
SOSIALISASI PENTINGNYA MANAJEMEN STRES YANG EFEKTIF PADA POSBINDU LANSIA DAHLIA SENJA, LIMO, DEPOK

^{1*}Kartika Sari Dewi, ²Ayu Puspa Lestiyadi, ³Tutri Indraswari
Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia
dosen02506@unpam.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56457/dinamika.v1i2.492>

Dipublikasikan: 26 Desember 2023

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi tentang manajemen stress yang efektif kepada anggota Posbindu Lansia Dahlia Senja guna menambah pengetahuan mengenai manajemen stress yang baik dan cara menghindari stress menurut macamnya. Metode kegiatan yang digunakan adalah kerjasama dengan Ketua Posbindu Lansia Dahlia Senja dan para anggotanya yang beralamat di Limo, Kota Depok. Setelah di analisis, kamu memberikan sosialisasi tentang pentingnya manajemen stress yang efektif, mengenalkan macam-macam stress, serta memberikan sosialisasi cara menanggapi stress tersebut sebagai bentuk menambah wawasan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum kegiatan PKM, anggota Posbindu Lansia Dahlia Senja belum mengetahui cara efektif menangani stress. Namun setelah pelaksanaan kegiatan PKM ini, diketahui para anggota PKM ini diketahui memiliki ketertarikan mengenai manajemen stress dan ingin mengetahui lebih banyak lagi tentang manajemen stress tersebut guna mencapai tujuan yang diinginkan. Kegiatan PKM berperan positif dalam meningkatkan pengetahuan kepada anggota Posbindu Lnsia Dahlia Senja, Limo, Kota Depok.

Kata Kunci: Sosialisasi, Manajemen Stres

ABSTRACT

This community service activity aims to provide outreach about effective stress management to members of the Dahlia Senja Elderly Posbindu in order to increase knowledge about good stress management and how to avoid stress according to various types. The activity method used is collaboration with the Chairperson of Posbindu Elderly Dahlia Senja and its members whose address is in Limo, Depok City. After the analysis, you provide outreach about the importance of effective stress management, introduce various types of stress, and provide outreach on how to deal with stress as a form of increasing insight. The results of the activity showed that before the PKM activity, members of the Dahlia Senja Elderly Posbindu did not know how to effectively deal with stress. However, after implementing this PKM activity, it was discovered that PKM members were interested in stress management and wanted to know more about stress management in order to achieve their desired goals. PKM activities play a positive role in increasing the knowledge of members of the Dahlia Senja Senior Citizens Posbindu, Limo, Depok City.

Keywords: Socialization, Stress Management.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering menjumpai orang yang mengalami stress. Bahkan tidak jarang kita pun mengalaminya sendiri. Stres merupakan suatu bagian hidup yang tidak dapat dipisahkan pada kehidupan manusia. Stres dapat terjadi tidak hanya dikarenakan faktor sosial dan ekonomi saja, namun juga terdapat factor pekerjaan. Pekerjaan yang terlalu sulit serta keadaan sekitar yang penat juga dapat menyebabkan timbulnya stres.

Stres adalah perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Stres dalam batas tertentu bisa berdampak positif dan memotivasi kita untuk mencapai suatu tujuan, seperti mengerjakan tes atau berpidato. Atau dapat di artikan Stres adalah perubahan reaksi tubuh ketika menghadapi ancaman, tekanan, atau situasi yang baru. Ketika menghadapi stres, tubuh akan melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Kondisi ini membuat detak jantung dan tekanan darah akan meningkat, pernapasan menjadi lebih cepat, serta otot menjadi tegang

Stres merupakan tekanan fisiologis, psikologis yang dirasakan individu yang mengakibatkan dirinya terancam, baik secara fisik maupun mental. Sebenarnya stres tidak dapat menyebabkan penyakit secara langsung, stres hanya mendorong timbulnya penyakit karena menurunnya kekebalan tubuh.

Stres dapat disebut sebagai gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri atau dari luar.

Biasanya orang stres berat cenderung memiliki tekanan emosi yang tinggi dan tidak dapat mengontrol dirinya sendiri, seperti mencari masalah ke orang lain walaupun tak ada masalah atau melakukan tuduhan-tuduhan yang tidak masuk akal atau logis.

Stres bisa positif dan bisa negatif. Para peneliti berpendapat bahwa stres tantangan atau stres yang menyertai tantangan di lingkungan kerja, beroperasi sangat berbeda dari stres hambatan atau stres yang menghalangi dalam mencapai tujuan. Meskipun riset mengenai stres tantangan dan stres hambatan baru tahap permulaan, bukti awal menunjukkan bahwa stres tantangan memiliki banyak implikasi yang lebih sedikit negatifnya dibandingkan dengan stres hambatan

Dengan memperhatikan latar belakang yang telah dipaparkan diatas kami akan mengadakan pengabdian kepada masyarakat tepatnya di Posbindu Lansia Dahlia Senja, Limo, Kota Depok. Adapun rumusan masalah pada PKM ini adalah:

1. Bagaimana memberikan Sosialisasi tentang pengelolaan manajemen stress yang efektif pada ibu-ibu komunitas Posbindu Lansia Dahlia Senja, Limo, Depok?
2. Bagaimana memberikan penjelasan tentang manfaat dari pengelolaan manajemen stress yang efektif pada ibu-ibu komunitas Posbindu Lansia Dahlia Senja, Limo, Depok?.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan metode survei dan terjun langsung kelapangan untuk melakukan sosialisasi serta melakukan tanya jawab dengan peserta. Adapun rinciannya tahapan sebagai berikut: survey kelompok sasaran, persiapan dan pembekalan pelaksanaan, keberlanjutan program.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Sosialisasi pentingnya manajemen stres yang efektif pada posbindu lansia dahlia senja, Limo, Kota Depok” pada tanggal 13 dan 14 Oktober 2023 di Jl. Limo Raya Kel. Limo, Kec. Limo, Depok. Alhamdulillah dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian diikuti ibu-ibu anggota Posbindu Lansia Dahlia Senja dengan jumlah peserta 30 orang.

Adapun tahapan kegiatan pengabdian yang telah terlaksana adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Pengabdian
 - a. Survey lokasi pengabdian melalui kunjungan ke Posbindu Lansia Dahlia Senja
 - b. Permohonan Izin kegiatan secara tidak tertulis dan tertulis kepada Ketua Posbindu Lansia Dahlia Senja
 - c. Persiapan materi yang akan disampaikan pada saat pengabdian.
 - d. Persiapan Ruang Penyampaian Materi sebagai tempat pelaksanaan kegiatan.
2. Pelaksanaan Pengabdian

- a. Pembukaan

Pengabdian diawali dengan acara pembukaan dan perkenalan pelaksana pengabdian. Acara dibuka oleh Ketua Posbindu pada pukul 08.00 WIB. Pembukaan dan perkenalan dilaksanakan ± 30 Menit.

- b. Penyampaian materi

Materi penyuluhan disampaikan kepada ibu-ibu anggota posbindu tentang Pentingnya manajemen stress, mengenali gejala stress dan cara menanganinya. Materi disampaikan ± 45 Menit.

Materi yang diberikan meliputi :

1. Stress merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari setiap individu, karena stress dapat mempengaruhi setiap orang, namun stress memiliki sisi baik dan sisi buruk. Dapat didefinisikan bahwa stress merupakan suatu keadaan dimana individu tidak dapat menyesuaikan diri antara kemampuan diri dan tuntutan yang diterima oleh individu sehingga menimbulkan kecemasan- kecemasan negatif didalam diri (Basuki, 2019).
2. Adapun manfaat dari manajemen stress yang efektif di antaranya sebagai berikut:

- a. Tingkatkan sistem kekebalan tubuh Anda

Ketika stres menjadi kronis, hal ini dapat berdampak buruk pada sistem kekebalan tubuh Anda. Kemampuan tubuh Anda untuk melawan infeksi dan penyakit melemah, sehingga membuat Anda lebih rentan terhadap penyakit. Namun, mengelola stres secara efektif dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga mengurangi risiko terkena flu atau masalah kesehatan lainnya. Dengan memasukkan teknik manajemen stres ke dalam rutinitas harian Anda, Anda tidak hanya akan merasa lebih baik secara mental, tetapi tubuh Anda juga akan berterima kasih.

- b. Tingkatkan kesejahteraan mental Anda

Manajemen stres sangat penting untuk menjaga kesehatan mental yang baik. Ketika tingkat stres tinggi, perasaan cemas, depresi, atau mudah tersinggung adalah hal yang biasa. Dengan mempelajari cara mengatasi stres, Anda dapat mencegah emosi negatif mengambil alih hidup Anda. Hasilnya, Anda akan merasa lebih seimbang, fokus, dan puas.

c. Perkuat hubungan Anda

Stres sering kali dapat membebani hubungan, baik dengan keluarga, teman, atau rekan kerja. Dengan mengelola stres secara efektif, Anda akan lebih siap menangani konflik, mengkomunikasikan kebutuhan Anda, dan berempati dengan orang lain. Hal ini dapat menghasilkan hubungan yang lebih kuat dan bermakna dengan orang-orang di sekitar Anda.

d. Tingkatkan kualitas tidur Anda

Saat tingkat stres tinggi, gangguan tidur seperti insomnia biasanya terjadi. Namun, dengan menerapkan teknik manajemen stres, Anda dapat menciptakan rutinitas waktu tidur yang lebih menenangkan dan meningkatkan pola tidur yang lebih sehat. Tidur malam yang nyenyak sangat penting untuk kesejahteraan secara keseluruhan, dan juga akan

e. Tingkatkan ketahanan Anda

Mempelajari cara mengelola stres secara efektif dapat membantu Anda membangun ketahanan. Artinya, saat menghadapi situasi sulit, Anda akan lebih siap menghadapinya tanpa merasa kewalahan. Dengan mempraktikkan teknik manajemen stres, Anda akan mampu bangkit kembali dari kemunduran dan beradaptasi terhadap perubahan dengan lebih mudah.

f. Mempromosikan gaya hidup yang lebih sehat

Saat Anda merasa stres, mudah untuk beralih ke kebiasaan tidak sehat seperti makan berlebihan, merokok, atau konsumsi alkohol berlebihan. Namun, manajemen stres yang efektif dapat membantu Anda membuat pilihan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Daripada mengandalkan mekanisme penanggulangan yang berbahaya, Anda akan lebih cenderung melakukan aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental, seperti olahraga, meditasi, atau menghabiskan waktu bersama orang-orang terkasih.

g. Tingkatkan harga diri Anda

Manajemen stres dapat membantu meningkatkan harga diri Anda dengan mengurangi pikiran dan emosi negatif. Ketika Anda merasa bisa mengendalikan tingkat stres, Anda akan cenderung memiliki pandangan hidup yang positif dan percaya pada kemampuan Anda sendiri. Keyakinan baru ini dapat membantu Anda mencapai tujuan dan meningkatkan kualitas hidup Anda secara keseluruhan.

3. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah materi disampaikan, kemudian narasumber memberikan pertanyaan kepada peserta dengan maksud untuk mengetahui seberapa fokus peserta menyimak materi.

KESIMPULAN

Dalam kegiatan pengabdian kepada ibu-ibu anggota Posbindu Lansia Dahlia Senja di Limo, Kota Depok, fokus utama adalah pada pentingnya manajemen stres yang efektif. Narasumber menyampaikan materi dan menyiapkan tiga pertanyaan untuk dijawab oleh anggota, dengan hadiah bagi yang berhasil menjawab. Pertanyaan tersebut meliputi gejala stres, cara menanganinya, dan pencegahan stres di rumah. Sesi diskusi dan tanya jawab berlangsung selama kurang lebih 15 menit.

Kegiatan ini ditutup dengan evaluasi, menghasilkan kesimpulan bahwa sosialisasi manajemen stres yang efektif pada anggota Posbindu Lansia Dahlia Senja berjalan baik dan memberikan motivasi kuat bagi anggota untuk mengelola emosi dan menghindari stres. Saran yang diberikan meliputi pentingnya kesabaran dan pengelolaan emosi, serta perlunya kegiatan pengabdian serupa secara rutin di berbagai lokasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang manajemen stres.

Sebagai penutup, kegiatan ini mendapat dukungan dari Universitas Pamulang dalam bentuk dana Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Terima kasih juga diucapkan kepada ketua dan jajaran Posbindu Lansia Dahlia Senja yang telah memberikan izin untuk kegiatan ini..

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Siti. (2021). Manajemen Stress Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19.
- Alawiyah, S. (2020). Manajemen Stress Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 1–11. doi.org/10.24042/alidarah.v10i2.7420
- Aryani, F. (2016). Stres belajar : Suatu pendekatan dan intervensi konseling. Edukasi Mitra Grafika. diunduh dari: <https://www.pdfdrive.com/stresbelajar>
- Doli Tine Donsu, J. (2017). Psikologi Keperawatan. Pustaka Baru, 53(9), 1689– 1699.
- Basuki, K. (2019). 濟無No Title No Title. ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356- 0304 (Paper) *Jurnal Online Internasional & Nasional* Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, 53(9), 1689–1699. www.journal.uta45jakarta.ac.id
- Gibson, James L. John M. Ivancevich, dan James F. Donnelly, Jr., *Organisasi, Perilaku, Struktur, proses*. Jakarta: Binarupa Aksara, 1996
- Robbins, Stephen P., and Timothy A., Judge, *Organizational Behaviour* Fourteenth Edition New Jersey: Pearson Education, 2011.

- Setiyadi, D., Kurniawan, L. A., Narimawati, U., Priadana, M. S., & Affandi, A. (2023). The Effect of Affective Commitment and Job Stress Through Lecturer Performance (Case Study of The University of Tangerang Raya). *Business Review and Case Studies*, 4(1), 31-31.
- Siswanto. (2012). Pengantar Manajemen. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Trisno Yuwono, Kamus lengkap Bahasa Indonesia, (Surabaya: Arkola) h.330.