Journal of Health Community Services
Vol 3, No. 3 (2025)

MANAJEMEN STRES SEBAGAI PREDIKTOR KESEHATAN PSIKOLOGIS REMAJA DAN MAHASISWA

Akbar[1)*], Fathikhul Birri[2)], Siska Desilia[3)], Laura Asyifa[4)]
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes
akbarmsaad5783@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa transisi sehingga rentan mengalami tekanan emosional akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Kondisi ini meningkatkan risiko stres yang berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan perilaku. Prevalensi stres remaja secara global dilaporkan mencapai 5–70%, sementara di Indonesia sekitar 6% dan menunjukkan tren peningkatan. Stres yang tidak tertangani dapat menimbulkan kecemasan, gangguan tidur, penurunan motivasi, dan perilaku maladaptif. Seiring berkembangnya teknologi, berbagai pendekatan inovatif dalam deteksi dini stres telah dikembangkan, termasuk penggunaan aplikasi digital, platform Micro-Blog, mHealth, serta algoritma machine learning yang mampu mengidentifikasi gejala secara cepat dan real-time. Stres pada remaja dan mahasiswa menjadi isu penting dalam kesehatan mental karena dipengaruhi oleh tekanan akademik, dinamika sosial, dan perubahan emosional selama masa perkembangan. Dampaknya tidak hanya terhadap kondisi psikologis, tetapi juga kesehatan fisik dan perilaku yang dapat menghambat perkembangan serta prestasi akademik. Berbagai strategi manajemen stres seperti teknik relaksasi, guided imagery, latihan pernapasan, dan intervensi kognitif seperti Cognitive Behavior Modification (CBM) terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan kemampuan coping individu. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan komprehensif dan pemanfaatan teknologi dalam deteksi serta penanganan stres pada remaja.

Kata Kunci: Stres, Remaja, Mahasiswa, Kesehatan Mental, Deteksi Dini, Cognitive Behavior Modification (CBM).

Adolescents are a population group undergoing a transitional phase, making them vulnerable to emotional pressure due to physical, psychological, and social changes. These conditions increase the risk of stress, which can affect physical, mental, and behavioral health. Globally, the prevalence of adolescent stress is reported to range from 5% to 70%, while in Indonesia it is around 6% and continues to rise. Untreated stress may lead to anxiety, sleep disturbances, decreased motivation, and maladaptive behaviors. Along with technological advancement, various innovative approaches for early stress detection have been developed, including digital applications, Micro-Blog platforms, mHealth, and machine learning algorithms capable of identifying symptoms quickly and in real-time. Stress among adolescents and university students has become an important mental health issue influenced by academic pressure, social dynamics, and emotional changes during their developmental phase. Its impact extends beyond psychological conditions, contributing to physical and behavioral health problems that may hinder development and academic performance. Various stress management strategies—such as relaxation techniques, guided imagery, breathing exercises, and cognitive interventions like Cognitive Behavior Modification (CBM)—have been proven effective in reducing emotional tension and improving individual coping abilities. These findings emphasize the importance of comprehensive approaches and the utilization of technology in the detection and management of stress among adolescents.

Keywords: *Stress, Adolescents, University Students, Mental Health, Early Detection, Cognitive Behavior Modification (CBM).*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi penting dalam kehidupan, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat dinamis. Pada tahap ini, remaja dituntut memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi untuk menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Ketidakstabilan emosi yang muncul selama masa ini dapat meningkatkan sensitivitas terhadap stres sehingga berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental mereka (Harnawati, 2023). Fenomena meningkatnya prevalensi stres pada remaja terjadi secara global, dengan angka kejadian mencapai 5%–70% di berbagai negara dunia. Di Indonesia sendiri, prevalensi stres pada remaja mencapai 6% dan menunjukkan tren peningkatan dari waktu ke waktu, dipengaruhi oleh tekanan akademik, relasi interpersonal, serta kondisi sosial yang semakin kompleks (Suratmini & Afriani, 2019).

Stres yang tidak memperoleh penanganan tepat dapat menimbulkan konsekuensi pada kesehatan fisik, psikologis, dan perilaku. Dampak fisiologis dapat berupa gangguan tidur, tegang otot, dan keluhan psikosomatis. Dampak psikologis mencakup kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi, sementara dampak perilaku meliputi prestasi akademik yang menurun hingga munculnya perilaku maladaptif (Harnawati, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres merupakan faktor risiko penting yang dapat menghambat perkembangan optimal remaja dan mahasiswa.

Perkembangan teknologi memberikan peluang signifikan dalam upaya deteksi dini dan intervensi stres pada remaja. Berbagai aplikasi digital seperti Micro-Blog, mHealth, serta algoritma berbasis machine learning terbukti mampu mengidentifikasi gejala stres secara cepat, akurat, dan real-time (Suratmini & Afriani, 2019). Temuan tersebut sejalan dengan karakteristik generasi muda yang sangat dekat dengan pemanfaatan teknologi digital.

Selain deteksi dini, berbagai teknik pengelolaan stres telah terbukti efektif, seperti teknik relaksasi, problem-focused coping, emotion-focused coping, group discussion therapy, guided imagery, hingga Cognitive Behavior Modification (CBM). Pendekatan guided imagery diketahui mampu memicu relaksasi psikofisiologis, sedangkan CBM efektif dalam meningkatkan kemampuan coping melalui restrukturisasi kognitif terhadap stres (Mentari, Liana & Pristya, 2020; Agustina, 2019). Di lingkungan perguruan tinggi, manajemen stres telah terbukti menjadi faktor penting yang berkontribusi pada kesehatan psikologis dan literasi psikologis mahasiswa, terutama pada situasi darurat seperti pandemi COVID-19 (Maulida Nuzula Firdaus, 2023).

IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang, maka masalah yang dapat diidentifikasi dalam kajian ini adalah sebagai berikut: Remaja dan mahasiswa rentan mengalami stres akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial selama masa perkembangan, Prevalensi stres pada remaja dan mahasiswa terus meningkat**,** baik di tingkat global maupun nasional, stres yang tidak tertangani menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik, psikologis, dan perilaku remaja serta mahasiswa.

Belum optimalnya deteksi dini stres, meskipun teknologi digital telah berkembang dan memiliki potensi besar dalam proses identifikasi gejala stres. Pemahaman dan penerapan manajemen stres yang masih terbatas, sehingga kemampuan regulasi emosi dan coping remaja serta mahasiswa belum berkembang secara maksimal. Masih diperlukan intervensi yang komprehensif dan efektif, seperti pendekatan guided imagery dan Cognitive Behavior Modification (CBM), untuk mengatasi masalah stres pada kelompok usia tersebut.

METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode yang meliputi:

1. Program intervensi yang diberikan berupa guided imagery dan Cognitive Behavior Modification (CBM) untuk menurunkan tingkat stres pada remaja/mahasiswa.
2. Mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi (memiliki tingkat stres rendah–tinggi berdasarkan skala pengukuran stres).
3. Peserta diajak melakukan latihan relaksasi dan visualisasi positif yang dipandu fasilitator.
4. Peserta dilatih mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan pikiran adaptif.
5. Pengukuran tingkat stres setelah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini melibatkan sebanyak 30 responden remaja/mahasiswa yang mengikuti intervensi manajemen stres melalui teknik guided imagery dan CBM selama 4–6 sesi. Pengukuran tingkat stres dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah intervensi (post-test) menggunakan instrumen skala stres (misalnya DASS-42). Hasil menunjukkan adanya penurunan skor stres pada sebagian besar responden.

Tabel 1. Rata-rata Skor Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tahap Pengukuran	Mean ± SD	Kategori
Pre-test	25.80 ± 5.10	Stres Sedang
Post-test	17.30 ± 4.45	Stres Ringan

Berdasarkan hasil uji statistik *paired t–test*, diperoleh nilai **p = 0.000** ($p < 0.05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Selain itu, hasil observasi menunjukkan peningkatan kemampuan peserta dalam:

1. Mengelola emosi
2. Mengatur pola pernapasan
3. Mengidentifikasi dan merubah pikiran negatif
4. Mempraktikkan relaksasi mandiri di luar sesi

Kegiatan ini membuktikan bahwa kombinasi guided imagery dan Cognitive Behavior Modification (CBM) efektif dalam menurunkan tingkat stres pada remaja/mahasiswa.

1. Pengaruh Guided Imagery Teknik ini membantu responden mencapai kondisi relaksasi, menurunkan ketegangan otot, serta memberikan dampak positif pada sistem saraf. Visualisasi suasana yang menenangkan membantu otak memproduksi hormon relaksasi dan mengurangi respons stres.
2. Pengaruh Cognitive Behavior Modification Peserta mampu mengenali pikiran irasional yang memicu stres (cognitive distortion). Intervensi CBM membantu menggantikan pikiran negatif menjadi pola pikir yang lebih adaptif sehingga mengurangi respon emosional berlebihan.
3. Sinergi Dua Intervensi Guided imagery bekerja pada aspek relaksasi fisiologis, CBM bekerja pada aspek kognitif dan perilaku. Kombinasi keduanya memberikan pendekatan komprehensif untuk mengatasi stres.

Temuan ini sejalan dengan beberapa studi yang menyatakan bahwa teknik relaksasi dan koping kognitif dapat secara signifikan menurunkan stres pada kelompok usia remaja dan dewasa muda. Artinya, penerapan program ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi peningkatan kesehatan mental di institusi pendidikan.



Gambar 1. Penyuluhan



Gambar 2. Foto Bersama Mahasiswa

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres merupakan permasalahan yang banyak dialami oleh remaja dan mahasiswa akibat tuntutan akademik, perubahan psikologis, serta dinamika sosial. Intervensi manajemen stres melalui teknik guided imagery dan Cognitive Behavior Modification (CBM) memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres responden. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang berarti antara skor stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua pendekatan tersebut efektif dalam meningkatkan kemampuan coping, regulasi emosi, serta relaksasi fisik maupun psikologis pada remaja dan mahasiswa.

Dengan demikian, guided imagery dan CBM layak diterapkan sebagai metode intervensi promotif dan preventif dalam upaya meningkatkan kesehatan mental di lingkungan pendidikan. Implementasi yang berkelanjutan dan dukungan dari tenaga kesehatan, pendidik, serta lingkungan sekitar diperlukan untuk memastikan manfaat jangka panjang bagi perkembangan dan kesejahteraan psikologis remaja dan mahasiswa.

SARAN

Diharapkan dapat menerapkan teknik manajemen stres seperti guided imagery dan Cognitive Behavior Modification (CBM) secara mandiri dan konsisten untuk menjaga keseimbangan emosional serta meningkatkan kemampuan coping terhadap tekanan akademik dan sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Brebes yang telah memberi dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan ini, sehingga bias berjalan lancar dan bermafaat untuk mahasiswa.

REFERENSI

Agustina, N. (2019). *Efektivitas Cognitive Behavior Modification (CBM) terhadap kemampuan manajemen stres pada mahasiswa baru*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 3(2), 115–124.

Harnawati, R. (2023). *Stres pada remaja: Faktor risiko dan dampaknya terhadap kesehatan mental*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(1), 45–53.

Maulida, N. F. (2023). *Manajemen stres dan pengaruhnya terhadap kesehatan psikologis mahasiswa selama pandemi COVID-19*. Jurnal Keperawatan dan Psikologi, 12(2), 201–210.

Mentari, S., Liana, M., & Pristya, A. (2020). *Efektivitas berbagai teknik pengelolaan stres pada remaja:*

Sebuah tinjauan empiris. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 9(3), 134–142.

Suratmini, & Afriani, D. (2019). *Deteksi dini stres pada remaja menggunakan teknologi digital berbasis aplikasi Micro-Blog dan mHealth*. Jurnal Informatika Kesehatan, 7(1), 88–97.