



EDUKASI MANAJEMEN STRES UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DAN FISIK

STRESS MANAGEMENT EDUCATION TO IMPROVE MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

Andromeda Valentino Sinaga^{1*}, Rimma Sianipar², Ulfah Widayastuti Arsali³, Fauziah⁴,
Arini Anestesia Purba⁵

¹²³⁴ Universitas Negeri Makassar, Indonesia

⁵ Institut Teknologi Kalimantan, Indonesia

*andromedavalentinosinaga@unm.ac.id

Abstrak: Stres merupakan bagian dari kehidupan yang jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya manajemen stres mendorong perlunya edukasi yang tepat guna. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam mengelola stres melalui sosialisasi daring. Metode yang digunakan adalah penyampaian materi, diskusi interaktif, dan pelatihan teknik manajemen stres seperti relaksasi dan mindfulness. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap dampak stres serta cara efektif mengatasinya. Diskusi mengungkapkan bahwa penerapan strategi ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keseimbangan hidup. Kesimpulannya, edukasi manajemen stres berperan penting dalam menciptakan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan sejahtera.

Kata Kunci: Manajemen Stres; Kesehatan Fisik; Kesehatan Mental

Abstract: *Stress is a part of life that, if not properly managed, can negatively impact mental and physical health. The lack of public awareness regarding the importance of stress management highlights the need for effective education. This community service program aims to enhance public understanding and skills in stress management through online socialization. The method used includes delivering material, interactive discussions, and training in stress management techniques such as relaxation and mindfulness. The results show an increase in participants' understanding of the effects of stress and effective ways to manage it. Discussions revealed that applying these strategies can improve psychological well-being and life balance. In conclusion, stress management education plays a crucial role in creating a healthier, more productive, and prosperous society.*

Keywords: Stress Management; Physical Health; Mental Health

Article History:

Received	Revised	Published
23 November 2025	10 Januari 2026	15 Januari 2026

Pendahuluan

Stres adalah suatu kondisi yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari. Setiap individu menghadapi berbagai tekanan, baik dari pekerjaan, pendidikan, lingkungan sosial, maupun kehidupan pribadi. Aulia et al. (2020) menekankan bahwa penerapan teknik manajemen stres yang tepat dapat membantu masyarakat dalam menghadapi berbagai tekanan seperti tekanan akademik, sosial, dan emosional. Jika dikelola dengan baik, stres dapat menjadi motivasi untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan. Tingkat stres yang tinggi dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang. Secara

psikologis, stres yang tidak terkendali dapat memicu gangguan kecemasan dan depresi, yang berdampak pada menurunnya kualitas hidup dan produktivitas. Sementara itu, dari sisi fisik, stres berkepanjangan dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, gangguan tidur, sakit kepala, serta penurunan daya tahan tubuh, yang membuat seseorang lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Oleh karena itu, pemahaman mengenai dampak stres dan pentingnya manajemen stres yang efektif menjadi hal yang krusial untuk menjaga kesejahteraan individu secara menyeluruh.

Di era modern ini, masyarakat menghadapi berbagai tekanan yang berasal dari berbagai aspek kehidupan, seperti tuntutan pekerjaan yang semakin kompetitif, beban pendidikan yang tinggi, serta dinamika kehidupan sosial yang kompleks. Tekanan ini dapat memicu stres yang berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan strategi dan keterampilan manajemen stres yang efektif agar individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih sehat dan seimbang. Pendidikan manajemen stres berperan penting dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis sekaligus menjaga keseimbangan kesehatan mental dan fisik secara berkelanjutan (American Psychological Association, 2020).

Manajemen stres yang baik berperan penting dalam membantu individu mengelola emosi dengan lebih efektif, sehingga dapat merespons tekanan hidup tanpa merasa terbebani secara berlebihan. Dengan strategi yang tepat, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi risiko gangguan mental, serta menjaga keseimbangan antara pikiran dan tubuh. Penerapan teknik relaksasi, pola hidup sehat, serta pengelolaan waktu yang baik menjadi kunci utama dalam menjaga kesehatan mental dan fisik agar tetap optimal. Strategi seperti relaksasi, pengaturan gaya hidup sehat, dan manajemen waktu dipandang sebagai bagian penting dari upaya preventif untuk mencegah gangguan psikologis dan masalah kesehatan terkait stres (World Health Organization, 2022).

Teknik manajemen stres yang efektif, seperti relaksasi, mindfulness, olahraga, dan penerapan pola hidup sehat, berperan penting dalam meningkatkan ketahanan mental dan fisik. Relaksasi dan mindfulness membantu menenangkan pikiran serta mengurangi kecemasan, sementara olahraga berkontribusi pada pelepasan hormon endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati. Selain itu, pola hidup sehat, termasuk tidur yang cukup dan asupan nutrisi seimbang, mendukung tubuh dalam menghadapi tekanan sehari-hari. Dengan menerapkan teknik-teknik ini secara konsisten, individu dapat lebih siap menghadapi tantangan hidup tanpa mengalami dampak negatif yang berlebihan. Menurut Rahmawati, Putri, dan Sumarni (2021), manajemen stres merupakan aspek penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas.

Kesadaran akan pentingnya manajemen stres masih kurang di sebagian masyarakat, sehingga banyak individu yang tidak menyadari dampak negatif dari stres yang tidak terkelola dengan baik. Akibatnya, mereka lebih rentan mengalami gangguan mental dan fisik yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang tepat guna untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya manajemen stres serta strategi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya edukasi ini, masyarakat diharapkan lebih mampu mengenali, mengelola, dan mengatasi stres secara efektif guna meningkatkan kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, edukasi mengenai manajemen stres menjadi kebutuhan penting agar individu memiliki bekal pengetahuan dan strategi praktis untuk mengelola tekanan hidup secara sehat dan berkelanjutan (World Health Organization, 2019).

Memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang dampak stres terhadap kesehatan mental dan fisik sangat penting untuk meningkatkan kesadaran akan risiko yang ditimbulkan. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti gangguan kecemasan, depresi, tekanan darah tinggi, hingga penurunan daya tahan tubuh. Dengan memahami dampak stres, masyarakat dapat lebih waspada dan termotivasi untuk menerapkan strategi pengelolaan stres yang tepat guna menjaga keseimbangan mental dan fisik dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman yang memadai mengenai konsekuensi stres dapat mendorong individu untuk lebih sadar, waspada, dan termotivasi dalam menerapkan strategi manajemen stres yang sehat guna menjaga keseimbangan mental dan fisik dalam kehidupan sehari-hari (Taylor, 2021).

Melatih teknik-teknik sederhana dalam mengelola stres sangat penting agar masyarakat dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Teknik seperti latihan pernapasan, meditasi, olahraga, serta manajemen waktu yang baik dapat membantu individu mengurangi ketegangan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan memahami dan mempraktikkan teknik-teknik ini secara rutin, masyarakat dapat lebih siap menghadapi tekanan hidup, menjaga keseimbangan emosional, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Ketika teknik-teknik ini diperaktikkan secara konsisten, individu akan lebih siap merespons situasi yang menekan tanpa reaksi berlebihan, sehingga kualitas hidup dapat terjaga dengan lebih baik (Nevid, Rathus, & Greene, 2021).

Meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik merupakan langkah krusial dalam upaya meningkatkan kualitas hidup. Kesehatan mental yang baik berkontribusi pada kestabilan emosional, produktivitas, serta hubungan sosial yang harmonis, sementara kesehatan fisik yang optimal mendukung daya tahan tubuh dan energi untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Nufuus dan Karneli (2021) menekankan bahwa manajemen stres yang efektif sangat diperlukan untuk membantu individu menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami keterkaitan keduanya, masyarakat dapat lebih proaktif dalam menerapkan gaya hidup sehat, mengelola stres dengan bijak, serta menjaga kesejahteraan secara menyeluruh.

Pemahaman yang baik tentang tanda-tanda stres memungkinkan masyarakat untuk lebih cepat mengenali gejala awal sebelum berdampak lebih serius pada kesehatan mental dan fisik. Dengan mengetahui cara mengatasi stres, individu dapat menerapkan strategi yang tepat, seperti teknik relaksasi, manajemen waktu yang baik, serta dukungan sosial, sehingga mampu menjaga keseimbangan emosi dan meningkatkan kualitas hidup. Rahmawati (2021) menekankan bahwa peningkatan pengetahuan dan penerapan manajemen stres yang tepat sangat penting dalam membantu masyarakat menghadapi tekanan psikologis.

Penerapan strategi manajemen stres yang efektif dapat berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental dan fisik. Dengan mengelola stres secara tepat, individu dapat mengurangi risiko gangguan kecemasan, depresi, serta masalah kesehatan fisik seperti tekanan darah tinggi dan gangguan tidur. Teknik-teknik seperti relaksasi, mindfulness, olahraga, dan pola hidup sehat membantu menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung produktivitas dan kualitas hidup yang lebih baik. Berbagai teknik, termasuk relaksasi, mindfulness, aktivitas fisik teratur, serta penerapan pola hidup sehat, membantu individu mengelola respons stres secara lebih adaptif sehingga berdampak positif pada kesejahteraan emosional, ketahanan tubuh, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Creswell & Lindsay, 2014).

Dengan memahami dan menerapkan teknik pengelolaan stres yang efektif, individu dapat meningkatkan fokus, motivasi, serta keseimbangan emosional dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Ketahanan mental yang lebih baik juga berkontribusi pada hubungan sosial yang lebih harmonis, peningkatan kinerja dalam berbagai bidang, serta terciptanya lingkungan yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan bersama. Individu yang memiliki keterampilan manajemen stres yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan fokus, mengelola emosi secara adaptif, serta membangun relasi sosial yang positif, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kinerja dan kesejahteraan secara menyeluruh (Hölzel et al., 2019).

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam mengelola stres secara tepat guna mendukung kesehatan mental dan fisik yang lebih optimal. Melalui kegiatan edukasi manajemen stres, peserta diharapkan mampu memahami dampak stres terhadap kesejahteraan psikologis dan kondisi fisik, mengenali sumber-sumber stres dalam kehidupan sehari-hari, serta mempelajari strategi sederhana dan aplikatif untuk mengelola stres secara mandiri. Selain itu, kegiatan ini bertujuan mendorong perubahan sikap dan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat, seimbang, dan adaptif, sehingga masyarakat memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup secara lebih positif dan berkelanjutan.

Metode

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan melalui sosialisasi yang diselenggarakan secara online. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya manajemen stres dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Sosialisasi dilakukan melalui platform digital Zoom, guna menjangkau peserta dari berbagai daerah secara lebih luas dan efisien. Sesi sosialisasi mencakup pemaparan materi oleh narasumber, serta diskusi interaktif untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam berbagi pengalaman dan mengajukan pertanyaan. Selain itu, dilakukan demonstrasi teknik manajemen stres, seperti latihan pernapasan, mindfulness, serta strategi menghadapi tekanan sehari-hari. Untuk meningkatkan pemahaman peserta, materi edukasi juga disediakan dalam bentuk digital yang dapat diakses kembali setelah sesi berlangsung. Dengan pendekatan ini, diharapkan peserta dapat memperoleh wawasan yang lebih mendalam mengenai stres dan cara mengatasinya, sehingga mampu menerapkan strategi yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.

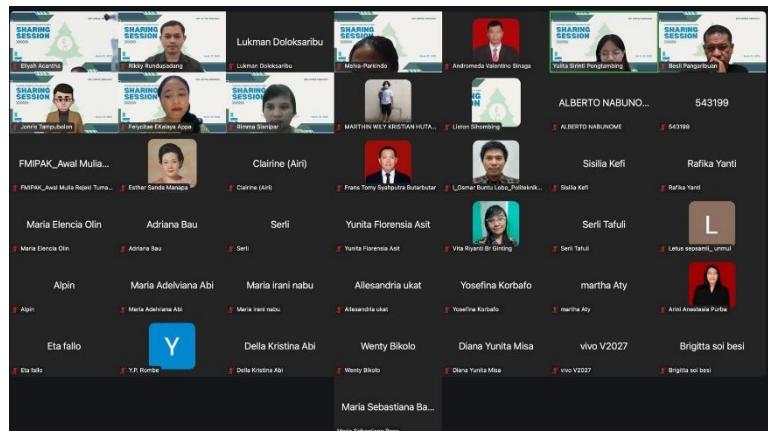
Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya manajemen stres dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Melalui sosialisasi yang dilakukan secara online, peserta mendapatkan wawasan baru tentang dampak stres serta teknik-teknik sederhana untuk mengelolanya, seperti latihan pernapasan, mindfulness, olahraga, dan penerapan pola hidup sehat. Interaksi selama sesi diskusi juga mengungkap bahwa banyak peserta sebelumnya kurang menyadari tanda-tanda stres yang mereka alami serta dampaknya terhadap keseharian. Setelah mengikuti kegiatan ini, mereka merasa lebih siap dalam mengenali gejala stres dan menerapkan strategi yang telah dipelajari. Selain itu, banyak peserta menyatakan bahwa teknik yang diajarkan mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam rutinitas harian mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi peserta dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan mental dan fisik. Dampak positif ini diharapkan dapat berlanjut dengan penerapan strategi manajemen stres yang lebih baik, sehingga masyarakat menjadi lebih sehat, produktif, dan sejahtera. Diskusi dalam kegiatan

pengabdian ini berlangsung secara interaktif, di mana peserta aktif berbagi pengalaman terkait stres yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai faktor pemicu stres, seperti tekanan pekerjaan, tuntutan akademik, serta permasalahan dalam kehidupan sosial, menjadi topik utama yang banyak dibahas.

Pemateri memberikan tanggapan terhadap berbagai permasalahan yang disampaikan peserta dengan menjelaskan teknik-teknik manajemen stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa strategi yang banyak diminati peserta antara lain latihan pernapasan, mindfulness, serta olahraga sebagai bentuk pelepasan stres. Selain itu, peserta juga diajak untuk memahami pentingnya pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan, tidur yang cukup, dan mengatur waktu dengan baik untuk mengurangi tingkat stres. Dalam diskusi ini, terungkap bahwa masih banyak peserta yang kurang menyadari tanda-tanda stres yang mereka alami serta belum memiliki strategi yang efektif untuk mengatasinya. Oleh karena itu, kegiatan ini tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga membuka ruang bagi peserta untuk saling berbagi pengalaman dan solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupan mereka. Hasil dari diskusi ini menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran akan pentingnya manajemen stres sangat dibutuhkan, serta perlu adanya pendampingan lebih lanjut agar masyarakat dapat menerapkan strategi yang telah dipelajari dengan konsisten.



Gambar 1. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini telah berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya manajemen stres dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Melalui sosialisasi yang dilakukan secara online, peserta mendapatkan wawasan mengenai berbagai faktor pemicu stres serta dampaknya terhadap kesejahteraan individu. Selain itu, mereka juga diperkenalkan dengan berbagai teknik sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengelola stres secara efektif.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami stres akibat tekanan pekerjaan, tuntutan akademik, serta kehidupan sosial yang kompleks. Namun, sebelum mengikuti kegiatan ini, banyak dari mereka yang belum menyadari tanda-tanda stres serta cara mengatasinya dengan tepat. Melalui diskusi dan sesi tanya jawab, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang strategi mengelola stres, seperti latihan pernapasan, mindfulness, olahraga, serta pola hidup sehat.

Kesimpulannya, edukasi mengenai manajemen stres sangat penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang keseimbangan kesehatan mental dan fisik. Dengan penerapan strategi yang tepat, individu dapat lebih produktif, bahagia, dan sejahtera. Oleh karena itu, di masa mendatang, diperlukan program lanjutan yang lebih intensif agar masyarakat dapat menerapkan teknik-teknik manajemen stres secara konsisten dan berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada semua pihak yang berkontribusi.

Referensi

- American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020: Stress in the time of COVID-19*. American Psychological Association.
- Arni Nur Rahmawati, Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri, & Tri Sumarni. (2021). Manajemen Stres Kerja Guru. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 1(2), 70–78. Retrieved from <https://www.jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/JPKMK/article/view/124>
- Aulia, Z. B. M., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik manajemen stres yang paling efektif pada remaja: Literature review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (JIKM)*, 12(4), xx–xx. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 401–407. <https://doi.org/10.1177/0963721414547415>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2019). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2021). *Abnormal psychology in a changing world* (11th ed.). Pearson Education.
- Nufuus, Z., & Karneli, Y. (2021). Analisis Tingkat Manajemen Stres Siswa pada Masa Pandemi Covid- 19 Implikasi Layanan Bimbingan Konseling. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 19–25. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.4751>
- Panma, Y., & Nyumirah, S. (2021). Penerapan manajemen stres pada wanita usia produktif di masa pandemi COVID-19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(5), [halaman artikel jika ada]. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i5.5294>
- Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Manajemen Stress di Masa Pandemi COVID-19 bagi Masyarakat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(1). <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i1.3354>
- Taylor, S. E. (2021). *Health psychology* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- World Health Organization. (2019). *Mental health in the workplace*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Mental health at work*. World Health Organization.