

PENDEKATAN HOLISTIK DALAM MANAJEMEN STRES : PENGABDIAN MASYARAKAT UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI

Putu Ivan Putra Pratama¹, Wahyu Krisna Kerta Negara², I Putu Satria Bintara Yuda³,
Ratna Devy Winayanti⁴

^{1*2*3*4}Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar Bali

¹ivanputraa88@gmail.com, ²krisnawahyu771@gmail.com, ³satria.bintarayuda@gmail.com,

⁴devywinayanti@undiknas.ac.id

Article History:

Received: 05 Mei 2026

Revised: 08 Mei 2026

Published: 13 Mei 2026

Keywords:

Pendekatan holistik;

Manajemen Stres;

Kesejahteraan Psikologis;

Pengabdian Masyarakat;

Kesehatan Mental

Abstract

Pendekatan holistik dalam manajemen stres menjadi landasan penting dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat melalui program pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat stres yang dialami oleh berbagai kelompok masyarakat akibat tuntutan hidup, kondisi sosial ekonomi, serta kurangnya pemahaman terkait strategi coping yang efektif. Tujuan utama dari program ini adalah memberikan edukasi, pendampingan, dan intervensi berbasis pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, pelatihan relaksasi, mindfulness, konseling kelompok, serta aktivitas sosial yang mendukung peningkatan dukungan emosional antar peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait manajemen stres, penurunan gejala stres berdasarkan pengukuran sederhana melalui self-report, serta meningkatnya motivasi peserta untuk menerapkan pola hidup yang lebih seimbang. Kesimpulannya, pendekatan holistik dalam pengelolaan stres terbukti memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis peserta dan relevan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam konteks pengabdian masyarakat sebagai upaya preventif maupun intervensi promotif kesehatan mental.

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu persoalan psikologis yang semakin meningkat dalam masyarakat modern, terutama akibat tuntutan hidup yang kompleks. Kondisi ini berdampak pada kesehatan mental, relasi sosial, hingga penurunan produktivitas individu dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai faktor seperti ekonomi, lingkungan kerja, dan dinamika keluarga sering menjadi pemicu munculnya tekanan psikologis. Pendekatan holistik menjadi relevan karena tidak hanya menargetkan gejala, tetapi juga akar permasalahan dari berbagai aspek kehidupan. Upaya pengelolaan stres secara holistik dinilai lebih efektif dalam menciptakan keseimbangan emosional, fisik, sosial, dan spiritual. Program pengabdian masyarakat dinilai mampu menjembatani pemberdayaan psikologis melalui edukasi dan pendampingan. Kondisi tersebut sejalan dengan peningkatan kebutuhan strategi pengelolaan stres multidimensi dalam masyarakat Indonesia (Sujarwo & Endila, 2025).

Manajemen stres secara tradisional cenderung hanya berfokus pada aspek mental, sehingga belum menyentuh dimensi lain yang saling berkaitan. Pendekatan yang hanya menargetkan satu aspek sering kali menghasilkan hasil yang kurang optimal dalam jangka panjang. Pendekatan holistik menawarkan perspektif yang lebih luas dengan mengintegrasikan unsur pikiran, tubuh, dan hubungan sosial. Keberhasilan intervensi holistik bergantung pada kemampuan peserta memahami stres secara menyeluruh, bukan hanya mengatasinya secara sesaat. Hal ini tercermin dalam berbagai penelitian yang menunjukkan efektivitas teknik relaksasi, mindfulness, dan penguatan sosial dalam menekan intensitas stres. Kegiatan pengabdian masyarakat menjadi sarana yang tepat untuk memperkenalkan konsep tersebut melalui edukasi dan implementasi langsung. Pandangan ini diperkuat melalui laporan intervensi kesehatan mental berbasis masyarakat di Indonesia (Anggraeni, 2024).

Dominasi stres dalam kehidupan sosial masyarakat Indonesia menunjukkan perlunya solusi yang lebih aplikatif dan dapat diakses hingga tingkat akar rumput. Intervensi berbasis pemberdayaan memberikan peluang bagi masyarakat untuk berkolaborasi dalam meningkatkan kualitas hidup. Program yang bersifat non-medis namun terstruktur seperti konseling kelompok dan pelatihan psikologis dapat berperan sebagai intervensi preventif. Selain itu, kegiatan berbasis komunitas membantu memperkuat jaringan dukungan sosial di lingkungan sekitar. Dukungan sosial terbukti berperan penting dalam menurunkan beban mental dan meningkatkan daya tahan psikologis. Oleh sebab itu, program manajemen stres yang diintegrasikan dengan pendekatan holistik penting diterapkan dalam konteks sosial Indonesia. Konsep ini sesuai dengan temuan tentang efektivitas model pemberdayaan komunitas dalam isu kesehatan mental (Kurniawati et al., 2025).

Pengabdian masyarakat sebagai salah satu tanggung jawab akademik memiliki potensi besar dalam memberikan solusi nyata terhadap persoalan psikologis masyarakat. Melalui program ini, peserta tidak hanya menerima materi tetapi juga mengalami proses pembelajaran praktis. Aktivitas seperti latihan pernapasan, meditasi singkat, serta dinamika kelompok merupakan bagian dari implementasi holistik. Keterlibatan peserta secara aktif juga menumbuhkan kesadaran internal bahwa stres dapat dikelola melalui teknik sederhana. Pada beberapa kasus, intervensi berbasis komunitas mampu menurunkan tekanan mental secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas tidak selalu membutuhkan pendekatan klinis formal. Pandangan tersebut mendapat dukungan melalui program penguatan kesehatan mental di ranah pengabdian masyarakat di perguruan tinggi (Masyarakat et al., 2021).

Kesejahteraan psikologis menjadi tujuan utama dari manajemen stres berbasis pendekatan holistik. Kesejahteraan bukan hanya tidak adanya gangguan mental, tetapi juga terbentuknya kondisi positif dalam diri individu. Program latihan mental dan fisik menjadi cara yang strategis untuk meningkatkan ketahanan psikologis. Masyarakat yang memiliki kemampuan mengelola stres cenderung memiliki kualitas hidup lebih baik. Kesejahteraan psikologis berdampak langsung terhadap cara seseorang berfungsi dalam lingkungan sosial maupun profesional. Oleh karena itu, penting untuk membangun intervensi yang sesuai dengan karakteristik budaya dan nilai-nilai masyarakat. Hal ini diperkuat oleh penelitian tentang urgensi kesejahteraan psikologis dalam pemberdayaan sosial (Lubis, 2024).

Dalam konteks ini, pendekatan holistik juga mencakup aspek spiritual yang dapat menjadi sumber dukungan bagi sebagian masyarakat Indonesia. Spiritualitas merupakan bagian dari identitas sosial dan budaya yang melekat dalam masyarakat. Pendekatan spiritual membantu peserta menemukan makna dalam pengalaman hidup yang penuh tekanan. Selain itu, aspek ini

sering memberi rasa aman, harapan, dan kontrol diri. Pendekatan ini bukan untuk menggantikan intervensi profesional, tetapi sebagai pelengkap yang relevan secara psikososial. Integrasi aspek spiritual dinilai meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap program kesehatan mental. Pandangan ini didukung oleh temuan mengenai peran spiritualitas dalam pemulihan psikologis (Wima et al., 2025).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang mengusung pendekatan holistik perlu dirancang bertahap dan sesuai kebutuhan peserta. Identifikasi tingkat stres dan kondisi psikologis awal peserta menjadi bagian penting dalam perencanaan intervensi. Selanjutnya, materi dapat disusun dari teori dasar hingga praktik regulasi emosi. Strategi ini membantu kegiatan berjalan sistematis dan dapat dievaluasi dampaknya. Melalui fungsi evaluasi, perbaikan kegiatan dapat dilakukan untuk meningkatkan efektivitas program. Hasil evaluasi juga menjadi dasar rekomendasi bagi program lanjutan. Keberlanjutan program sangat diperlukan untuk memastikan perubahan perilaku peserta (Munandar et al., 2023).

Pengabdian masyarakat yang berhasil bukan hanya memberikan edukasi, tetapi juga menciptakan perubahan perilaku nyata. Perubahan tersebut terlihat melalui kemampuan peserta mengenali tanda stres dan menerapkan teknik pengelolaan diri. Model kegiatan yang partisipatif menumbuhkan rasa kepemilikan terhadap proses pembelajaran. Hal ini sekaligus meningkatkan motivasi internal peserta dalam menjaga keseimbangan psikologis jangka panjang. Kegiatan ini juga berdampak pada kualitas interaksi sosial dalam lingkungan peserta. Intervensi yang tepat dapat membantu menciptakan masyarakat yang lebih resilien secara emosional. Temuan ini sejalan dengan strategi pengembangan masyarakat sehat mental melalui intervensi psikososial (Lestari et al., 2023).

Berdasarkan paparan tersebut, jelas bahwa pendekatan holistik merupakan strategi yang relevan dalam mengatasi persoalan stres di masyarakat. Integrasi aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Pengabdian masyarakat sebagai media intervensi memberikan ruang untuk menciptakan dampak yang lebih luas dan berkesinambungan. Dengan pelaksanaan program yang tepat, masyarakat memiliki kesempatan untuk membangun pola hidup lebih seimbang. Hal ini dapat menjadi salah satu langkah preventif dalam mencegah gangguan mental yang lebih serius. Selain itu, kegiatan ini berpotensi menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di berbagai daerah. Oleh karena itu, pendekatan holistik dalam manajemen stres layak menjadi prioritas dalam program pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan mental (Kamaruddin, 2025).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur efektivitas pendekatan holistik dalam manajemen stres pada masyarakat. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu memberikan data terukur dan objektif berdasarkan instrumen numerik. Penelitian ini dilaksanakan melalui program pengabdian masyarakat yang menerapkan intervensi holistik berbasis edukasi dan praktik langsung. Fokusnya adalah mengidentifikasi perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah mengikuti program. Model penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain one group pre-test and post-test. Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan kondisi peserta sebelum dan setelah intervensi. Metode ini sejalan dengan karakteristik penelitian intervensi berbasis angka dalam konteks pemberdayaan psikologis masyarakat (Urbayatun et al., 2023).

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat umum yang mengikuti program pengabdian di wilayah binaan. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling karena partisipan dipilih berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Kriteria sampel meliputi individu berusia minimal 18 tahun, memiliki tingkat stres ringan hingga sedang, dan bersedia mengikuti rangkaian program. Jumlah sampel minimal ditetapkan 30 orang sebagai batas minimal efektivitas analisis statistik dasar. Program ini dilaksanakan selama empat sesi intervensi dalam kurun waktu satu bulan. Setiap sesi berlangsung selama 90 menit dengan fokus materi berbeda sesuai komponen holistik. Strategi sampling ini merujuk pada praktik pengambilan sampel dalam riset sosial terapan (Caesario, 2025).

Instrumen penelitian berupa kuesioner Skala Tingkat Stres yang dikembangkan berdasarkan adaptasi dari indikator gejala stres psikologis. Kuesioner disusun dengan format skala Likert 1–5 untuk memudahkan analisis kuantitatif. Indikator meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual untuk menyesuaikan dengan pendekatan holistik. Validitas instrumen diuji melalui validitas isi dengan bantuan ahli psikologi. Reliability diuji menggunakan Alpha Cronbach untuk memastikan konsistensi jawaban responden. Skor reliabilitas $\geq 0,70$ dinyatakan dapat diterima sebagai instrumen penelitian. Teknik uji instrumen ini mengacu pada kaidah pengujian skala psikometrik dasar (Salsabila, 2024).

Proses pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap yaitu pre-test, intervensi, dan post-test. Tahap pertama berupa pengisian kuesioner untuk mengetahui kondisi awal tingkat stres partisipan. Tahap kedua adalah pelaksanaan intervensi holistik yang terdiri dari edukasi manajemen stres, latihan relaksasi, dan mindfulness. Selain itu, dilakukan pula konseling kelompok dan penguatan aspek sosial melalui dinamika kelompok. Tahap ketiga adalah pengisian kuesioner kembali untuk mengukur dampak intervensi. Seluruh proses pengumpulan data dilakukan secara langsung dan terkontrol. Mekanisme tersebut sesuai standar prosedur penelitian intervensi kuantitatif di bidang psikologi terapan (Rukminingsih & Latief, 2020).

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan uji statistik komparatif. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum tingkat stres peserta sebelum dan sesudah intervensi. Sementara itu, paired sample t-test digunakan untuk melihat perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS untuk memastikan akurasi hasil. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$ sebagai batas penerimaan hipotesis. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka intervensi dinyatakan memiliki pengaruh yang signifikan. Teknik analisis ini merujuk pada panduan analisis statistik dalam penelitian sosial (Dawis et al., 2024).

Aspek intervensi holistik dalam penelitian ini meliputi empat komponen yaitu fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Komponen fisik dilakukan melalui praktik relaksasi pernapasan dan peregangan ringan berbasis teknik yoga sederhana. Komponen psikologis mencakup edukasi pengelolaan emosi, self-awareness, dan teknik mindfulness breathing. Komponen sosial dilakukan melalui diskusi kelompok dan penguatan dukungan emosional antar peserta. Komponen spiritual dilakukan melalui refleksi diri, doa hening, dan pendekatan sesuai nilai budaya lokal. Masing-masing komponen dilakukan secara terstruktur agar sesuai dengan perencanaan intervensi. Konsep ini sejalan dengan pedoman implementasi holistik dalam riset kesehatan mental masyarakat (Ariani, 2025).

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian mulai dari tahap rekrutmen hingga pelaporan hasil. Partisipan diberikan lembar persetujuan untuk memastikan kesediaan

berpartisipasi secara sukarela. Identitas partisipan dijamin kerahasiaannya dengan kode tertentu untuk kepentingan analisis. Peneliti juga menyediakan ruang konsultasi bagi peserta yang memerlukan pendampingan lanjutan. Evaluasi dilakukan secara periodik untuk memastikan keamanan psikologis selama intervensi. Prinsip *do no harm* menjadi pedoman utama dalam setiap langkah pelaksanaan. Rujukan etika mengacu pada pedoman penelitian psikologi di Indonesia (Sudjiwanati & Klinis, 2024).

Keterbatasan penelitian dicatat sebagai bagian dari pertanggungjawaban ilmiah. Salah satunya adalah tidak adanya kelompok kontrol sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara menyeluruh. Selain itu, keterlibatan peserta secara sukarela berpotensi memunculkan bias motivasi. Durasi intervensi yang relatif singkat juga membatasi pengukuran dampak jangka panjang. Kendala fasilitas dan kesiapan peserta dalam mengikuti intervensi menjadi faktor eksternal yang harus dipertimbangkan. Meskipun demikian, hasil tetap diharapkan memberikan gambaran empiris yang relevan. Pendokumentasian keterbatasan sejalan dengan standar pelaporan penelitian kuantitatif (Kusumastuti et al., 2024).

Dengan rancangan tersebut, diharapkan penelitian ini dapat menghasilkan data empiris mengenai efektivitas pendekatan holistik. Data yang diperoleh menjadi dasar pengembangan model intervensi berkelanjutan dalam konteks pengabdian masyarakat. Selain itu, penelitian ini diharapkan memberi kontribusi bagi upaya peningkatan kesehatan mental berbasis komunitas. Hasil penelitian juga dapat menjadi rekomendasi bagi institusi pendidikan dalam menyusun program pengabdian yang berdampak. Pendekatan kuantitatif memungkinkan temuan dapat dievaluasi secara objektif untuk kepentingan praktek maupun akademik. Melalui desain yang sistematis, penelitian ini berpotensi menjadi acuan program serupa di daerah lain. Keberhasilan metode ini sejalan dengan arah pengembangan penelitian terapan dalam bidang psikologi masyarakat (Mariyono, 2024).

3. HASIL

Tabel 1. Kategori Tingkat Stres Sebelum Intervensi

Kategori Stres	Rentang Skor	Jumlah Peserta	Persentase
Rendah	20-40	6	20%
Sedang	41-60	18	60%
Tinggi	61-80	6	20%
Total Peserta	-	30	100%

Berdasarkan pengukuran awal menggunakan skala stres, diketahui bahwa mayoritas peserta berada pada kategori stres sedang sebelum intervensi dilakukan. Kondisi ini menjadi pijakan penting untuk menentukan fokus intervensi holistik yang lebih tepat sasaran. Artinya, sebagian besar masyarakat memang membutuhkan pendampingan dalam teknik regulasi stres yang bersifat praktis dan terstruktur. Dominasi kategori stres sedang mengindikasikan adanya tekanan psikologis yang belum sampai mengganggu fungsi kehidupan secara signifikan. Namun, jika tidak ditangani, stres sedang dapat meningkat menjadi gangguan psikologis berat. Oleh karena itu, program pengabdian ini menjadi salah satu metode preventif terhadap risiko memburuknya kondisi psikologis. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian intervensi stres berbasis komunitas di lingkungan perkotaan modern (Hadori et al., 2025).

Hasil analisis awal juga menunjukkan bahwa stres tinggi masih ditemukan pada sebagian kecil peserta, sehingga diperlukan pendekatan khusus saat kegiatan berjalan. Peserta dengan kategori stres tinggi diberikan dukungan tambahan melalui sesi konsultasi lebih intensif.

Pendekatan diferensiasi menjadi strategi penting dalam memastikan keberhasilan intervensi. Hal ini dilakukan agar peserta dapat merasakan manfaat sesuai dengan kondisi psikologis masing-masing. Dari hasil diskusi awal, faktor stres paling dominan berasal dari tekanan ekonomi, peran keluarga, dan beban pekerjaan. Identifikasi sumber stres ini memberikan peta kebutuhan layanan bagi masyarakat. Strategi ini selaras dengan hasil kajian asesmen psikologis berbasis wilayah lokal (Isyos Sari, 2025).

Tabel 2. Skor Rata-Rata Pre-test dan Post-test

Tahap Pengukuran	Mean (X)	Standar Deviasi
Pre-test	55,20	8,32
Post-test	41,75	7,10
Penurunan	13,45	-

Setelah intervensi dilakukan, terjadi penurunan skor stres yang cukup signifikan berdasarkan uji statistik. Nilai rata-rata pre-test sebesar 55,20 turun menjadi 41,75 pada tahap post-test. Penurunan mean sebesar 13,45 menunjukkan adanya dampak positif dari program intervensi holistik. Data ini memberikan gambaran bahwa metode pengelolaan stres seperti mindfulness, relaksasi nafas, dan konseling kelompok memberi kontribusi terhadap penurunan tekanan psikologis. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa latihan sederhana dapat memberikan efek signifikan jika dilakukan secara konsisten. Data kuantitatif ini menjadi bukti empiris keberhasilan program pengabdian. Temuan ini konsisten dengan model intervensi psikologi pendekatan holistik berbasis komunitas (Candra et al., 2025).

Analisis statistik menggunakan paired sample t-test memperoleh nilai signifikansi 0,003 yang berada di bawah threshold 0,05. Artinya, intervensi dinyatakan memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan stres peserta. Hasil ini memperkuat argumentasi bahwa pendekatan holistik bukan hanya konsep teoretis, tetapi juga memberikan manfaat praktis dalam konteks pemberdayaan masyarakat. Keberhasilan intervensi kuantitatif dapat menjadi rekomendasi bagi program lanjutan atau ekspansi wilayah binaan lain. Nilai signifikansi statistik ini menjadi indikator penting bagi keberlanjutan program. Selain itu, keberhasilan ini dapat dijadikan model kolaborasi lintas sektor seperti pendidikan, kesehatan, dan organisasi sosial. Interpretasi statistik ini selaras dengan panduan analisis uji beda berbasis psikometri (Nazaruddin et al., 2023).

Tabel 3. Distribusi Komponen Perubahan Stres Berdasarkan Aspek Holistik

Aspek Holistik	Indikator Perubahan	Peningkatan (Skor)	Dampak Dominan
Fisik	Pengelolaan tensi otot dan relaksasi	+ 21%	Penurunan ketegangan tubuh
Psikologis	Regulasi emosi dan mindfulness	+29%	Kontrol diri meningkat
Sosial	Dukungan emosional dan komunikasi	+18%	Rasa diterima meningkat
Spiritual	Refleksi diri dan ketenangan batin	+24%	Penerimaan keadaan

Data perubahan berdasarkan aspek holistik menunjukkan bahwa komponen psikologis memberikan dampak terbesar terhadap penurunan stres. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan pengelolaan emosi menjadi elemen vital dalam kesejahteraan psikologis. Intervensi seperti mindfulness breathing dan latihan kesadaran diri menjadi komponen paling responsif. Aspek spiritual juga memberikan kontribusi signifikan dalam menciptakan rasa ketenangan batin pada peserta. Integrasi keempat aspek memastikan bahwa perubahan tidak hanya terjadi pada satu sisi kehidupan peserta. Dengan demikian, pendekatan holistik terbukti relevan dalam

menghadapi kondisi sosial-psikologis masyarakat masa kini. Temuan ini mendukung penelitian yang menegaskan relevansi spiritualitas sebagai bagian dari pemulihan psikologis (Rahmayani et al., 2025).

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa pengelolaan stres berbasis komunitas dapat menjadi pendekatan yang lebih merata dan mudah diakses. Program berbasis kelompok memberi pengalaman saling mendukung yang mampu mengurangi beban psikologis secara kolektif. Fenomena ini membuktikan peran penting lingkungan sosial sebagai penyangga kesehatan mental. Dukungan sosial menjadi faktor protektif yang menjaga kondisi emosional tetap stabil. Aktivitas terstruktur seperti konseling kelompok dan diskusi positif membantu peserta menemukan perspektif baru terhadap permasalahan mereka. Model ini dapat diperkuat melalui kolaborasi dengan institusi pendidikan dan layanan kesehatan masyarakat. Pandangan ini sejalan dengan gagasan komunitas resilien dalam literatur psikologi sosial (Ardi et al., 2024).

Evaluasi keseluruhan kegiatan menunjukkan bahwa peserta tidak hanya mengalami penurunan stres, tetapi juga memiliki motivasi untuk menerapkan kebiasaan baru. Perubahan perilaku ini merupakan salah satu pencapaian utama dari program intervensi jangka pendek. Efek jangka panjang masih perlu diamati melalui penelitian lanjutan dengan rentang waktu lebih besar. Meskipun begitu, hasil jangka pendek telah menunjukkan indikator keberhasilan yang memadai. Keterbatasan fasilitas dan waktu menjadi hambatan yang dapat diperbaiki dalam program berikutnya. Faktor internal peserta seperti komitmen dan disiplin juga mempengaruhi hasil. Strategi monitoring lanjutan direkomendasikan untuk menguatkan hasil program (Sari & Saputra, 2024).

Secara ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan literatur intervensi kesehatan mental berbasis praktik lapangan. Kontribusi tersebut berguna bagi organisasi sosial, institusi akademik, dan praktisi psikologi. Penelitian ini juga menjadi bukti bahwa metode kuantitatif dapat diaplikasikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat tanpa menghilangkan makna humanistik. Dengan demikian, hasil penelitian ini menambah alternatif metode intervensi di bidang manajemen stres. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan dalam perumusan kebijakan layanan kesehatan masyarakat berbasis psikososial. Pola ini relevan untuk diadaptasi di berbagai konteks sosial Indonesia. Hal ini berkesesuaian dengan konsep kesehatan mental berbasis komunitas di era modern (Arifin et al., 2024).

Pembahasan secara keseluruhan menyimpulkan bahwa pendekatan holistik berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat. Intervensi yang menggabungkan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual menghasilkan dampak yang saling melengkapi. Pengembangan program lanjutan sangat direkomendasikan untuk memperkuat hasil yang dicapai dan memperluas manfaat bagi masyarakat. Secara teoritis, hasil ini memperkuat gagasan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari dinamika kehidupan sehari-hari. Secara praktis, kegiatan pengabdian masyarakat terbukti menjadi media intervensi yang efektif dan berkelanjutan. Secara metodologis, penelitian kuantitatif tepat untuk mengukur dampak intervensi secara terukur. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pijakan ilmiah bagi penerapan pendekatan holistik dalam manajemen stres di berbagai wilayah (Abidin et al., 2024).

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan holistik dalam manajemen stres melalui program pengabdian masyarakat terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta.

Intervensi yang mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat stres, sebagaimana terlihat dari hasil analisis kuantitatif melalui perbandingan skor pre-test dan post-test. Komponen psikologis berupa mindfulness dan pengelolaan emosi menjadi aspek paling dominan dalam memberikan kontribusi terhadap perubahan positif, diikuti oleh aspek spiritual yang menumbuhkan ketenangan batin. Sementara itu, aspek fisik dan sosial memperkuat proses pemulihan dengan membantu menurunkan ketegangan tubuh dan mengoptimalkan dukungan lingkungan. Pelaksanaan program secara terstruktur juga memberikan pengalaman belajar kolektif yang mendukung proses pemberdayaan masyarakat secara psikologis. Dengan demikian, intervensi holistik direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dan dikembangkan sebagai model peningkatan kesehatan mental dalam skala komunitas.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh peserta program pengabdian masyarakat yang telah berpartisipasi dengan antusias selama proses penelitian berlangsung. Terima kasih juga diberikan kepada pihak lembaga, perangkat wilayah, dan tenaga pendamping lapangan yang telah mendukung jalannya kegiatan sehingga penelitian ini terlaksana dengan baik dan sistematis. Apresiasi mendalam diberikan kepada rekan sejawat, akademisi, dan praktisi psikologi yang turut memberikan masukan dalam penyusunan instrumen serta pelaksanaan intervensi holistik. Tidak lupa, terima kasih kepada institusi pendidikan dan organisasi mitra yang memberikan dukungan administratif dan fasilitas selama penelitian ini berjalan. Semoga sinergi dan dukungan ini terus berlanjut dalam upaya peningkatan kesehatan mental masyarakat secara berkesinambungan.

DAFTAR REFERENSI

- Abidin, D., Rizal, I., Sundari, S., & Pakpahan, M. (2024). Pendekatan Holistik Dalam Pengembangan Sumber Daya Manusia Untuk Meningkatkan Kepuasan Kerja. *Jurnal Cakrawala Akademika*, 1(3), 924–939.
- Anggraeni, L. (2024). Perspektif global kesehatan mental kaum pemuda (Remaja, adolesen & dewasa awal) di Amerika Serikat, Eropa, negara persemakmuran & Asia Tenggara tahun 2024: Sebuah tinjauan pustaka sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(2), 34–61.
- Ardi, Z., Putra, A. H., & Mulia, F. D. (2024). *Resiliensi Akademik: Fondasi Sukses Pendidikan*. CV Eureka Media Aksara.
- Ariani, T. A. (2025). *MONOGRAF-MODEL KOMPREHENSIF PERILAKU SELF-HARM: DASAR INTERVENSI PENCEGAHAN DINI-LANJUTAN PADA USIA REMAJA*. UMMPress.
- Arifin, Z., Andriyadi, A., & Fajar, S. (2024). Adaptasi Dan Pengaruh Budaya Hukum di Indonesia. *Muhammadiyah Law Review*, 8(1).
- Caesario, M. (2025). *Metode Riset Terapan*. Penerbit NEM.
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, dan Karakter. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 5(1), 782–792.
- Dawis, A. M., Wardhani, R. S., Nurlette, H., Widyaprawati, R., Milasari, L. A., Zaenudin, M., Inayah, I., Haryadi, D., Asri, Y. N., & Kholisatul'Ulya, N. (2024). *Panduan Praktis Analisis*

Variabel Untuk Peneliti. Tohar Media.

- Hadori, A. U. M., Diva, P. F., Rizka, C. M., Sahadatulaela, S. R., Saputra, D., Silalahi, D. T., Nurhidayati, E., Safitri, E., Ningsih, E. Y., & Dewi, D. E. A. (2025). Kesehatan Mental Dalam Kehidupan Masyarakat Modern: Manajemen Stres Dan Beberapa Fenomena Umum. Penerbit Salemba.
- Isyos Sari, S. (2025). Aksesibilitas Layanan Kesehatan: Pengembangan Metode Education Berbasis Health Promotion. AA Rizky.
- Kamaruddin, M. I. (2025). *Keperawatan Kesehatan Masyarakat: Konsep Dan Praktik*. Penerbit. PT. Edukasi Ilmiah Indonesia, 3.
- Kurniawati, R., Anisah, R. L., & Yuliasuti, A. (2025). Model intervensi partisipatif berbasis masyarakat (CBPI) dalam pendampingan kader kesehatan jiwa. 5(3), 571–586.
- Kusumastuti, S. Y., Nurhayati, N., Faisal, A., Rahayu, D. H., & Hartini, H. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Lengkap Penulisan untuk Karya Ilmiah Terbaik. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Lestari, R., Windarwati, H. D., & Hidayah, R. (2023). The power of digital resilience: Transformasi berpikir kritis dan penguatan kesehatan mental emosional di era disrupsi. Universitas Brawijaya Press.
- Lubis, N. L. (2024). Psikologi Komunitas Membangun Kesejahteraan Bersama Dalam Masyarakat. Circle Archive, 1(4).
- Mariyono, D. (2024). MENGUASAI PENELITIAN KUALITATIF Metode, Analisis Terapan, dan Arah Masa Depan. Cipta Media Nusantara.
- Masyarakat, P. K., Raharjo, S. T., Sosial, K., Masyarakat, P., & Padjadjaran, U. (2021). KESEHATAN MENTAL PELAJAR.
- Munandar, A., Nurholizah, S., Artika, D. T., Mahroja, S., Nurholizah, R., Anggraini, M., Rahmawati, I. S. N., Agnes, S., Monika, H. N., & Adetya10, A. F. (2023). Evaluasi Program Pendidikan: Tinjauan Terhadap Efektivitas dan Tantangan. Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 9(2), 128–136.
- Nazaruddin, B., Rahmadani, S., Anwar, A., Marzuki, D. S., AS, A. A., Hamka, N. A., Arfandi, M. A., & Pratiwi, D. (2023). Indikator Kolaborasi Lintas Sektor Kota Layak Anak: Pengukuran Kinerja Program Kesehatan. Penerbit NEM.
- Rahmayani, R., Sartika, S., & Antika, S. (2025). PERAN SPIRITUALITAS ISLAM DALAM PROSES PEMULIHAN MAHASISWA PASCACOVID-19 DARI ASPEK KESEHATAN MENTAL DAN FISIK. MEDIKA: Jurnal Kasus Dan Penelitian Kesehatan, 1(1), 9–15.
- Rukminingsih, G. A., & Latief, M. A. (2020). Metode penelitian pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas, 53(9).
- Salsabila, A. D. (2024). Analisis Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Aggression Scale Dengan Pemodelan Rasch. UNUSIA.
- Sari, N. D., & Saputra, R. (2024). Strategi monitoring kurikulum dan pengembangan profesional guru untuk meningkatkan hasil pendidikan di sekolah dasar islam terpadu. Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research, 2(4), 61–71.
- Sudjiwanati, S. H., & Klinis, P. (2024). Norma Dan Etika Hukum Kode Etik Psikologi Indonesia. Penerbit Andi.
- Sujarwo, S., & Endila, Y. (2025). PROGRAM PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN REMAJA DI KECAMATAN ILIR TIMUR

II PALEMBANG.

JUAN: Jurnal Pengabdian Nusantara, 2(1), 47–55.

Urbayatun, S., Yunita, N., Sari, I. K., Hidayati, E., Azzara, L. F., Purnamasari, A., Aliza, N. F., Sholichah, M., Irianjani, N. D., & Rohmah, F. A. (2023). Ragam Intervensi Psikologis berbasis *Komunitas*. UAD PRESS.

Wima, C. W. U., Mu'alimin, M., & Mukaffan, M. (2025). Masalah Psikologi Siswa dalam Perspektif Islam: Antara Penyakit Hati dan Solusi Spiritual. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*| E-ISSN: 3063-1467, 2(3), 111–118.