

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI DAN MANAJEMEN STRES UNTUK MENGURANGI STRES PADA MASYARAKAT DESA LIMBANG JAYA II

Sawi Sujarwo¹, Dita Puspita^{2*}

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma. Jalan Jenderal Ahmad Yani No.3, 9/10 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30111, Indonesia.

* Coresponding Author. E-mail: ditapspta0106@gmail.com

Received: 31 Desember 2024 Accepted: 5 Februari 2025 Published: 7 Februari 2025

Abstrak

Lembaga pendidikan Sekolah kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu dan masyarakat, yang berperan dalam menentukan kualitas hidup secara keseluruhan. Namun, stress menjadi salah satu permasalahan yang sering kali dihadapi masyarakat modern, termasuk di wilayah pedesaan seperti Desa Limbang Jaya II. Metode yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat ini yaitu Kualitatif dengan pendekatan deskriptif dengan jumlah partisipasi sebanyak 18 orang yang dipilih secara purposive. Hasil pengabdian Masyarakat tersebut berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan tujuan utama yaitu memberikan pelatihan tentang teknik relaksasi dan manajemen stres kepada masyarakat. Melalui rangkaian kegiatan yang meliputi observasi, diskusi, persiapan teknis, pelatihan, hingga evaluasi, masyarakat mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya mengelola stres dan menerapkan teknik relaksasi dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi, Manajemen Stres, Desa Limbang Jaya II

PENDAHULUAN

Sekolah kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu dan masyarakat, yang berperan dalam menentukan kualitas hidup secara keseluruhan. Namun, stress menjadi salah satu permasalahan yang sering kali dihadapi masyarakat modern, termasuk di wilayah pedesaan seperti Desa Limbang Jaya II. Menurut Tummers (2020) menjelaskan stres sebagai reaksi fisik dan psikologis manusia ketika menghadapi perubahan situasi dalam hidup, yang berarti pada dasarnya merupakan kondisi yang wajar dan normal terjadi dalam menghadapi perubahan. Kecemasan dan stres adalah dua kondisi psikologis yang seringkali mengganggu kesejahteraan individu dalam kehidupan sehari-hari, kedua kondisi ini dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan dan tantangan yang dihadapi seseorang dalam kehidupan mereka (Setiawati, et al., 2024). Pada penelitian ini memiliki 4 fokus utama kajian yaitu, Relaksasi, Stres, Teknik Relaksasi dan Manajemen Stres. Adapun kajian teori dari fokus penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Relaksasi

Relaksasi ini sudah di teliti oleh beberapa periset terbukti dapat mengurangi penyakit psikologik tetapi juga fisiologik. Contohnya sakit

asma, insomnia, phobia, maag, neodermatitis (eksim), migren, kardiovaskular. Relaksasi dapat dilakukan sebagai metode tunggal maupun bersama-sama dengan metode lainnya. Relaksasi adalah suatu kegiatan positif yang dapat memberikan rasa nyaman dan puas. Relaksasi adalah cara untuk melupakan sejenak kecemasan-kecemasan kita atau mengistirahatkan pikiran kita dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) kita melalui suatu kegiatan yang menyenangkan. Pengertian relaksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi atau relaksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat. Selanjutnya, ia juga memberi batasan tentang terapi relaksasi, sebagai suatu bentuk terapi yang menekankan pada mengajarkan konseli tentang bagaimana relaks, dengan asumsi bahwa keadaan otot yang relaks akan membantu mengurangi ketegangan kejiwaan (Hatta, 2020).

2. Stres

Menurut Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (2020) yang di maksud dengan stres adalah suatu reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. stres merupakan bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat



dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik.

Menurut National Safety Council (2003) dalam buku Manajemen Stres mendefinisikan stres sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Dengan mengesampingkan berbagai sudut pandang (mental, emosional, fisik, atau spiritual) yang dipakai untuk mengkaji stres, stres adalah persepsi kita terhadap situasi atau kondisi di lingkungan kita sendiri

Menurut the American Institute of Stress (2020) menerangkan bahwa belum ada definisi stres yang diterima semua orang. Oleh karena itu, sulit untuk mengukur stres jika tidak ada kesepakatan tentang apa yang dimaksud dengan stres. Seseorang memiliki gagasan yang sangat berbeda sehubungan dengan definisi stres mereka. Mungkin yang paling umum adalah, "ketegangan atau ketegangan fisik, mental, atau emosional". Definisi populer lainnya dari stres adalah, "suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang merasa bahwa tuntutan melebihi sumber daya pribadi dan sosial yang dapat dimobilisasi oleh individu."

Menurut Potter & Perry (2005) bahwa segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya stres disebut sebagai stressor. Stressor pada setiap individu dapat dibagi menjadi dua penyebab, yaitu penyebab dari eksternal dan penyebab dari internal. Penyebab eksternal adalah penyebab yang berasal dari luar diri seseorang seperti perubahan bermakna dari lingkungan, perubahan peran sosial, pekerjaan, hubungan interpersonal maupun proses pembelajaran. Keadaan finansial juga dapat memicu terjadinya stres. Sedangkan, penyebab internal adalah penyebab yang berasal dari dalam diri seseorang seperti gangguan kesehatan, misal: demam, penyakit infeksi, trauma fisik, malnutrisi dan kelelahan. Penyebab internal juga dapat berasal dari adanya perasaan rendah diri (*self-devaluation*) akibat konflik maupun frustrasi dalam kehidupan sosial karena tidak mendapatkan yang mereka harapkan. Kondisi gangguan fisik seperti cacat, perasaan tidak menarik, jenis kelamin, usia dan intelegensi juga merupakan hal yang dapat menyebabkan timbulnya stres pada seseorang.

3. Teknik Relaksasi

Pengertian teknik relaksasi itu merupakan salah satu pendekatan perilaku. Sebagaimana pendekatan perilaku yang lain, dia tidak mencari sumber penyebab stres, marah ataupun sedih. Yang dilakukan dalam relaksasi otot adalah menegangkan dan merilekskan otot-otot. Dengan demikian yang bekerja tidak hanya syaraf simpatetik tetapi juga parasimpatetik. Pada kondisi ini dimana kondisi tubuh maupun pikiran akan berubah dari tegang menjadi rileks.

Wolpe dalam Corey (2007:210) mengatakan bahwa penerapan relaksasi lebih ditekankan pada latihan yang terdiri atas kontraksi, dan lambat laun diteruskan pada pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercapai suatu keadaan santai penuh. Dalam Desensitisasi sistematis, sebelum dimulai latihan relaksasi klien diberikan informasi mengenai cara-cara relaksasi, bagaimana cara penggunaan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Dalam relaksasi klien dianjurkan untuk membayangkan situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk di pinggir pantai, danau, atau tempat tenang lainnya. Hal yang terpenting adalah klien diarahkan untuk mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga merasakan suatu kedamaian. Dalam penelitian ini selain dianjurkan seperti cara di atas, peneliti juga menganjurkan cara-cara yang lain yang dapat digunakan oleh siswa dalam relaksasi untuk meminimalkan tingkat kecemasan.

Menurut Suryani (2000) relaksasi ini merupakan cara untuk melemaskan organ dan otot-otot tubuh dengan posisi terlentang atau duduk untuk menanggulangi ketegangan yang ditimbulkan dalam kehidupan sehari-hari". Lebih lanjut relaksasi menurut Suryani dimulai dengan posisi tidur terlentang, kaki lurus, tangan lurus lalu letakkan di samping badan. Untuk memulai relaksasi setiap bagian anggota badan perlu diregangkan dan dilemaskan, kemudian menutup mata, dan mulai mengosongkan pikiran, rasakan ada getaran dari ujung kaki, naik perlahan-lahan ke lutut, paha, perut, dada, bokong, bahu, tangan, leher, muka, dan sampai ke otak sehingga akhirnya getaran itu keluar melalui ubun-ubun turun ke bawah sampai ujung kaki.

4. Manajemen Stres

Manajemen stress adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stress di mana bertujuan untuk mengenal penyebab stress dan mengetahui tehnik-tehnik



mengelola stress, sehingga orang lebih baik dalam menguasai stress dalam kehidupan dari pada dihipit oleh stress itu sendiri Schafer (dalam Segarhayu, 2013: 5).

Manajemen stress lebih dari pada sekedar mengatasinya, yakni belajar menanggulangnya secara adaptif dan efektif Margianti (dalam Segarhayu, 2013: 5). Manajemen stress menurut Taylor (dalam Segarhayu, 2013: 6) meliputi 3 tahap, yaitu: a. Tahap pertama, partisipan mempelajari apakah stress itu dan bagaimana mengidentifikasi stressor dalam kehidupan mereka sendiri. b. Tahap kedua, mereka memperoleh dan mempraktekan ketrampilan untuk mengatasi stress. c. Tahap terakhir, partisipan mempraktekan tehnik manajemen stress yang ditargetkan situasi penuh stress dan memonitor efektivitas tehnik itu. Relaksasi dan manajemen stres merupakan dua pendekatan yang efektif untuk membantu masyarakat mengelola tekanan hidup yang mereka hadapi. Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, dan latihan otot progresif dapat membantu meredakan ketegangan fisik dan mental. Sementara itu, manajemen stres bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan kepada individu agar mampu menghadapi situasi yang memicu stres dengan cara yang sehat dan adaptif (Fachrunisa & Saptandari, 2023). Permasalahan stres dapat muncul dari berbagai faktor, seperti beban pekerjaan, kondisi ekonomi, hingga masalah keluarga. Jika tidak ditangani dengan baik, stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental masyarakat.

Adapun fakta di lapangan menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya teknik relaksasi dan manajemen stres di masyarakat Desa Limbang Jaya II masih terbatas. Banyak warga yang tidak memahami bagaimana cara mengelola stres secara efektif, sehingga perlu adanya kebutuhan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai teknik relaksasi dan manajemen stres yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui program pengabdian Masyarakat, penulis berupaya memenuhi kebutuhan tersebut dengan memberikan bimbingan kepada masyarakat Desa Limbang Jaya II dalam menerapkan teknik relaksasi dan manajemen stres. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat, sehingga warga desa dapat menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis mengangkat judul “Penerapan Teknik Relaksasi dan Manajemen Stres Untuk Mengurangi Stres pada Masyarakat Desa Limbang Jaya II” sebagai fokus utama kegiatan pengabdian Masyarakat. Melalui program ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi positif kepada masyarakat dengan mendukung mereka dalam mengembangkan keterampilan yang bermanfaat guna meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan yaitu pengabdian masyarakat ini yaitu Kualitatif dengan pendekatan deskriptif dengan jumlah partisipasi sebanyak 18 orang yang dipilih secara purposive.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara mendalam, dan diskusi kelompok. Observasi langsung dilakukan untuk memahami situasi dan kebutuhan masyarakat terkait manajemen stress.

Dalam pelaksanaan pelatihan, metode ceramah digunakan sebagai teknik utama penyampaian informasi, didukung dengan media visual seperti PowerPoint untuk mempermudah pemahaman peserta

HASIL KEGIATAN

Penerapan teknik relaksasi dan manajemen stres di Desa Limbang Jaya II merupakan bagian dari program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) yang dilaksanakan pada periode 16 Oktober hingga 21 November 2024. Program ini melibatkan 18 orang partisipan yang terdiri dari masyarakat Desa Limbang Jaya II, yang dipilih berdasarkan kebutuhan dan kesediaan mereka untuk mengikuti pelatihan. Tujuan utama dari program ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat melalui pelatihan teknik relaksasi dan manajemen stres yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pelatihan ini dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai penyebab, dampak, dan cara mengatasi stres, serta membekali peserta dengan keterampilan praktis untuk menghadapi tekanan hidup. Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan meditasi dipilih karena terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres secara fisiologis dan psikologis. Selain itu, konsep manajemen stres diajarkan untuk membantu peserta mengidentifikasi sumber stres,



mengembangkan strategi koping yang sehat, dan membangun resiliensi.

Melalui pendekatan yang partisipatif dan berbasis kebutuhan masyarakat, program ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi tingkat stres, tetapi juga untuk membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Dengan demikian, penerapan teknik relaksasi dan manajemen stres di Desa Limbang Jaya II diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang bagi peningkatan kualitas hidup individu dan komunitas secara keseluruhan

Tahap awal kegiatan dimulai dengan observasi lapangan untuk mengidentifikasi permasalahan terkait stres yang dialami oleh masyarakat Desa Limbang Jaya II. Observasi dilakukan dengan pendekatan partisipatif, di mana penulis secara langsung berinteraksi dengan masyarakat untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang kondisi mereka.

Pada tahap pertama, peneliti melakukan pelatihan dilaksanakan di kantor Kepala Desa Limbang Jaya II yang melibatkan sesi interaktif, di mana peserta diajarkan teknik relaksasi yang mengadopsi teknik relaksasi dari Suryani (2000:76) yang mengungkapkan bahwa ada 8 cara agar dapat melakukan relaksasi dengan tahap ringan maka, dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Peserta diarahkan untuk melakukan teknik pernapasan dalam

Peserta diminta duduk dengan posisi tegak lurus atau tegap, kedua tangan diletakkan di atas paha, dan mata dipejamkan. Selanjutnya, peserta menarik napas dengan kuat secara perlahan, menahannya di dada, lalu menghembuskannya perlahan. Kegiatan ini diulangi hingga peserta merasakan kondisi yang nyaman dan rileks.

2. Peserta diarahkan untuk melakukan teknik pernapasan bergantian melalui lubang hidung

Peserta diminta duduk dengan posisi tegak lurus atau tegap. Jempol kanan digunakan untuk menutup lubang hidung sebelah kanan, kemudian hidung sebelah kiri menarik napas dengan kuat secara perlahan dan menahannya. Setelah itu, lubang hidung sebelah kiri ditutup dengan menggunakan telunjuk dan jari tengah, lalu jempol kanan dibuka untuk menghembuskan napas perlahan. Latihan ini dilakukan secara bergantian hingga peserta merasa nyaman.

3. Peserta diarahkan untuk melakukan gerakan peregangan kepala sambil mengatur napas

Peserta duduk dengan posisi tegak lurus atau tegap, kedua tangan diletakkan di atas paha. Selanjutnya, peserta menolehkan kepala ke kiri dan ke kanan sambil mengatur napas, diikuti dengan gerakan mematahkan kepala ke kiri dan ke kanan, dan gerakan memutar kepala. Semua gerakan diimbangi dengan pernapasan yang teratur.

4. Peserta diarahkan untuk melatih fokus perhatian melalui gerakan mata.

Peserta duduk dengan posisi tenang dan tegak lurus atau tegap, kedua tangan diletakkan di atas paha. Peserta melakukan gerakan melototkan mata, menoleh ke kanan dan ke kiri, serta memutar mata secara bergantian. Gerakan ini dilakukan seperlunya dengan tujuan melatih perhatian menjadi lebih fokus

5. Peserta diarahkan untuk melakukan gerakan peregangan tubuh sambil mengatur napas

Peserta duduk dengan posisi tegak lurus atau tegap, tangan kiri diletakkan di belakang tubuh, dan tangan kanan diletakkan di atas paha sebelah kiri. Setelah itu, posisi tangan ditukar dengan gerakan yang sama sambil mengatur pernapasan perlahan

6. Peserta diarahkan untuk melakukan peregangan bahu.

Peserta duduk dengan posisi tegak lurus, kedua tangan menyentuh bahu. Sambil menghembuskan napas, kedua tangan direntangkan ke samping, lalu dikembalikan ke posisi semula menyentuh bahu. Gerakan ini diulang secukupnya hingga peserta merasa rileks.

7. Peserta diarahkan untuk melakukan latihan visualisasi.

Peserta duduk dengan posisi tegak lurus atau tegap, kedua tangan diletakkan di atas paha. Mereka diminta mengatur pernapasan setenang mungkin, menenangkan pikiran, dan membayangkan sedang berada di tempat yang indah dan sejuk. Latihan ini bertujuan untuk menenangkan pikiran dan menciptakan perasaan damai.

8. Peserta diarahkan untuk melakukan teknik relaksasi melalui sentuhan dan pemanasan tangan

Peserta duduk dengan posisi santai, kedua tangan digosokkan hingga telapak tangan terasa panas. Setelah itu, telapak tangan ditempatkan pada mata dan diusapkan, dilanjutkan ke pipi, dahi, dan seluruh wajah, hingga menyentuh seluruh tubuh. Teknik ini membantu memberikan efek rileks pada tubuh dan pikiran.



Selanjutnya, peneliti melakukan pelatihan manajemen stres kepada peserta dengan 6 cara yang dapat digunakan penulis untuk mengelola stres pada peserta kegiatan. Menurut Priyoto (2014) berikut ini ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stress yaitu sebagai berikut:

a. Berkonsentrasi

Dalam kegiatan seperti ini, di mana banyak peserta berkumpul di satu ruangan, kemampuan untuk berkonsentrasi menjadi sangat penting. Fokus membantu peserta agar dapat memahami materi yang disampaikan oleh pemateri. Agar konsentrasi terjaga, fasilitator dapat mengajak peserta melakukan teknik sederhana seperti menarik napas dalam beberapa kali sebelum acara dimulai. Selain itu, jika suasana terasa mulai ramai atau membosankan, penyisipan sesi ice breaking berupa permainan ringan bisa membantu mengembalikan fokus. Peserta juga disarankan untuk mencatat poin-poin penting dari materi sebagai bentuk keterlibatan aktif sehingga perhatian mereka tetap terpusat pada acara.

b. Keterampilan belajar

Strategi belajar yang tepat sangat penting agar peserta tidak merasa kewalahan dalam menyerap materi. Peserta dapat diajarkan teknik mencatat efektif dengan menuliskan poin-poin utama atau kata kunci dari materi. Diskusi dalam kelompok kecil juga dapat menjadi alternatif agar peserta lebih aktif dan memahami materi dengan cepat melalui interaksi sesama peserta. Selain itu, pengelolaan energi juga perlu diperhatikan. Jika merasa lelah, istirahat sejenak adalah hal yang wajar dan bahkan dianjurkan agar pikiran kembali segar dan siap menerima informasi.

c. Istirahat yang cukup

Tubuh kita default memerlukan, jeda, istirahat. Individu perlu belajar bagaimana speeding, tetapi up' juga slowing dan bila down' kita terampil untuk tidak memiliki. Keterampilan istirahat, santai (bukan leha-leha) maka besar kemungkinan akan mengalami stress.

d. Percakapan kalbu

Dalam kegiatan ini, peserta dilatih melakukan *self-talk* yaitu percakapan kalbu, dimana individu biasa mendengar apa yang kata hati atau hati nurani katakan. Isi percakapan itu bisa positif, membuat kita optimis, tetapi sering kali juga negative, membuat kita tertekan-stres. Masih perlu lebih mengembangkan arah percakapan dari diri sendiri kepada hati nurani ataupun kata hati, sehingga terjadi percakapan timbal-balik antara kita dengan diri kita. Dalam

hal menangani stress, perlu bisa secara sadar mengganti isi percakapan yang tidak mendukung dengan kalimat yang bisa mendukung. Langkah ini biasa disebut percakapan kalbu. Hal terpenting adalah bagaimana mengelola stress dengan sikap dan pola pikir yang tepat melalui rasa syukur dan keikhlasan kepada sang penguasa kehidupan.

e. Manajemen waktu

Materi yang disampaikan juga menekankan pentingnya manajemen waktu. Peserta belajar membuat jadwal kegiatan harian yang realistis, menetapkan prioritas tugas, serta mengatur waktu untuk beristirahat dan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Dengan demikian, mereka dapat menghindari perasaan terburu-buru atau kewalahan.

f. Jaringan pendukung

Suasana kegiatan ini menjadi momen yang tepat untuk membangun jaringan pendukung. Manusia adalah makhluk social, jadi pada hakikatnya tidak tahan sendirian, butuh perasaan tidak sendiri, tetapi punya sejumlah orang yang saling peduli, yang akan merasa kehilangan ketika lama tidak saling bertemu atau berkomunikasi. Fasilitator mendorong peserta untuk berusaha bertemu dengan teman, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan satu sama lain sehingga paling tidak kita tetap punya penghayatan tidak sendirian yang sungguh mencekam.



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan

Selain itu, terdapat sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta mengajukan pertanyaan terkait pengalaman mereka dalam menghadapi stres. Diskusi yang berlangsung hangat ini membantu peserta mendapatkan solusi praktis yang dapat langsung



diterapkan. Sebagai penutup, setiap peserta diberikan panduan teknik relaksasi sebagai referensi dalam menerapkan materi yang telah disampaikan

Evaluasi dan Tindak Lanjut

Untuk mendukung evaluasi, wawancara dilakukan dengan beberapa peserta pelatihan. Salah satu hasil wawancara menunjukkan bahwa program kerja ini berhasil mengurangi stres pada masyarakat Desa Limbang Jaya II melalui penerapan teknik relaksasi dan manajemen stres.

Dari hasil wawancara dengan salah satu peserta pelatihan, terlihat bahwa program ini memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat Desa Limbang Jaya II. Peserta merasa lebih tenang dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik melalui penerapan teknik relaksasi sederhana, seperti pernapasan dalam dan meditasi singkat.

Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya manajemen stres, tetapi juga memberikan keterampilan praktis yang langsung dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Respons positif dari peserta, seperti kemauan untuk merekomendasikan program ini kepada orang lain, mencerminkan keberhasilan program dalam membangun kesadaran kolektif akan pentingnya menjaga kesehatan mental.

Keberhasilan ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi yang diajarkan dalam pelatihan, meskipun sederhana, memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Dengan demikian, pelatihan serupa dapat dijadikan program berkelanjutan untuk menjangkau lebih banyak masyarakat di desa ini dan sekitarnya. Setelah pelatihan, dilakukan evaluasi melalui diskusi dengan peserta dan perangkat desa untuk mengukur efektivitas kegiatan. Penulis juga menyusun laporan akhir sebagai dokumentasi program.

Program ini diharapkan dapat membantu masyarakat Desa Limbang Jaya II memahami pentingnya relaksasi dan manajemen stres, serta memberikan keterampilan praktis yang dapat mereka gunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan kegiatan, seperti minimnya pemahaman awal masyarakat tentang pentingnya teknik relaksasi dan keterbatasan akses internet, berhasil ditanggulangi dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan interaktif. Materi pelatihan disampaikan dengan metode ceramah, disertai

demonstrasi langsung, sehingga peserta dapat mempraktikkan teknik yang diajarkan dengan mudah. Selain itu, penggunaan alat bantu seperti matras dan modul pelatihan memberikan kenyamanan serta panduan tambahan bagi peserta.

Dampak dari pelatihan ini cukup signifikan. Peserta melaporkan penurunan tingkat stres dan peningkatan kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup. Mereka juga lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Sebagaimana dijelaskan oleh Fachrunisa & Saptandari (2023), edukasi tentang manajemen stres dapat membantu individu mengembangkan coping yang adaptif, sehingga mereka lebih resilien dalam menghadapi tantangan.

Dengan pelatihan ini, masyarakat Desa Limbang Jaya II diharapkan mampu menerapkan teknik relaksasi dan manajemen stres secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Program ini juga memberikan dampak positif jangka panjang dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, yang pada akhirnya dapat mendukung kesejahteraan individu dan komunitas secara keseluruhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa program tersebut berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan tujuan utama yaitu memberikan pelatihan tentang teknik relaksasi dan manajemen stres kepada masyarakat. Melalui rangkaian kegiatan yang meliputi observasi, diskusi, persiapan teknis, pelatihan, hingga evaluasi, masyarakat mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya mengelola stres dan menerapkan teknik relaksasi dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2007). *Teori dan Praktek : Konseling dan Psikoterapi*. (Terjemahan E. Koswara), Bandung: PT. Refika Aditama.
- Handoyo, A. (2002). *Panduan praktis aplikasi olah napas*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hatta, A. R., (2020). *Teknik Relaksasi, Teknik Sistematis Desentisasi Teknik Modeling, Cognitive Restructuring, Meditasi, Hypnosis, Mindfulness*. Universitas Esa Unggul : Jakarta.



- Pahleviannur, M. R., Grave, A. De, Sinthania, D., Hafrida, L., Bano, V. O., & Saputra, D. N. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. In Pradina Pustaka Potter & Perry, 2005 dalam Resti Putri Wulandari, (2012) Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur Pada Salah Satu Fakultas Rumpun Science Technology UI. Skripsi publikasi.
- Priyoto, 2014. Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika
- Mardia., Fitrianna,N., Simarmata, N. I. P., Hasibuan, A., Soputra, R. N. P. D., , Estiani., Sihotang, D. O., Aksa., Handima, U. T. (2023). Pelatihan dan Pengembangan SDM. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- National Safety Council. (2003). Manajemen Stres. EGC: Jakarta
- Segarahayu, R. D. (2013). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Narapidana Di LPW Malang. Universitas Negeri Malan Segarahayu, R. D. (2013). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Narapidana Di LPW Malang. Universitas Negeri Malang, 1-16. g, 1-16.
- Setiawati, N.A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres pada Remaja: Kajian Sistemik. Jurnal Psikologi, 1(4): 1-14.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kualitatif (Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif). Penerbit Alfabeta Bandung
- Tiara, E. F., & Rahardanto, M. S. (2020). Ervine Felicia Tiara, Michael Seno Rahardanto : Efektivitas teknik relaksasi pernafasan untuk menurunkan. Journal.Experientia, 8(2), 69–76.
- Tummers, N. E. (2020). Introduction to stress and stress management. In Stress Management (pp. 1–28). Human Kinetics.

