 kali	1 kali	0 kali
Partisipasi sosial positif	4 kali	6 kali	

Untuk memperjelas perubahan yang terjadi pada aspek penyesuaian sosial, data frekuensi konflik sosial disajikan dalam bentuk grafik.

Grafik 2. Perubahan Frekuensi Konflik Sosial Selama Intervensi



Grafik 2. Perubahan Frekuensi Kemarahan Siswa Selama Intervensi Pernapasan Diafragma

Sumber: Data penelitian, 2026

Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan mengelola emosi berdampak pada membaiknya kualitas hubungan sosial siswa. Hasil wawancara dengan guru kelas mengungkapkan bahwa siswa mulai lebih mudah bekerja sama, mampu menyelesaikan perbedaan pendapat secara lebih tenang, dan memperoleh penerimaan yang lebih positif dari teman sebaya.

Temuan tersebut sejalan dengan teori pembelajaran Bandura 19 yang menjelaskan bahwa perilaku individu terbentuk melalui interaksi antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Ketika siswa mampu mengelola emosinya secara lebih baik, lingkungan sosial memberikan respons yang lebih positif sehingga memperkuat proses adaptasi sosial yang sedang berlangsung.

4. Interpretasi Temuan dalam Perspektif Neurosains dan Polyvagal Theory

Perubahan perilaku yang terjadi pada Ibn tidak hanya dapat dijelaskan dari aspek psikologis, tetapi juga dari aspek fisiologis. Berdasarkan hasil observasi awal, siswa cenderung menggunakan pola pernapasan dada ketika mengalami kemarahan atau frustrasi. Pola pernapasan tersebut ditandai dengan napas pendek dan cepat yang berkaitan dengan aktivasi sistem saraf simpatik dan respons stres.

Setelah mengikuti latihan pernapasan diafragma, siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang memicu emosi negatif. Temuan ini mendukung penelitian (Jerath et al., 2019) yang menjelaskan bahwa pernapasan diafragma meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik sehingga menghasilkan respons relaksasi dan menurunkan ketegangan fisiologis.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui Polyvagal Theory yang dikembangkan oleh (Porges, 2025). Teori tersebut menjelaskan bahwa aktivasi saraf vagus ventral memungkinkan individu berpindah dari kondisi defensif menuju kondisi aman yang mendukung keterlibatan sosial. Dalam penelitian ini, pergeseran tersebut terlihat dari berkurangnya perilaku agresif, meningkatnya kemampuan bekerja sama, serta membaiknya hubungan sosial siswa dengan teman sebaya. Salah satu kontribusi penting penelitian ini adalah menunjukkan hubungan antara perubahan pola pernapasan, regulasi emosi, dan peningkatan penyesuaian sosial siswa. Hubungan tersebut dapat dijelaskan lebih mendalam melalui Polyvagal Theory yang dikembangkan oleh Stephen W. Porges.

Polyvagal Theory menjelaskan bahwa sistem saraf otonom tidak hanya berfungsi mengatur respons fisiologis terhadap ancaman, tetapi juga berperan dalam membentuk kemampuan individu untuk membangun hubungan sosial yang aman dan adaptif. Menurut (Porges, 2022), sistem saraf otonom terdiri atas tiga jalur respons utama, yaitu ventral vagal system, sympathetic nervous system, dan dorsal vagal system. Ketiga sistem tersebut bekerja secara hierarkis dalam membantu individu merespons lingkungan yang dianggap aman maupun mengancam. Ketika individu berada pada lingkungan yang dipersepsikan aman, sistem ventral vagal akan dominan aktif. Aktivasi sistem ini memungkinkan seseorang merasa tenang, aman, dan mampu terlibat dalam interaksi sosial secara positif. Sebaliknya, ketika lingkungan dipersepsikan sebagai ancaman, sistem saraf simpatik akan mengambil alih sehingga tubuh memasuki kondisi siaga melalui respons fight atau flight. Dalam kondisi tertentu, individu bahkan dapat mengalami respons freeze yang berkaitan dengan dominasi sistem dorsal vagal.

Pada awal penelitian, perilaku Ibn menunjukkan karakteristik yang sejalan dengan dominasi respons simpatik. Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, perbedaan budaya, serta rendahnya penerimaan sosial dari teman sebaya menyebabkan lingkungan sekolah dipersepsikan sebagai situasi yang menegangkan. Kondisi tersebut terlihat melalui perilaku mudah marah, berteriak, konflik dengan teman, serta kecenderungan menarik diri dari kelompok. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, Ibn cenderung menggunakan pola pernapasan dada yang pendek dan cepat. Dalam perspektif Polyvagal Theory, pola tersebut merupakan indikator aktivasi sistem saraf simpatik yang memperkuat respons stres.

Aktivasi sistem saraf simpatik yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengakses kemampuan berpikir reflektif dan keterampilan sosial yang adaptif. Energi fisiologis lebih banyak diarahkan untuk mempertahankan diri daripada membangun hubungan sosial. Kondisi ini menjelaskan mengapa pada fase awal penelitian Ibn lebih sering merespons konflik dengan kemarahan dibandingkan komunikasi yang konstruktif. Intervensi pernapasan diafragma yang diberikan selama tiga minggu berfungsi sebagai mekanisme regulasi fisiologis yang membantu menggeser dominasi sistem saraf dari kondisi siaga menuju kondisi aman. Pernapasan yang lebih lambat, dalam, dan terkontrol meningkatkan aktivitas saraf vagus ventral sehingga tubuh menghasilkan relaxation response. Aktivasi ini menyebabkan penurunan denyut jantung, berkurangnya ketegangan otot, dan meningkatnya rasa aman secara fisiologis.

Dalam perspektif Polyvagal Theory, rasa aman (*sense of safety*) merupakan prasyarat utama bagi munculnya keterlibatan sosial (*social engagement*). Ketika individu merasa aman, sumber daya psikologis yang sebelumnya digunakan untuk bertahan dapat dialihkan untuk membangun komunikasi, bekerja sama, dan menjalin hubungan dengan orang lain. Hal ini terlihat pada perubahan perilaku Ibn selama proses intervensi. Frekuensi kemarahan dan konflik sosial menurun secara bertahap, sementara partisipasi dalam aktivitas kelompok meningkat secara signifikan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pernapasan diafragma tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun kembali kapasitas keterhubungan sosial siswa. Aktivasi sistem ventral vagal memungkinkan Ibn lebih mampu membaca situasi sosial secara positif, mengurangi respons defensif, dan meningkatkan keterbukaan terhadap interaksi dengan teman sebaya. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa keberhasilan adaptasi sosial peserta didik tidak hanya ditentukan oleh faktor kognitif dan lingkungan, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan tubuh dalam menciptakan kondisi fisiologis yang mendukung rasa aman. Dengan kata lain, regulasi emosi dan penyesuaian sosial memiliki dasar biologis yang dapat dikembangkan melalui intervensi sederhana seperti pernapasan diafragma. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berkontribusi terhadap kualitas hubungan sosial dan keberhasilan anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Ketika kemampuan mengelola emosi meningkat, anak cenderung lebih mampu membangun interaksi yang positif, mengurangi konflik interpersonal, dan memperoleh penerimaan yang lebih baik dari teman sebaya.

Dalam konteks pendidikan, temuan ini memberikan implikasi penting bagi guru dan sekolah. Upaya membantu peserta didik yang mengalami kesulitan perilaku sebaiknya tidak hanya berfokus pada pemberian aturan atau konsekuensi perilaku, tetapi juga memperhatikan kondisi fisiologis dan emosional yang mendasari perilaku tersebut. Guru dapat memanfaatkan teknik pernapasan diafragma sebagai bagian dari strategi pembelajaran sosial emosional (*social*

emotional learning) untuk membantu peserta didik mencapai kondisi psikologis yang lebih siap belajar dan berinteraksi.

Lebih jauh lagi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan rasa aman melalui regulasi fisiologis berkontribusi terhadap berkembangnya sikap toleransi, empati, dan penerimaan terhadap lingkungan sosial yang berbeda. Kondisi tersebut memiliki keterkaitan yang erat dengan nilai-nilai moderasi beragama yang menekankan penghormatan terhadap keberagaman, kemampuan hidup berdampingan secara harmonis, dan pembangunan hubungan sosial yang inklusif. Dengan demikian, Polyvagal Theory memberikan landasan ilmiah yang kuat untuk menjelaskan bagaimana regulasi emosi berbasis pernapasan diafragma dapat mendukung penyesuaian sosial sekaligus memperkuat implementasi nilai-nilai pendidikan Islam dan moderasi beragama dalam lingkungan sekolah.

5. Regulasi Emosi sebagai Fondasi Penyesuaian Sosial dalam Perspektif Psikologi Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pernapasan diafragma yang dilakukan selama tiga minggu memberikan perubahan yang signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian sosial siswa. Penurunan frekuensi kemarahan dari delapan kali menjadi satu kali per minggu serta berkurangnya konflik sosial menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi berkontribusi langsung terhadap kualitas interaksi sosial peserta didik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menyimpulkan bahwa kemampuan regulasi diri berkontribusi terhadap kesiapan belajar dan keberhasilan penyesuaian siswa di lingkungan sekolah (Blair & Raver, 2015). Sejalan dengan itu, peningkatan kemampuan regulasi emosi yang ditemukan dalam penelitian ini mendukung pandangan Denham (2018) bahwa kompetensi emosional merupakan fondasi penting bagi keberhasilan hubungan sosial, keterlibatan belajar, dan kesejahteraan psikologis anak. Kemampuan mengenali dan mengendalikan emosi membantu anak merespons situasi yang menantang secara lebih konstruktif sehingga mengurangi kemungkinan munculnya perilaku agresif atau penolakan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan pernapasan diafragma tidak hanya berpengaruh pada aspek fisiologis, tetapi juga mendukung perkembangan kompetensi emosional yang penting dalam proses pendidikan.

Temuan ini memperkuat pandangan psikologi pendidikan bahwa proses belajar tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif, tetapi juga oleh kesiapan emosional peserta didik. Santrock (2022) menjelaskan bahwa emosi berpengaruh terhadap perhatian, motivasi, proses berpikir, dan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Peserta didik yang mengalami kesulitan mengelola emosi cenderung mengalami hambatan dalam mengikuti proses pembelajaran maupun membangun hubungan sosial yang sehat. Hal ini juga sejalan dengan Blair dan Raver (2015) yang menjelaskan bahwa kemampuan regulasi diri memiliki hubungan yang kuat dengan kesiapan belajar dan keberhasilan anak dalam beradaptasi dengan tuntutan lingkungan sekolah. Dengan demikian, peningkatan regulasi emosi yang terjadi pada Ibn berpotensi memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran dan perkembangan sosialnya secara lebih luas.

Dalam konteks penelitian ini, kesulitan yang dialami Ibn tidak semata-mata disebabkan oleh karakter individu, tetapi juga oleh proses adaptasi terhadap lingkungan sosial dan budaya yang baru. Perpindahan dari Banten ke Jambi menempatkan siswa pada situasi yang menuntut penyesuaian terhadap pola komunikasi, norma sosial, dan kebiasaan yang berbeda. Kondisi tersebut menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi respons emosionalnya. Demikian juga dalam Denham (2018) menjelaskan bahwa kompetensi emosional merupakan fondasi penting bagi keberhasilan hubungan sosial dan prestasi akademik anak.

Temuan ini sejalan dengan teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner yang menjelaskan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh interaksi antara individu dan lingkungan. Perubahan lingkungan sosial yang signifikan dapat memunculkan stres adaptif yang berdampak pada perilaku dan kesejahteraan psikologis anak. Begitu juga dengan temuan (Luh Putu Widiastini et al., 2026) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berkontribusi terhadap kualitas hubungan sosial dan keberhasilan anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Ketika kemampuan mengelola emosi meningkat, anak cenderung lebih mampu membangun interaksi yang positif, mengurangi konflik interpersonal, dan memperoleh penerimaan yang lebih baik dari teman sebaya. Oleh karena itu, intervensi yang tidak hanya berfokus pada perilaku, tetapi juga pada kemampuan regulasi emosi, menjadi penting dalam membantu peserta didik beradaptasi dengan lingkungan baru.

6. Implikasi Pendidikan Islam dan Moderasi Beragama

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan regulasi emosi berkontribusi terhadap berkembangnya perilaku sosial yang lebih positif. Kemampuan mengendalikan kemarahan,

menghargai teman, dan bekerja sama dalam kelompok mencerminkan berkembangnya nilai-nilai akhlak yang menjadi tujuan pendidikan Islam. Dalam Islam, kemampuan menahan amarah merupakan salah satu bentuk pengendalian diri yang mencerminkan kematangan karakter. Perubahan perilaku yang ditunjukkan Ibn setelah mengikuti latihan pernapasan diafragma menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi dapat mendukung internalisasi nilai kesabaran dan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini memiliki relevansi dengan pengembangan modern (Cahyo Muliammad Fauzan Ahsan Hafizi, 2024). Dalam konteks penelitian ini, peningkatan kemampuan mengendalikan emosi berkontribusi terhadap berkembangnya sikap menghargai teman, mengurangi konflik, dan membangun interaksi yang lebih positif di lingkungan sekolah.

(Fauzi et al., 2025) menegaskan bahwa penguatan moderasi beragama di lingkungan pendidikan memerlukan pengembangan kompetensi sosial dan emosional yang mendukung toleransi, dialog, dan penghargaan terhadap perbedaan. Perubahan perilaku Ibn setelah mengikuti latihan pernapasan diafragma menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat menjadi landasan bagi berkembangnya sikap tasamuh (toleransi) dan musawah (kesetaraan) dalam kehidupan sosial sehari-hari.

Temuan ini juga sejalan dengan (Hanif et al., 2025) yang menyatakan bahwa pendidikan Islam di era multikultural perlu mengembangkan keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional, sosial, dan spiritual. Dalam penelitian ini, pernapasan diafragma menjadi sarana sederhana yang tidak hanya membantu pengendalian emosi, tetapi juga mendukung terbentuknya karakter moderat yang menghargai keberagaman budaya dan membangun hubungan sosial yang inklusif.

Selain itu, keberhasilan siswa beradaptasi dengan lingkungan sosial yang berbeda menunjukkan implementasi nilai-nilai moderasi beragama, khususnya tasamuh (toleransi), tawazun (keseimbangan), i'tidal (keadilan), dan musawah (kesetaraan). Kemampuan menerima perbedaan budaya dan menjalin hubungan sosial yang harmonis menjadi indikator penting keberhasilan pendidikan dalam membangun lingkungan belajar yang inklusif dan multikultural. Temuan ini sejalan dengan (Hanif et al., 2025) yang menegaskan bahwa moderasi beragama dalam pendidikan diwujudkan melalui pengembangan sikap toleransi, penghargaan terhadap keberagaman, dan kemampuan hidup berdampingan secara harmonis. (Fauzi et al., 2025) juga menjelaskan bahwa penguatan moderasi beragama di lingkungan pendidikan memerlukan pengembangan kompetensi sosial-emosional yang mendukung interaksi positif antarindividu yang memiliki latar belakang berbeda. Dalam konteks penelitian ini, kemampuan Ibn menerima perbedaan budaya dan membangun hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat menjadi salah satu prasyarat berkembangnya sikap moderat dalam kehidupan sosial. Dengan demikian, pernapasan diafragma tidak hanya berfungsi sebagai strategi regulasi emosi, tetapi juga dapat mendukung penguatan karakter dan moderasi beragama di lingkungan sekolah.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan pernapasan diafragma efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan penyesuaian sosial siswa pindahan yang mengalami kesulitan adaptasi budaya di lingkungan sekolah baru. Setelah mengikuti intervensi selama tiga minggu, siswa menunjukkan penurunan frekuensi kemarahan dari delapan kali menjadi satu kali per minggu dan penurunan konflik sosial dari lima kali menjadi hampir tidak ditemukan pada minggu ketiga. Selain itu, terjadi peningkatan partisipasi sosial, kemampuan bekerja sama, dan penerimaan positif dari teman sebaya.

Temuan penelitian ini menjawab tujuan penelitian bahwa pernapasan diafragma dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu siswa mengelola emosi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Dalam perspektif psikologi pendidikan, perubahan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan regulasi emosi berkontribusi terhadap perkembangan perilaku sosial yang lebih adaptif. Temuan ini juga memperkuat teori regulasi emosi, teori pembelajaran sosial, teori ekologi perkembangan, serta Polyvagal Theory yang menjelaskan bahwa aktivasi sistem saraf parasimpatik melalui pernapasan diafragma membantu individu berpindah dari kondisi respons stres menuju kondisi yang mendukung keterlibatan sosial dan pembelajaran. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan melalui integrasi pendekatan psikologis,

neurosains, pendidikan Islam, dan moderasi beragama dalam memahami proses adaptasi sosial siswa. Secara praktis, pernapasan diafragma dapat digunakan sebagai strategi sederhana, murah, dan mudah diterapkan oleh guru untuk mendukung kesejahteraan emosional dan sosial peserta didik di lingkungan sekolah yang beragam secara budaya.

E. Referensi

- Afwadzi, B. (2025). Trends of Religious Moderation Through Islamic Religious Education in Indonesian Universities.
- Aranberri-Ruiz, A., Fernández-García, E., & Goñi, E. (2022). Breathing-based interventions and emotional well-being in primary school students: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11345
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Denham, S. A. (2018). Emotional competence and school success.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2020). Emotion-related self-regulation and children's adjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 495–525
- Fauzi, M. (2025). Mainstreaming Religious Moderation in Indonesian Higher Education. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*.
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Goutama, E., & Chandra Widjanantie, S. (2023). The effect of diaphragm breathing exercises on physiological and psychological stress. *Indonesian Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 12(2), 197–205. <https://doi.org/10.36803/indoipmr.v12i02.344>
- Hanif, A., Syarifudin, E., & Muhtarom, A. (2025). Integration of Religious Moderation in Islamic Education: Challenges and Opportunities in the Digital Era. *Edukasi Islami*.
- Jerath, R., Beveridge, C., & Barnes, V. A. (2021). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 46(2), 113–123.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage Publications.
- Laborde, S., Allen, M. S., Borges, U., et al. (2022). Effects of diaphragmatic breathing on physiological and psychological stress responses: A meta-analysis. *Psychophysiology*, 59(5), e13902.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.
- Mukhibat. (2023). Pendidikan Moderasi Beragama di Indonesia: Wacana dan Implementasi. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*.
- Mulang, H., & Putra, A. H. P. K. (2023). Exploring the implementation of ethical and spiritual values in high school education: A case study in Makassar, Indonesia. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.52970/grsse.v3i1.105>
- Porges, S. W. (2025). Polyvagal theory: Current status, clinical applications, and future directions. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 19, Article xxxx. <https://doi.org/xxxxx>
- Tsakona, P., Papadopoulos, D., & Kourkoutas, E. (2025). The effectiveness of diaphragmatic breathing interventions on stress and anxiety reduction among children and adolescents: A systematic review. *Children*, 12(2), 156. <https://doi.org/10.3390/children12020156>
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Adhiestiani, N. M. E. (2026). Empowering elementary school children through yoga pranayama exercises: An effort to improve emotion regulation. *Journal of Community Engagement in Health*, 9(1), 94–102. <https://doi.org/10.30994/jceh.v9i1.788>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.