



Sehat Jiwa, Hidup Sejahtera: Psikoedukasi Pengelolaan Stres melalui Afirmasi Positif untuk Masyarakat di Desa Sijantung, Kepulauan Riau

Jessyca Tiara Sondakh^{1*}, Annisa Siti Aisyah S², Viona Taj Salsabillah³, Yuditia Prameswari⁴, Izura Rochma⁵

¹Psikologi, Universitas Batam, Indonesia, email : jessycatiarasondakhs@gmail.com

²Psikologi, Universitas Batam, Indonesia, email : salsabiellaaysha@gmail.com

³Psikologi, Universitas Batam, Indonesia, email : vionataj02@gmail.com

⁴Psikologi, Universitas Batam, Indonesia, email : yuditia.p@univobatam.com

⁵Psikologi, Universitas Batam, Indonesia, email : izura@univobatam.ac.id

*Koresponden penulis : jessycatiarasondakhs@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 03 Januari 2025

Diterima: 08 Januari 2025

Diterbitkan: 15 Januari 2025

Keywords:

Stress management;
positive affirmations;
emotional balance; early
adulthood

Kata Kunci:

Pengelolaan stres;
afirmasi positif;
keseimbangan emosi;
dewasa awal

Abstract

Stress management is the skill to channel stress to avoid feeling depressed in order to balance your emotions. It was found that early adults in Sijantung Village lacked skills in stress management. Therefore, this community service aims to provide education on stress management. This service is carried out using a community-based educational method with various stages, namely: pre-survey, survey, implementation, and evaluation and closing. The location of the implementation of community service was carried out in Sijantung Village, Rempang, Galang. The result of this community service activity is that it has a significant positive impact. Participants showed a better understanding of the importance of mental health, which was previously often overlooked. They also learned to recognize and manage stress effectively through techniques such as writing positive affirmation sentences.

Abstrak

Pengelolaan stres adalah keterampilan untuk menyalurkan stres agar terhindar dari rasa tertekan agar dapat menyeimbangkan emosi yang dimiliki. Pada individu dewasa awal di Desa Sijantung ditemukan bahwa kurangnya keterampilan dalam pengelolaan stres. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat



Lisensi: *cc-by-sa*
Copyright © 2025
penulis

ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pengelolaan stres. Pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan metode edukatif berbasis komunitas dengan berbagai tahap yaitu: pra survei, survei, pelaksanaan, dan evaluasi serta penutup. Lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Sijantung, Rempang, Galang. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan dampak positif yang signifikan. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan mental, yang sebelumnya sering diabaikan. Mereka juga belajar mengenali dan mengelola stres secara efektif melalui teknik seperti menuliskan kalimat afirmasi positif.

Cara mensitasi artikel:

Sondakh, J. T., Aisyah S, A. S., Salsalbillah, V. T., Prameswari, Y., & Rochma, I. (2025). Sehat Jiwa, Hidup Sejahtera: Psikoedukasi Pengelolaan Stres melalui Afirmasi Positif untuk Masyarakat di Desa Sijantung, Kepulauan Riau. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 71–82.
<https://doi.org/10.61579/beujroh.v3i1.368>

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal atau *emerging adulthood* berlangsung antara usia 18-24 tahun dan merupakan masa transisi penting setelah masa remaja. Pada tahap ini, individu dianggap telah melepaskan ketergantungan pada orang tua, namun belum sepenuhnya memasuki tahap dewasa dengan tanggungjawab yang lebih besar, seperti berperan sebagai kepala rumah tangga atau pekerja tetap. Masa transisi ini sangat penting karena pada usia ini manusia mulai mengeksplorasi dirinya lebih dalam termasuk dalam bidang pendidikan, karier, hidup mandiri dari orang tua, membina hubungan dengan lawan jenis. Proses eksplorasi ini seringkali menghasilkan perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, dan tantangan tersebut dapat menimbulkan ketidakstabilan emosi dan ketidaknyamanan (Nugsria et al., 2023a).

Perubahan pada masa dewasa awal ditandai dalam berbagai aspek kehidupan antara lain aspek psikologis, biologis, kognitif, dan sosioemosional. Individu yang berusia antara 18-24 tahun mulai mengalami perkembangan yang lebih matang secara emosional dan sosial. Mereka mengembangkan kematangan dalam mengelola perasaan

dan hubungan interpersonal, serta mulai mengambil keputusan penting mengenai masa depan. Pada masa ini, individu juga menghadapi tantangan untuk beradaptasi dengan peran baru dalam hidup. Proses ini bukan hanya sebuah perjalanan menuju kedewasaan, namun merupakan masa pengalaman belajar yang signifikan dan eksplorasi diri (Nugsria et al., 2023a).

Salah satu permasalahan yang sering dihadapi pada masa dewasa awal yaitu kurangnya keterampilan dalam pengelolaan stres. Stres merupakan kondisi tertekan yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara harapan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi kondisi tersebut (Atmadja et al., 2020). Misalnya saat memiliki tanggung jawab yang besar dan tidak mampu untuk mengerjakan tanggung jawab tersebut secara tuntas. Stres juga merupakan suatu kondisi yang tidak dapat dihindari dan akan selalu ada menghampiri semua orang. Apabila terlalu banyak terpapar dengan stres maka dapat menyebabkan penurunan kesehatan (Safarina et al., 2024).

Pada individu dewasa awal di Desa Sijantung ditemukan bahwa masih kurang pengetahuan mengenai pengelolaan stres yang tepat dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Pengelolaan stres adalah keterampilan untuk menyalurkan stres agar terhindar dari rasa tertekan. Pengelolaan stres yang tepat dapat mengurangi ketegangan yang dihadapi oleh individu dan juga dapat membantu membuat emosi menjadi lebih seimbang (AFNIS, 2018).

Contoh permasalahan yang terjadi di Desa Sijantung adalah terkait banyaknya kasus *broken home*, kurang tersedianya lapangan pekerjaan, putus sekolah dan memutuskan untuk menikah muda sehingga rentan terkena stres. *Broken home* adalah kondisi dimana individu tidak memiliki hubungan keluarga yang harmonis dan utuh. Sementara kurangnya ketersediaan lapangan pekerjaan adalah tidak adanya tempat atau wadah untuk menghasilkan mata pencaharian agar bisa melangsungkan kehidupan sehari-hari. Kemudian, putus sekolah terjadi apabila individu tidak mampu meneruskan pendidikan karena keterbatasan biaya. Sehingga banyak yang memutuskan untuk lebih memilih menikah muda sebagai jalan keluarnya (Nugsria et al., 2023b).

Tantangan utama dalam pengelolaan stres pada dewasa awal di Desa Sijantung yaitu masih kurangnya pemberian edukasi ataupun sosialisasi terkait peningkatan keterampilan pengelolaan stres. Hal ini dikarenakan rendahnya tingkat pendidikan yang dimiliki bahkan banyak juga yang mengalami putus sekolah. Disamping itu kurangnya akses untuk memperoleh keterampilan mengenai pengelolaan stres tersebut juga membuat kebanyakan dewasa awal mengambil tindakan yang kurang tepat saat menghadapi berbagai tekanan dalam hidup. Terdapat pengakuan bahwa kebanyakan dari mereka tidak mengetahui cara mengelola stres yang tepat seperti apa (Latuheru & Mailoa, 2023).

Oleh karena itu, pengabdian berupa edukasi mengenai pentingnya pengelolaan stress khusus dalam membuat afimasi positif pada masing-masing individu penting untuk dilakukan di Desa Sijantung. Hal ini diharapkan dapat menjadi keterampilan baru yang bisa digunakan oleh mereka dalam menghadapi berbagai tekanan hidup yang terjadi (Ichsano et al., 2024).

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini adalah pendekatan edukatif berbasis komunitas dengan sosialisasi langsung mengenai pengelolaan stres.

Adapun tahapan dalam pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat sebagai berikut:

1. Tahap Pra Survei

Tahapan pelaksanaan dimulai dengan kegiatan pra-survei dilakukan pada Senin, 21 Oktober 2024 di Desa Sijantung, Rempang Galang yang bertujuan untuk mengenal lebih dekat kondisi masyarakat desa, memahami kebutuhan dan permasalahan utama mereka, serta mengidentifikasi kelompok sasaran yang akan terlibat dalam program.

2. Tahap Survei

Setelah kegiatan pra-survei, tim melanjutkan dengan survei lokasi pada Jum'at, 28 Oktober 2024 untuk memastikan kesiapan lokasi dan logistik pelaksanaan kegiatan. Kegiatan utama dilaksanakan pada Sabtu, 29 Oktober 2024 di balai desa

setempat dengan melibatkan peserta yang berusia dewasa awal. Peserta memiliki latar belakang pekerjaan yang beragam, seperti pekerja bengkel, pekerja harian lepas, dan yang belum mendapatkan pekerjaan

3. Tahap Pelaksanaan

Pada kegiatan utama, peserta diberikan edukasi mengenai pentingnya pengelolaan stres. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan terhadap konsep kesehatan mental (AC Dewanto, 2023). teknik menuliskan kalimat afirmasi positif terhadap stres maupun tekanan yang sedang dihadapi dan cara menyeimbangkan emosi. Selain itu, masyarakat juga diajak untuk mengenali gejala stres serta mempelajari teknik untuk mengatasi tekanan hidup sehari-hari secara mandiri (Herman et al., 2024).

Selama pelaksanaan, metode dialog partisipatif digunakan untuk mendorong keterlibatan aktif masyarakat. Sesi tanya jawab memberikan ruang bagi masyarakat untuk berbagi pengalaman dan bertanya mengenai isu-isu yang relevan dengan kondisi mereka. Tim pengabdian juga melakukan observasi interaktif untuk menangkap respons dan kebutuhan masyarakat yang mungkin tidak tersampaikan secara langsung.

4. Tahap Evaluasi

Keberhasilan kegiatan ini diukur secara kualitatif melalui diskusi reflektif yang dilakukan bersama masyarakat di akhir sesi. Dalam diskusi tersebut, masyarakat menyampaikan pemahaman serta manfaat yang mereka rasakan setelah mengikuti kegiatan. Evaluasi juga dilakukan dengan mencermati perubahan sikap dan pola pikir masyarakat yang terlihat dari tanggapan mereka selama diskusi berlangsung. Metode ini memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai dampak program, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

5. Penutup

Sebagai bagian dari penutup, peserta diajak untuk menuliskan afirmasi positif mereka di selembar kertas, sebagai pengingat positif yang dapat membantu mereka mengelola stres ke depannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada pengelolaan stres yang dilaksanakan di Desa Sijantung memberikan hasil dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya cara mengelola stres yang tepat guna memiliki emosi yang seimbang. Masyarakat yang sebelumnya memiliki pengetahuan yang minim tentang pengelolaan stres dan emosi, setelah mengikuti kegiatan ini, menjadi lebih memahami konsep dasar kesehatan mental dan mengetahui pentingnya menjaga keseimbangan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi yang diberikan mencakup pengelolaan stres dengan cara menuliskan kalimat afirmasi positif dan cara menyeimbangkan emosi.

Salah satu hasil yang terlihat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya kemampuan masyarakat dalam mengelola stres. Peserta mampu menuliskan afirmasi positif mereka di selembar kertas, yang sangat membantu mereka dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Observasi selama pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya perubahan pola pikir dan sikap pada masyarakat. Masyarakat mulai menunjukkan penerimaan terhadap konsep kesehatan mental sebagai elemen yang penting dalam kehidupan mereka. Pada akhir sesi kegiatan, masyarakat menyampaikan pandangan mereka bahwa program ini sangat bermanfaat, terutama dalam membantu mereka mengenali dan mengelola stres dengan lebih baik. Banyak masyarakat mengungkapkan bahwa dengan menuliskan kalimat afirmasi positif yang dilakukan memberikan mereka cara baru untuk menghadapi tantangan sehari-hari.

Sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, masyarakat juga diajak untuk menuliskan motivasi pribadi mereka di kertas kecil. Aktivitas ini tidak hanya memberikan semangat baru bagi mereka, tetapi juga menjadi pengingat positif yang dapat mereka gunakan di masa depan untuk membantu mengelola stres. Metode ini

menjadi salah satu poin penting dalam kegiatan ini, karena memberikan dampak yang cukup mendalam bagi masyarakat.

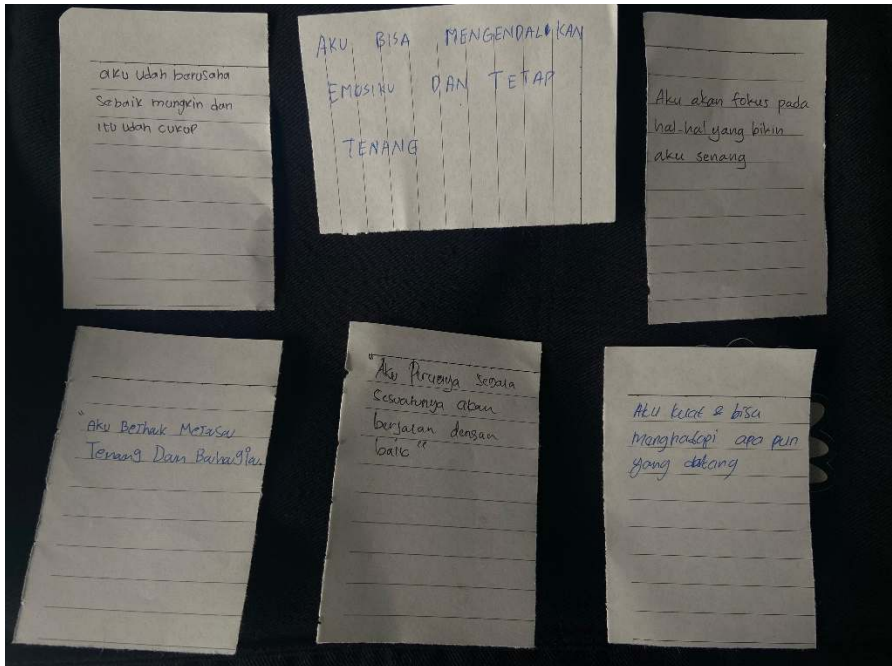
Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat adalah metode yang sangat efektif dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental di pedesaan. Program ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan pemahaman dan keterampilan praktis masyarakat, tetapi juga menjadi langkah awal untuk membangun budaya yang lebih peduli terhadap kesehatan mental. Dengan adanya kegiatan ini, masyarakat di Desa Sijantung menjadi lebih resilien dan adaptif dalam menghadapi tekanan hidup, sehingga diharapkan dapat menciptakan kualitas hidup yang lebih baik di masa yang akan datang.



Gambar 1. Tim memberikan edukasi mengenai pentingnya strategi pengelolaan stres



Gambar 2. Tim melakukan sesi tanya jawab setelah memberikan edukasi



Gambar 3. Peserta menuliskan afirmasi positif



Gambar 4. Tim Foto Bersama

KESIMPULAN

Edukasi mengenai pengelolaan stres yang dilaksanakan di Desa Sijantung bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat melalui pemberian pemahaman dan keterampilan praktis dalam menghadapi tekanan hidup. Masyarakat desa sering menghadapi tantangan seperti ketidakpastian ekonomi, konflik sosial, dan akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental. Edukasi ini terbukti mampu memberikan dampak positif yang signifikan. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan mental, yang sebelumnya sering diabaikan. Mereka juga belajar mengenali dan mengelola stres secara efektif melalui melalui afirmasi positif dan menyeimbangkan emosi.

Selain itu, Edukasi ini juga membuka wawasan tentang pentingnya pengelolaan emosi dalam menjaga hubungan sosial yang harmonis dan mengatasi konflik keluarga atau komunitas. Dengan dukungan yang diberikan selama edukasi berlangsung, peserta mampu memahami bahwa kesehatan mental memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Program ini tidak

hanya memberikan solusi jangka pendek, tetapi juga menjadi investasi jangka panjang untuk menciptakan masyarakat yang lebih tangguh dan adaptif.

Keberhasilan program ini mendapat tanggapan positif dari peserta, yang berharap kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin. Dengan dukungan lanjutan, diharapkan individu dewasa awal di Desa Sijantung mampu membangun budaya yang lebih terbuka terhadap kesehatan mental dan memperkuat dukungan sosial di antara warganya. Edukasi ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara mahasiswa, masyarakat, dan tenaga ahli untuk menciptakan dampak yang berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan emosional dan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua masyarakat yang telah terlibat secara langsung dalam mendukung dan mensukseskan kegiatan edukasi pengelolaan stres untuk masyarakat Desa Sijantung. Kontribusi dan Kerjasama yang diberikan sangat berarti bagi kami dan mendukung keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- AFNIS, T. (2018). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN MASYARAKAT DENGAN PERILAKU MASYARAKAT DALAM MANAJEMEN STRES Di Dukuh Tengah Desa Nambangrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo]. <http://eprints.umpo.ac.id>
- Atmadja, I. A. D., Sriati, A., Hendrawati, H., & Senjaya, S. (2020). PENYULUHAN TENTANG MANAJEMEN STRES DI DESA CIBEUSI KECAMATAN JATINANGOR KABUPATEN SUMEDANG. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v3i1.2465>
- Edukasi Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan | Madaniya. (n.d.). Retrieved January 9, 2025, from

<https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/554>

- Herman, T. M. J., Rovilla, K. A., Rahman, A., Fanny, S., & Irfan, M. (2024). Afirmasi Positif Mengurangi Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa. *Journal of Exploratory Dynamic Problems*, 1(3), Article 3. <https://edp.web.id/index.php/edp/article/view/79>
- Ichsano, A., Mayangsari, A., Nayla, N., Christcanti, R., Zahra, S. F., & Rizkyanfi, M. W. (2024). BAHASA INDONESIA DAN RESILIENSI PSIKOLOGIS: PERAN BAHASA MENINGKATKAN KETAHANAN MENTAL INDIVIDU DALAM MENGHADAPI TANTANGAN HIDUP. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3138>
- Latuheru, G., & Mailoa, J. (2023). Psikoedukasi dan Konseling Kelompok untuk Peningkatan Kesehatan Mental pada Dewasa Awal. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10), 4288-4297. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.12136>
- Maulidya, D. S., Prameswari, Y., & Sinaga, E. B. (2024). Be Cool Kids, Say No to Bullying: Psikoedukasi Anti Perundungan bagi Anak Sekolah Dasar. *SEMINAR NASIONAL LPPM UMMAT*, 3(0), 1077-1084. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/23527>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023a). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), Article 1. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/837>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023b). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), Article 1. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/837>
- Safarina, N. A., Ramadhani, N., Khaira, R. N., Indah, S., Waddah, S. R., Rahmasari, U., Taringan, B. A., Dewi, R., & Amin, S. (2024). PSIKOEDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI DENGAN MENGELOLA STRES PADA MASYARAKAT DI DESA BUGAK

MESJID. Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat, 7(2), 83-86.

<http://jurnalfkip.unram.ac.id/index.php/JPPM/article/view/6761>

Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2227-2234.

<https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13500>

Khadijah, S., Ghoniy, Z. A., Insiyah, & Sulistyowati, E. C. (2022). PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF DENGAN KOMBINASI AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA DI SURAKARTA. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(02), Article 02.

<https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.247>

Adinda, F. D., Artanti, A. S., Savira, D., Juwita, R., & Zahra, A. (2024). Efektivitas Afiriasi Positif terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Culture Education and Technology Research (Cetera)*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.31004/ctr.v1i2.35>