

Brain Respiration untuk Mengatasi Stres pada Ibu yang *Work From Home* (WFH)

Efnie Indrianie

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

e-mail: efnie.indrianie@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of Brain Respiration on reducing stress in mothers working from home (WFH). Brain Respiration is a powerful technique to energize the brain because it can regulate emotions that can reduce stress. Fifteen people joined the experimental group and the rest control group. Mothers who were members of the experimental group got Brain Respiration while the control group did not. A biofeedback device measured the degree of stress through electrodermal activity (EDA). The results obtained show that there are differences in the degree of stress in the form of a decrease in the degree of stress in WFH mothers who are included in the experimental group after being given Brain Respiration ($T\text{-count} = 12$, and $T\text{-table} = 25$. If $T\text{-count} < T\text{-table}$ then H_0 rejected). There are also differences in the degree of stress in WFH mothers included in the experimental group and the control group (the results of $U\text{-count} = 31.5$ and $U\text{-table} = 72$). The conclusion can be drawn is that Brain Respiration can reduce stress in WFH mothers.

Keywords: Brain Respiration, stress, work from home, mother

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Brain Respiration* terhadap penurunan derajat stres pada ibu yang *work from home* (WFH). *Brain Respiration* merupakan teknik yang sangat ampuh untuk memberikan energi pada otak. Melalui *Brain Respiration* seseorang bisa mengelola fungsi emosi yang dapat menurunkan stres. Metode *Quasi Experimental* dipergunakan dalam penelitian ini. Teknik sampling yang dipergunakan adalah *purposive sampling*. 30 ibu yang WFH berkontribusi dalam penelitian ini. Sebanyak 15 orang tergabung ke dalam kelompok eksperimen dan 15 orang tergabung ke dalam kelompok kontrol. Ibu yang tergabung kedalam kelompok eksperimen mendapatkan *Brain Respiration* sedangkan kelompok kontrol tidak. Derajat stres diukur melalui *electrodermal activity* (EDA) dengan menggunakan alat *biofeedback*. EDA mencerminkan aktivasi sistem saraf otonom saat seseorang mengalami kondisi mental tertentu, seperti stres. Statistik nonparametrik Wilcoxon dan Mann Whitney dipergunakan dalam penelitian ini. Hasil yang diperoleh ternyata terdapat perbedaan derajat stres yaitu berupa penurunan derajat stres pada ibu WFH yang termasuk ke dalam kelompok eksperimen setelah diberikan *Brain Respiration* ($T\text{-hitung} = 12$, dan $T\text{-tabel} = 25$. Apabila $T\text{-hitung} < T\text{-tabel}$ maka H_0 ditolak). Terdapat perbedaan derajat stres juga pada ibu WFH yang termasuk ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (hasil $U\text{-hitung} = 31,5$, dan $U\text{-tabel} = 72$. Kesimpulan yang bisa diambil adalah *Brain Respiration* mampu menurunkan derajat stres pada Disaraibu yang WFH Apabila $U\text{-hitung} < T\text{-tabel}$ maka H_0 ditolak). Kesimpulan yang bisa diambil adalah *Brain Respiration* mampu menurunkan derajat stres pada ibu yang WFH.

Kata Kunci: Brain Respiration, stres, work from home, ibu

I. Pendahuluan

Virus Covid-19 tidak hilang dan tidak pula bisa dibasmi, namun dengan sebagian besar masyarakat di dunia sudah mendapatkan vaksin maka status pandemi tampak akan mulai beralih menjadi endemi (Gostin, 2022). Saat ini di Indonesia kurva pandemi Covid-19 juga sudah melandai, karena kasus positif harian sudah mengalami penurunan. Hal ini seiring dengan semakin banyak masyarakat Indonesia yang sudah mendapatkan vaksin (Veronica & Malinti, 2022). Kebijakan vaksin yang diberlakukan di dunia dan Indonesia, telah membawa titik terang

pada masyarakat karena secara perlahan *herd immunity* tampak sudah mulai terbentuk (Juliani et al., 2022). Oleh karena itu, kebijakan pelonggaran pun sudah mulai diberlakukan dan Indonesia sudah bersiap untuk menuju endemi (Mufarida, 2022). Namun demikian, protokol kesehatan tetap diberlakukan dalam bentuk penggunaan masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak untuk mengantisipasi kemungkinan adanya gelombang Covid-19 yang akan datang secara tiba-tiba (Istiqomah, 2022).

Mengacu pada kondisi tersebut, maka pemerintah Indonesia menerapkan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) pada level 1 untuk semua wilayah di Indonesia. Oleh karena itu, kantor diperbolehkan untuk kembali melakukan aktivitas *work from office* (WFO). Akan tetapi, dengan persyaratan tertentu diantaranya adalah bahwa karyawan yang akan bekerja di kantor sudah vaksin dan menggunakan aplikasi peduli lindungi (Azizah, 2022). Kebijakan yang diberlakukan tersebut ternyata tidak membuat seluruh kantor menerapkan *work from office* (WFO) seutuhnya, sehingga masih terdapat kantor yang memberlakukan *work from home* (WFH) pada karyawan divisi tertentu karena mampu meningkatkan kinerja sampai dengan 13% (Nugraheni, 2021). WFH sendiri sebenarnya bukan merupakan konsep yang baru dalam dunia kerja dan perencanaan di perkotaan. WFH juga ternyata sudah dikenal sejak tahun 1970-an. Pada masa tersebut WFH diberlakukan dengan tujuan untuk mengurangi kemacetan lalu lintas sebagai dampak dari perjalanan dari rumah ke kantor pada pagi dan sore hari. Oleh karena itu penerapan WFH selama pandemi covid ini sebenarnya bukanlah hal baru. Hanya saja dalam hal ini WFH dilakukan dalam konteks pandemi covid dan bertujuan untuk menjaga jarak dan menghindari keramaian. Menggunakan sistem WFH ini membuat semua pekerjaan kantor dilakukan di rumah dan menggunakan media telekomunikasi sebagai alat kerja (Mungkasa, 2020).

WFH yang semula diberlakukan karena untuk mencegah penularan Covid-19 ternyata menjadi populer saat ini (Riset, 2022). Hal yang mendorong organisasi menerapkan kebijakan WFH saat ini adalah karena penghematan biaya dalam hal penyewaan dan perawatan gedung kantor, komputer, telepon, listrik, air, dan berbagai biaya perlengkapan kantor lainnya (Arifudin, 2020). Pada umumnya sewa dan pemeliharaan gedung menjadi biaya yang cukup besar dan dikeluarkan oleh organisasi, namun dengan adanya metode WFH organisasi melakukan penghematan yang sangat banyak terhadap biaya tersebut (Wahyu & Said, 2020). Selain itu, ternyata produktivitas bekerja pun bisa meningkat saat bekerja dari rumah, dan ini membawa keuntungan tersendiri bagi organisasi (Carillo et al., 2021). Hal ini terjadi karena tidak banyak distraksi saat bekerja dari rumah, bisa meningkatkan konsentrasi, tidak banyak energi yang habis karena tidak harus menempuh perjalanan menuju ke kantor

(Prasetyaningtyas et al., 2021). Para pekerja pun tetap bisa melakukan pekerjaannya meskipun terdapat berbagai hal yang biasanya menjadi pemicu para pekerja untuk meminta izin tidak masuk ke kantor. Diantara hal tersebut adalah karena gangguan kesehatan, ada anggota keluarga yang sakit, acara keluarga, termasuk hambatan karena faktor cuaca (Febriani & Sopiah, 2022).

Jika dilihat dari prosedur pelaksanaannya, WFH memang terlihat cukup fleksibel. Para pekerja tidak perlu bersiap sejak awal setiap harinya hanya sekedar untuk bisa tiba di kantor lebih awal atau tepat waktu (Prasetyaningtyas et al., 2021). Di sisi lain, para pekerja tetap dapat bekerja dan menuntaskan apa yang menjadi tanggung-jawabnya sambil merawat anggota keluarga yang sakit, mengantar anak ke sekolah, dan berbagai urusan keluarga lainnya (Ma'rifah, 2020). Para pekerja pun tidak harus terjebak dalam situasi kemacetan karena tidak harus berangkat kerja setiap harinya (Mustajab et al., 2020). Energi yang dimiliki oleh pekerja tidak harus dihabiskan hanya sekedar berjuang untuk melawan kemacetan menuju tempat kerja (Goswami, 2022).

Berdasarkan paparan sebelumnya, memang terdapat sejumlah manfaat yang bisa dirasakan oleh para pekerja dengan adanya kebijakan WFH ini. Secara umum biasanya pekerja lebih menyenangi adanya kebijakan ini karena mereka lebih berfokus pada manfaat WFH yang terlihat secara umum dan merasa WFH mampu mengurangi stres kerja (Ramos & Prasetyo, 2020). Hal ini terutama bagi para ibu, mereka merasa tetap bisa merawat anak-anaknya dan orang tua selama bekerja (Bao et al., 2022). Para ibu merasa mereka juga tidak perlu membayar tambahan pengasuh bagi anak-anaknya (Ramos & Prasetyo, 2020). Selain itu, tidak perlu juga membayar biaya tambahan yang berlebihan untuk kegiatan ekstrakurikuler anak karena ibu merasa ada di rumah dan bisa menemani anak sambil bekerja (Kumar, 2021). Para pekerja yang baru saja menjadi ibu atau memiliki anak yang masih berusia balita akan merasa sangat tertolong dengan adanya sistem kerja WFH ini (Bao et al., 2022).

Begitu banyak manfaat yang dirasakan dengan menggunakan WFH (Rivera, 2022). Namun, ada hal yang luput dari pengamatan bahwa bekerja dengan sistem WFH yang memanfaatkan waktu secara fleksibel tersebut telah membuat para pekerja melakukan pekerjaan lebih dari jam kerja yang seharusnya. Bahkan, hanya dalam empat hari saja mereka bisa menghabiskan waktu untuk bekerja lebih dari 40 jam, dimana seharusnya 40 jam tersebut adalah untuk lima hari kerja (Ma'rifah, 2020). Selain itu, bagi para ibu yang masih memiliki anak usia sekolah dasar, maka ketika sang anak melihat ibu ada di rumah maka ia akan meminta segala sesuatunya disiapkan oleh sang ibu. Di sisi lain, ibu yang memiliki anak yang masih berusia bayi dan balita, maka konsentrasi sang ibu ketika bekerja lebih mudah terpecah karena

naluri ingin memberikan perawatan pada sang anak (Kooli, 2022). Ternyata pekerjaan dan keluarga yang berada pada situasi yang bersamaan bisa menjadi sumber stres bagi para ibu. Hal ini karena para ibu akan merasa bingung hal mana yang harus lebih diutamakan. Baik keluarga dan pekerjaan akan terlihat butuh untuk ditanggulangi dengan segera (Chanana & Sangeeta, 2021).

Menjalani WFH juga ternyata membuat ibu menghayati begitu banyak hal yang harus diselesaikan secara bersamaan, apakah itu pekerjaan kantor maupun urusan yang berkaitan dengan keluarga. Kondisi inilah yang memicu stres pada ibu yang menjalani WFH (Muslim, 2020). Bahkan ternyata bagi sebagian ibu, WFH dihayati sebagai proses membawa pekerjaan kantor ke rumah. Kondisi ini juga dapat menjadi beban mental tersendiri yang mengarah pada stres berat (Arenas et al., 2022). Selain itu selama menjalani WFH waktu yang dimiliki oleh ibu sebagian besar hanya dipergunakan untuk mengurus keluarga dan pekerjaan kantor saja. Waktu yang dipergunakan untuk bersosialisasi dengan rekan kerja hampir tidak ada dan komunikasi yang dilakukan lebih banyak sebatas untuk menyelesaikan pekerjaan semata (Adams-Prassl et al., 2020; Birimoglu & Begen, 2022). Jadi tantangan terbesar dari WFH adalah untuk membagi dan menyeimbangkan waktu antara bekerja dan waktu pribadi. Hal ini terutama pada ibu yang WFH dimana mereka harus bekerja, namun juga harus merawat anak-anak pada saat yang bersamaan. Hal ini menjadi pemicu stres (Birimoglu & Begen, 2022).

Stres yang dialami oleh ibu WFH harus ditanggulangi dengan sebaik-baiknya. Hal ini karena stres kerja yang tidak ditanggulangi dan bersifat kumulatif bisa membuat ibu bekerja mengalami stres kronik (Riyono et al., 2022; Toppinen-Tanner, 2011). Saat mengalami stres kronik tersebut ibu akan mengalami kelelahan mental ketika menghadapi pekerjaannya, frustrasi, tegang, menderita sakit atau nyeri tubuh yang tidak dapat dijelaskan, merasa tertinggal dalam pekerjaan, dan memiliki kecemasan untuk menjalani hari berikutnya. Hal lain yang turut dirasakan oleh ibu adalah perasaan tidak aman, apatis, dan bosan. Kondisi terparah yang bisa dialami oleh ibu adalah depresi, insomnia, mengalami gangguan kecemasan, dan berbagai gangguan medis lainnya seperti serangan jantung mendadak (Brummelhuis et al., 2011; Riyono et al., 2022). Efek yang akan terlihat di dalam pekerjaan adalah hilangnya kreativitas dalam bekerja, emosi menjadi labil dalam bekerja, dan yang lebih berat adalah mengalami gangguan penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari. Stres yang terus berlanjut akan membuat produktivitas dalam bekerja terus mengalami penurunan, menunjukkan sikap yang sinis dalam bekerja, dan kehilangan profesionalitas kerja (Hatinen et al., 2009; Riyono et al., 2022).

Stres merupakan istilah yang kerap dipergunakan untuk menggambarkan kondisi mental manusia ketika berhadapan dengan hal-hal yang dipersepsi sebagai ancaman (Racine,

2020). Menurut Krohne (2002) stres dapat dilihat melalui salah satu dari dua pendekatan, apakah itu pendekatan psikologis yang merujuk pada teori Lazarus (1991) dan pendekatan fisiologis yang merujuk pada teori Selye (1976). Menurut Selye (1976) stres merupakan *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang memfokuskan pada perubahan reaksi fisiologis untuk mengantisipasi benda asing yang masuk ke tubuh (Krohne, 2002; Lufityanto et al., 2020). Benda asing di sini merupakan peristiwa atau stimulus yang memicu stres (Herbert & Cohen, 1993). Menurut Moretto, et al (2010) perubahan reaksi fisiologis ini juga dapat dilihat dari electrodermal activity (EDA) atau reaksi listrik kulit yang mencerminkan adanya aktivasi *ventromedial prefrontal cortex* otak saat terjadi ketergugahan emosi (Pop-Jordanova & Pop-Jordanov, 2020). Adapun pendekatan yang akan dipergunakan dalam penelitian ini adalah merujuk pada teori Selye.

Oleh karena itu, ibu yang WFH sekaligus mengurus rumah tangga harus bisa mengolah emosi agar dapat mengelola stres menjadi lebih baik (Marliani et al., 2020). Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengolah emosi saat stres adalah dengan memberikan edukasi pada otak. Edukasi pada otak dapat dilakukan melalui teknik *Brain Respiration*. *Brain Respiration* merupakan sebuah metode latihan yang bertujuan untuk mengendalikan aktivitas bagian neocortex otak, mengkatifkan fungsi bagian limbik otak, dan membantu kita untuk terhubung dengan energi yang tersimpan di bagian brain stem otak. Melalui *Brain respiration* otak akan dilatih untuk bisa memasuki fase relaksasi dan mengotimalkan fungsi-fungsi dari tiap bagiannya (Lee, 2002). Manfaat yang diperoleh dengan menggunakan teknik *Brain Respiration* pada orang bekerja yang mengalami stres adalah bahwa kemampuan orang-orang tersebut dalam mengelola stres menjadi lebih baik, kinerja mereka meningkat, meningkatkan kemampuan menjaga hubungan baik, dan meningkatkan kesejahteraan (Crawford et al., 2019). Selain itu, melatih pernapasan otak dan diafragma juga dilakukan pada 40 orang dewasa secara rutin dapat menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stres) di dalam saliva (Ma et al., 2017). Beberapa hormon stres yang mengalami penurunan melalui latihan *Brain Respiration* adalah kortisol, beta-endorfin, dan katekolamin (Lee, 2002).

Brain Respiration merupakan latihan untuk mengendalikan fungsi kerja otak agar seseorang bisa bertransformasi menjadi manusia yang bisa mengolah emosinya dengan baik (Lee, 2002). Melalui *Brain Respiration*, otak akan mendapat energi kembali. Hal ini karena di dalam rangkaian *Brain Respiration* terdapat teknik khusus dalam bernapas, sehingga bisa mengaktivasi bio energi yang dapat mengoptimalkan kembali fungsi kerja otak. Selain itu, *Brain Respiration* juga dapat memperlancar peredaran darah dan distribusi energi ke seluruh tubuh. Jika peredaran darah dan distribusi energi tubuh lancar, maka aliran darah ke otak pun

akan semakin lancar. Hal ini efektif untuk mengatasi stres. *Brain Respiration* mampu menstimulasi seluruh bagian otak (Hayes et al., 2007).

Brain Respiration terdiri atas tiga tahapan yaitu *Wake-Up Gym*, *Energy Focusing*, dan *Brain Building*. *Wake-Up Gym* merupakan tahapan pertama yang bertujuan untuk melakukan peregangan pada tubuh dan bermanfaat untuk mengaktifasi kembali tubuh. *Wake-Up Gym* mampu menstimulasi titik meridian tubuh. Apabila titik meridian terstimulasi maka distribusi energi ke seluruh tubuh akan berjalan dengan lancar. Sistem kerja titik meridian bisa dianalogikan dengan vena dan arteri yang membawa darah ke semua organ tubuh. Pada tahapan kedua yaitu *Energy Focusing*, akan dilakukan proses latihan memfokuskan energi di tangan, kemudian memindahkan energi tersebut ke bagian tubuh yang lain. Tahapan ini dapat melatih otak menjadi lebih fokus dan memiliki kekuatan untuk berpikir. Tahapan ketiga yaitu *Brain Building* merupakan tahapan untuk memberikan stimulasi secara langsung pada seluruh bagian otak. Tahapan ini menggunakan latihan sederhana, aktivitas, dan energi untuk merangsang otak (Hayes et al., 2007). Dengan mengetahui manfaat *Brain Respiration*, maka penelitian ini ingin mengetahui seberapa besar penurunan derajat stres pada ibu yang WFH dengan menggunakan *Brain respiration*.

II. Metode Penelitian

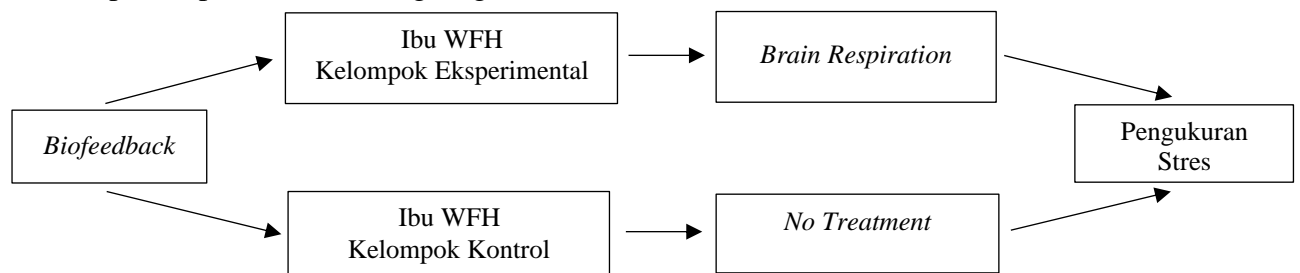
2.1 Desain Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental*, yaitu sebuah desain penelitian eksperimen, akan tetapi tidak semua hal-hal yang dapat mempengaruhi penelitian dapat dikontrol. Oleh karena itu kontrol hanya dilakukan hanya terhadap hal-hal yang memungkinkan saja. *Quasi-experimental* dilakukan ketika eksperimen murni tidak dapat dilakukan (Graziano & Raulin, 2019).

2.2 Prosedur Penelitian

Pertama, partisipan diukur derajat stresnya dalam bentuk derajat *electrodermal activity* (EDA) dengan menggunakan alat *biofeedback* (Pop-Jordanova & Pop-Jordanov, 2020). Setelah selesai mengukur derajat stres, partisipan yang termasuk ke dalam kelompok eksperimen diberikan latihan *Brain Respiration* selama satu jam (Hayes et al., 2007; Lee, 2002). Pada satu jam berikutnya partisipan kelompok eksperimen diberikan kesempatan untuk melatih *Brain Respiration* pada dirinya sendiri. Kelompok eksperimen diminta untuk mempraktikkan *Brain Respiration* setiap hari selama satu minggu di rumah masing-masing sambil mengisi data di lembar *monitoring*. Setelah satu minggu berlalu, partisipan kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol diukur kembali derajat stresnya dengan menggunakan alat *biofeedback*. Untuk menjaga kesejahteraan dan menjaga agar prosedur eksperimen tidak bias partisipan yang termasuk dalam kelompok kontrol tetap diberikan *Brain Respiration* namun setelah eksperimen selesai. Ruang yang digunakan dalam proses pelaksanaan eksperimen harus dalam kondisi yang bebas dari suara yang bising, diberikan pencahayaan yang cukup, suhu udara diatur antara 24 derajat celsius untuk menjaga kenyamanan dan dinding ruangan polos (Hadi et al., 2020). Seluruh partisipan penelitian ditempatkan di ruangan yang sama selama proses penelitian berlangsung.



2.3 Alat *Biofeedback*

Biofeedback yang dipergunakan dalam penelitian ini mengukur perubahan fisiologis melalui *electrodermal activity* (EDA). Alat ini mengukur EDA yang muncul sebagai akibat dari fenomena perubahan aktivitas listrik di kulit. Kulit yang diukur adalah kulit telapak tangan. Pada alat *biofeedback*, stres dibagi kedalam skor 1 sampai dengan 5. Skor 1-2 berarti derajat stres rendah, skor 3-5 berarti derajat stress tinggi.



Gambar 1. Biofeedback Mode



Gambar 2. Cara memegang *Biofeedback*

2.4 Subjek Penelitian

Untuk memastikan efek *Brain Respiration* dalam menurunkan derajat stres, 30 ibu yang WFH dan memiliki derajat stres yang tinggi berpartisipasi dalam penelitian ini. 15 orang menjadi kelompok eksperimental, dan 15 orang lainnya menjadi kelompok kontrol. Jumlah tersebut tersebut ditentukan dengan mengacu pada penelitian-penelitian sebelumnya yang

melakukan pengambilan data dengan jumlah partisipan kurang dari 20 orang untuk tiap kelompok (Lufityanto et al., 2020; Sugimoto et al., 2009). Oleh karena itu, teknik sampling yang dipergunakan adalah *purposive sampling* yaitu memilih subjek yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan (Etikan, 2016). Adapun karakteristik ibu WFH yang menjadi partisipan dalam penelitian ini adalah :

- a) Memiliki derajat stres yang tinggi yaitu skor EDA 3, 4 atau 5 (Nissa' et al., 2022).
- b) Memiliki anak balita (Fajriyati et al., 2022).
- c) Bekerja di kantor yang bergerak di bidang sektor non esensial (bukan sektor kesehatan, perbankan, penyedia makanan pokok, penyedia layanan komunikasi) sehingga dalam 1 bulan 70% bekerja di rumah dan hanya 30% bekerja di kantor (Sutrisno, 2021).
- d) Tidak memiliki pengasuh anak secara khusus (Rahmah & Khoirunnisa, 2021).
- e) Tidak mengalami gangguan psikiatri, gangguan medis fisik, dan tidak mengonsumsi obat-obatan psikotropika (Aiello et al., 2022).

2.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah statistik non parametrik Wilcoxon untuk uji dua sampel berpasangan (Siegel, 1997). Adapun hipotesa statistik yang dipergunakan untuk dua data berpasangan (*pre-test* dan *post-test*) adalah sebagai berikut :

Kelompok eksperimental

H₀ : Tidak ada perbedaan derajat stres pada ibu WFH kelompok eksperimental sebelum dilakukan *Brain Respiration* dan sesudah dilakukan *Brain Respiration*.

H₁ : Terdapat perbedaan derajat stres pada ibu WFH kelompok eskperimental sebelum dilakukan *Brain Respiration* dan sesudah dilakukan *Brain Respiration*.

Kelompok kontrol

H₀ : Tidak ada perbedaan derajat stres pada ibu WFH kelompok kontrol pada saat *pre-test* dan *post-test*.

H₁ : Terdapat perbedaan derajat stres pada ibu WFH kelompok kontrol pada saat *pre-test* dan *post test*.

Teknik analisis yang dipergunakan untuk melihat perbedaan derajat stres antara kelompok eksperimental dan kelompok kontrol adalah statistik non parametrik Mann Whitney (Siegel, 1997). Adapun hipotesa statistiknya adalah sebagai berikut :

H₀ : Tidak ada perbedaan derajat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

H₁ : Terdapat perbedaan derajat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

2.6 Data Sekunder

Adapun data sekunder yang ikut dijaring dalam penelitian ini adalah frekuensi melakukan pernapasan otak/hari selama proses *monitoring*.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Tabel I. *Derajat Stres Sebelum Dan Sesudah Mengikuti Brain Respiration Pada Kelompok Eksperimen*

No Subjek	Derajat Stres Sebelum Mengikuti Brain Respiration (<i>Pre-Test</i>)	Derajat Stres Setelah Mengikuti Brain Respiration (<i>Post Test</i>)
1	3	1
2	4	3
3	5	2
4	4	2
5	3	2
6	4	1
7	5	1
8	5	2
9	4	2
10	3	4
11	3	4
12	4	1
13	3	5
14	5	1
15	4	2

Berdasarkan hasil pengolahan data *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan statistik non paramaterik Wilcoxon dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka diperoleh hasil T-hitung = 12, dan T-tabel = 25. Apabila T-hitung < T-tabel maka H0 ditolak dan H1 diterima (Siegel, 1997).

Tabel II. *Derajat Stres Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol*

No Subjek	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test (Tanpa Brain Respiration)</i>
1	3	3
2	5	4
3	5	5
4	5	5
5	3	3
6	3	3
7	4	4
8	4	4
9	4	5
10	3	3
11	5	4
12	3	3
13	3	3
14	5	5
15	5	5

Berdasarkan hasil pengolahan data *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan statistik non paramaterik Wilcoxon dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka diperoleh hasil T-hitung = 92, dan T-tabel = 25. Apabila T-hitung > T-tabel maka H0 diterima dan H1 ditolak (Siegel, 1997).

Tabel III. *Perbandingan Derajat Stres Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol*

No Subjek	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1	1	3
2	3	4
3	2	5
4	2	5
5	2	3
6	1	3
7	1	4
8	2	4
9	2	5
10	4	3
11	4	4
12	1	3
13	5	3
14	1	5
15	2	5

Berdasarkan hasil pengolahan dengan menggunakan statistik non paramaterik Mann Whitney dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka diperoleh hasil U-hitung = 31,5, dan U-tabel = 72. Apabila U-hitung < T-tabel maka H0 ditolak dan H1 diterima (Siegel, 1997).

Tabel IV. *Jumlah Melakukan Brain Respiration Per-hari Pada Kelompok Eksperimen*

Jumlah Melakukan Brain Respiration Per-hari	Frekuensi	Persentase
1 kali	15	100%
2 kali	0	0
Total	15	100%

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data pada kelompok eksperimental, dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka diperoleh hasil T-hitung = 12, dan T-tabel = 25. Apabila T-hitung < T-tabel maka H0 ditolak dan H1 diterima (Siegel, 1997), yaitu terdapat perbedaan derajat stres pada ibu WFH kelompok eskperimental sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan *Brain Respiration*. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa dengan melakukan *Brain Respiration* satu kali dalam sehari terdapat perbedaan derajat stres yaitu penurunan derajat stres sesudah melakukan *Brain Respiration*. Hal ini karena *Brain Respiration* yang dilakukan minimal satu kali dalam sehari dapat menurunkan produksi hormon stres di tubuh seperti seperti *cortisol*, *beta endorphin*, dan *catecholamine* (Lee, 2002).

Wake-Up Gym sebagai tahapan pertama dari *Brain Respiration* merupakan aktivitas yang dirancang untuk memberikan stimulasi pada titik meridian tubuh. Apabila titik meridian

tubuh diberikan stimulasi maka hal ini akan sangat bermanfaat untuk mencegah terstimulasinya respon fisiologis tubuh yang berkaitan dengan stres saat menghadapi hal-hal yang dihayati sebagai sumber stres (Cho et al., 2021). Selain itu, pada saat titik meridian tubuh sudah terstimulasi maka bio energi yang dimiliki oleh tubuh juga akan lebih mudah teraktivasi. Hal ini tentunya akan mempermudah tahap kedua kedua, yaitu *Energy Focusing*. Pada tahap ini otak akan dilatih mendistribusikan bio-energi yang berasal dari satu titik di tubuh, misalnya dari tangan ke bagian tubuh yang lainnya. Ini akan efektif memperbaiki kelahan mental yang dirasakan sebagai efek dari stres. Jika distribusi bio-energi tubuh lancar, maka penghayatan yang akan muncul adalah tubuh yang bugar dan fit (Analayo et al., 2022; Klein et al., 2017). Pada tahap ketiga, yaitu *Brain Building* maka akan dilakukan sejumlah gerakan yang bisa menstimulasi seluruh bagian otak dalam bentuk *brain exercise* (Hayes et al., 2007). Ternyata *brain exercise* dapat meningkatkan kinerja bagian *prefrontal cortex* otak, dimana bagian ini memiliki peranan dalam proses kebijaksanaan berpikir. Saat otak mampu berpikir bijaksana, maka stres yang dialami akan diregulasi dengan sejumlah langkah untuk mencari solusi (Sudo et al., 2022; Voss et al., 2011).

Pada kelompok kontrol dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka diperoleh hasil T-hitung = 92, dan T-tabel = 25. Apabila T-hitung > T-tabel maka H₀ diterima dan H₁ ditolak (Siegel, 1997), yaitu tidak ada perbedaan derajat stres pada ibu WFH kelompok kontrol pada saat *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa tanpa adanya *Brain Respiration* maka tidak terjadi penurunan derajat stres yang tinggi pada kelompok kontrol. Ketika stres ibu yang bekerja akan berusaha untuk mencari cara yang bisa dipergunakan untuk menanggulangi stresnya. Namun, apabila tidak diberikan cara yang tepat, maka justru strategi tersebut bisa menjadi *maladaptive coping* yang dan justru bisa meningkatkan derajat stres (Pavlov, 2022; Vianen et al., 2022).

Jika dibandingkan derajat stres antara kelompok eksperimental dan kelompok kontrol dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka diperoleh hasil U-hitung = 31,5, dan U-tabel = 72. Apabila U-hitung < T-tabel maka H₀ ditolak dan H₁ diterima (Siegel, 1997), yaitu terdapat perbedaan derajat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil ini dapat diinterpretasikan bahwa dengan adanya *Brain Respiration*, maka derajat stres pada ibu WFH yang termasuk ke dalam kelompok ekstperimental akan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini juga menunjukkan bahwa intervensi stres yang tepat diberikan pada ibu yang bekerja maka akan dapat memfasilitasi kondisi yang positif pada ibu tersebut (Dewi et al., 2021; Sovitriana et al., 2021). *Brain Respiration* bisa membuat aktivitas sistem endokrin

tubuh menjadi lebih stabil dan membuat kondisi individu menjadi lebih stabil pula (Hayes et al., 2007).

IV. Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka *Brain Respiration* bisa dijadikan sebagai cara untuk menanggulangi stres pada ibu yang WFH. *Brain Respiration* bisa memfasilitasi ibu yang WFH untuk berada pada kondisi positif. Apabila ibu WFH rutin melakukan *Brain Respiration* setidaknya satu kali dalam sehari, maka stres yang dialami oleh ibu yang WFH akan bisa ditanggulangi dan tidak akan mencapai derajat yang tinggi.

4.2 Saran

Dalam penelitian ini, waktu yang dipergunakan untuk menerapkan *Brain Respiration* memang masih terbatas. Untuk lebih lanjut disarankan untuk melakukan studi tentang pemanfaatan *Brain Respiration* pada ibu yang WFH ini dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama (studi longitudinal) agar bisa diperoleh gambaran kesehatan mental dalam jangka waktu yang panjang.

Daftar Pustaka

- Adams-Prassl, A., Boneva, T., Golin, M., & Rauh, C. (2020). Inequality in the impact of the coronavirus shock: Evidence from real time surveys. *Journal of Public Economics*, 189, 104245. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2020.104245>
- Aiello, E. N., Gramegna, C., Esposito, A., Gazzaniga, V., Zago, S., Difonzo, T., Maddaluno, O., Appollonio, I., & Bolognini, N. (2022). The Montreal Cognitive Assessment (MoCA): updated norms and psychometric insights into adaptive testing from healthy individuals in Northern Italy. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(2), 375–382. <https://doi.org/10.1007/s40520-021-01943-7>
- Analayo, B., Steffens-Dhaussy, C., Gallo, F., & Scott, D. (2022). Energy Practices and Mindfulness Meditation. *Mindfulness*, 2705–2713. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01923-6>
- Arenas, D. L., Viduani, A., Bassols, A. M. S., & Hauck, S. (2022). Work From Home or Bring Home the Work? Burnout and Procrastination in Brazilian Workers During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 64(5),

E333–E339. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002526>

- Arifudin, O. (2020). Analisis Budaya Organisasi Dan Komitmen Organisasi Karyawan Bank Swasta Nasional Di Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, Dan Akuntansi)*, 4(2), 73–87.
- Azizah, K. N. (2022, August 2). WFO Balik Lagi 100 Persen, Yakin COVID-19 Sudah Aman? *Detikhealth*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6211429/wfo-balik-lagi-100-persen-yakin-covid-19-sudah-aman>
- Bao, L., Li, T., Xia, X., Zhu, K., Li, H., & Yang, X. (2022). How does working from home affect developer productivity? — A case study of Baidu during the COVID-19 pandemic. *Science China Information Sciences*, 65(4), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s11432-020-3278-4>
- Birimoglu, O. C., & Begen, M. A. (2022). Working from home during the COVID-19 pandemic, its effects on health, and recommendations: The pandemic and beyond. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 173–179. <https://doi.org/10.1111/ppc.12847>
- Brummelhuis, L. L. Ten, Hoeven, C. L. Ter, Bakker, A. B., & Peper, B. (2011). Breaking through the loss cycle of burnout: The role of motivation. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(2), 268–287. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2011.02019.x>
- Carillo, K., Cachat-Rosset, G., Marsan, J., Saba, T., & Klarsfeld, A. (2021). Adjusting to epidemic-induced telework: empirical insights from teleworkers in France. *European Journal of Information Systems*, 30(1), 69–88. <https://doi.org/10.1080/0960085X.2020.1829512>
- Chanana, N., & Sangeeta. (2021). Employee engagement practices during COVID-19 lockdown. *Journal of Public Affairs*, 21(4). <https://doi.org/10.1002/pa.2508>
- Cho, Y., Joo, J. M., Kim, S., & Sok, S. (2021). Effects of meridian acupressure on stress, fatigue, anxiety, and self-efficacy of shiftwork nurses in south korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084199>
- Crawford, E. L., Prince, J., Ed, D., Larick, K., Ed, D., Howley, D., & Ph, D. (2019). *Examining the Effects of Brain Education on Employee Stress Management , Work Performance , Relationships , and Well-being A Dissertation by Irvine , California School of*

Education Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doc. April.

- Dewi, F. P., Yulianti, N. R., & Wahyuningrum, E. (2021). *BEBAN STRES , MEKANISME KOPING , dan MINDFULNESS PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA PRA SEKOLAH DIMASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA SEMARANG*. 5(3), 775–783.
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fajriyati, Y. N., Lestari, S., & Hertinjung, W. S. (2022). Pengalaman ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mencapai keseimbangan kerja-keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu477>
- Febriani, A. W., & Sopiha, S. (2022). Work From Home in Organizations: Literature Review. *International Journal of Multidisciplinary Research and Literature*, 1(3), 241–252.
- Gostin, L. O. (2022). Life After the COVID-19 Pandemic. *JAMA Health Forum*, 3(2), e220323. <https://doi.org/10.1001/jamahealthforum.2022.0323>
- Goswami, M. (2022). Factors Affecting Overall Life Satisfaction for Work-From-Home Employees: Evidence From India. *Navigating the New Normal of Business With Enhanced Human Resource Management Strategies*, 41–67. <https://doi.org/DOI:10.4018/978-1-7998-8451-4.ch003>
- Graziano, & Raulin. (2019). *Research Methods, A Process of Inquiry*. Pearson Education.
- Hadi, Y., Azaria, T., . P., Putrianto, N. K., Oktiarso, T., Ekawati, Y., & Noya, S. (2020). Analisis Kenyamanan Termal Ruang Kuliah. *Jurnal METRIS*, 21(01), 13–26. <https://doi.org/10.25170/metris.v21i01.2428>
- Hatinen, M., Kinnunen, U., Makikangas, A., Kalimo, R., Tolvanen, A., & Pekkonen, M. (2009). Burnout during a long-term rehabilitation: comparing low burnout, high burnout – benefited, and high burnout – not benefited trajectories. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(3), 341–360. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10615800802567023>
- Hayes, S., Lampi, M., & G.K, L. (2007). *Brain Respiration Building a Better Brain*. Clark County Scholl District.

- Herbert, T. B., & Cohen, S. (1993). Stress and immunity in humans: A meta-analytic review. *Psychosomatic Medicine*, 55(4), 364–379. <https://doi.org/10.1097/00006842-199307000-00004>
- Istiqomah, N. (2022). Efektivitas PPKM Darurat dan PPKM Level 2, 3, dan 4 Dalam Menurunkan Jumlah Pasien Aktif Covid-19 Di Indonesia (Measuring The Effectiveness of PPKM In Reduce Active Covid-19 Patients In Indonesia). *BESTARI: Buletin Statistika Dan Aplikasi Terkini, III*, 11–19.
- Juliani, H., Wibawa, K. C. S., & . S. (2022). COVID-19 Vaccine Policy as an Effort to Achieve National Herd Immunity in Indonesia. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 16(4), 1000–1002. <https://doi.org/10.53350/pjmhs221641000>
- Klein, P., Picard, G., Baumgarden, J., & Schneider, R. (2017). Meditative Movement, Energetic, and Physical Analyses of Three Qigong Exercises: Unification of Eastern and Western Mechanistic Exercise Theory. *Medicines*, 4(4), 69. <https://doi.org/10.3390/medicines4040069>
- Kooli, C. (2022). Challenges of working from home during the COVID-19 pandemic for women in the UAE. *Journal of Public Affairs, November 2020*. <https://doi.org/10.1002/pa.2829>
- Krohne, H. . (2002). Analysis of a Resonant Converter Controlled by Triac. *Int Encyclopedia of the Social Behavioral Sceinces*. <https://doi.org/10.1109/TIA.1984.4504398>
- Kumar, T. (2021). The housing quality, income, and human capital effects of subsidized homes in urban India. *Journal of Development Economics*, 153(August), 102738. <https://doi.org/10.1016/j.jdeveco.2021.102738>
- Lee. (2002). *Brain Respiration. Making Your Brain Creative, Peaceful, Productive*. Healing Society.
- Lufityanto, G., Rahapsari, S., & Kamal, I. (2020). Identifikasi Stress Terhadap Perubahan Melalui Pengukuran Kognitif Dan Respon Hypothalamic-Pituitary-Adrenal. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 77. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i2.1812>
- Ma'rifah, D. (2020). Implementasi Work From Home: Kajian Tentang Dampak Positif, Dampak Negatif Dan Produktivitas Pegawai. *Civil Service*, 14(2), 53–64.
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., Wei, G. X., & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in

- healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8(JUN), 1–12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Emotional Regulation, Stress, and Psychological Well-Being: A Study of Work from Home Mothers in Facing the COVID-19 Pandemic. *Digital Library: UIN Sunan Gunung Jati*, 1–12.
- Mufarida, B. (2022, October 22). Kemenkes Sebut Indonesia Bersiap Menuju Endemi. *Sindonews*.
- Mungkasa, O. (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 126–150.
<https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.119>
- Muslim, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Mustajab, D., Bauw, A., Rasyid, A., Irawan, A., Akbar, M. A., & Hamid, M. A. (2020). Working From Home Phenomenon As an Effort to Prevent COVID-19 Attacks and Its Impacts on Work Productivity. *TIJAB (The International Journal of Applied Business)*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.20473/tijab.v4.i1.2020.13-21>
- Nissa’, S. K., Rif’ah, E. N., & Rokhmah, D. (2022). Strategi Coping Stress pada Dosen Perempuan yang Melaksanakan Work from Home (WFH) Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(04), 311–321.
<https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1589>
- Nugraheni, A. (2021, November 2). Haruskah Pekerja Kembali ”Work from Office”? *Kompas*.
<https://www.kompas.id/baca/riset/2021/11/19/haruskah-pekerja-kembali-work-from-office>
- Pavlov, C. (2022). *Coping Styles and Depression in Working Mothers During Covid-19*. 9(1).
<https://doi.org/10.30476/WHB.2022.93798.1156.1>.
- Pop-Jordanova, N., & Pop-Jordanov, J. (2020). Electrodermal Activity and Stress Assessment. *Prilozi*, 41(2), 5–15. <https://doi.org/10.2478/prilozi-2020-0028>
- Prasetyaningtyas, S., Heryanto, C., Nurfauzi, N. F., & Tanjung, S. B. (2021). the Effect of Work From Home on Employee Productivity in Banking Industry. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 19(3), 507–521. <https://doi.org/10.21776/ub.jam.2021.019.03.05>

- Racine, V. (2020). *The impact of stress on your mental health*. Canadian Red Cross.
- Rahmah, A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Stres pada ibu yang bekerja selama pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 201–211.
- Ramos, J. P., & Prasetyo, Y. T. (2020). The Impact of Work-Home Arrangement on the Productivity of Employees during COVID-19 Pandemic in the Philippines: A Structural Equation Modelling Approach. *The 6th International Conference on Industrial and Business Engineering*, 135–140.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1145/3429551.3429568>
- Riset, T. (2022). *WFH yang Semakin Populer Selepas Pandemi*. Katadata.
- Rivera, M. J. O. Y. F. (2022). *Keywords: work from home, COVID-19, productivity, advantages, disadvantages, experiences I. c*, 1–22.
- Riyono, B., Psychological, G. R.-H. I., & 2022, undefined. (2022). Burnout among working mothers: The role of work-life balance and perceived organizational support. *Journal1.Uad.Ac.Id*, 19(8), 2019.
<http://journal1.uad.ac.id/index.php/Humanitas/article/view/31>
- Siegel, S. (1997). *Nonparametric Statistic for Social Research*. Gramedia.
- Sovitriana, R., Avicenia, M. I. F., Santosa, A. J., & Endri, E. (2021). Mother ' s Emotion Regulation Accompanying Children ' s School from Home. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 5(4), 1473 – 1480.
- Sudo, M., Costello, J. T., McMorris, T., & Ando, S. (2022). The effects of acute high-intensity aerobic exercise on cognitive performance: A structured narrative review. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16(September). <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.957677>
- Sugimoto, K., Kanai, A., & Shoji, N. (2009). The effectiveness of the Uchida-Kraepelin test for psychological stress: an analysis of plasma and salivary stress substances. *BioPsychoSocial Medicine*.
- Sutrisno, S. (2021). Metode Work From Home dan Kinerja Karyawan; Analisis Perusahaan Sektor Non Esensial dalam Kondisi Pandemi. *Jurnal Sosial Sains*, 1(9), 1093–1101.
<https://doi.org/10.36418/sosains.v1i9.204>
- Toppinen-Tanner, S. (2011). Proses of Burnout: Structure, Antecedent and Consequences. In *People and Work Research Report (Vol. 93)*. <http://helda.helsinki.fi/>

- Veronica, F., & Malinti, E. (2022). Persepsi Mahasiswa Universitas Advent Indonesia Terhadap Vaksinasi Covid-19. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(5), 512–518. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i5.2261>
- Vianen, A. E. M. Van, Laethem, M. Van, Leineweber, C., & Westerlund, H. (2022). Work changes and employee age , maladaptive coping expectations , and well - being : a Swedish cohort study. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 95(6), 1317–1330. <https://doi.org/10.1007/s00420-021-01824-6>
- Voss, M. W., Nagamatsu, L. S., Liu-Ambrose, T., & Kramer, A. F. (2011). Exercise, brain, and cognition across the life span. *Journal of Applied Physiology*, 111(5), 1505–1513. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00210.2011>
- Wahyu, A. M., & Said, M. (2020). Produktivitas Selama Work From Home: Sebuah Analisis Psikologi Sosial. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902, 53. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.570>