

Efektivitas Edukasi Afirmasi Positif dan Relaksasi Napas Dalam terhadap Pengetahuan Manajemen Stres pada Ibu - Ibu Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga

The Effectiveness of Positive Affirmation and Deep Breathing Relaxation Education on Stress Management Knowledge in Family Empowerment and Welfare Mothers

Ririn Wahyu Widayati *

Cristin Wiyani

Tia Amestiasih

Januar Rizqi

Akbar Satria Fitriawan

Endang Lestawati

Wahyu Rochdiat Murdiono

Yepiya Sumarni

Department of Nursing, Respati
University Yogyakarta, Indonesia

email: ririnwahyu@respati.ac.id

Kata Kunci

Status mental
Afirmasi Positif
Relaksasi

Keywords:

Mental state
Positive affirmation
Relaxation

Received: January 2026

Accepted: April 2026

Published: July 2026

Abstrak

Kesehatan mental ibu merupakan pilar utama ketahanan keluarga, namun beban ganda sering kali memicu stres kronis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi dan keterampilan manajemen stres pada kelompok PKK Dahlia 2 di Desa Tirtomartani, Sleman. Masalah utama yang diidentifikasi adalah minimnya pemahaman praktis mengenai mekanisme koping adaptif bagi ibu-ibu dalam menghadapi tekanan domestik dan sosial. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif melalui penyuluhan manajemen stres, demonstrasi, serta pelatihan teknik afirmasi positif dan relaksasi napas dalam. Kegiatan dilaksanakan pada 17 September 2025 dengan total 38 peserta, di mana pengambilan sampel evaluasi menggunakan *stratified random sampling*. Efektivitas program diukur melalui perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* yang dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan, dengan nilai rata-rata meningkat dari 32,33 menjadi 36,00. Analisis statistik menghasilkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,003 ($p < 0,05$), yang membuktikan bahwa intervensi kombinasi ini secara efektif meningkatkan pemahaman kognitif dan keterampilan praktis peserta. Selain itu, penurunan nilai standar deviasi mencerminkan pemerataan pemahaman materi yang lebih homogen setelah intervensi. Simpulan dari pengabdian ini adalah integrasi edukasi psikologis dan pelatihan teknis mampu membentuk kemandirian ibu-ibu PKK dalam mengelola stres secara mandiri. Program ini diharapkan dapat berlanjut melalui sistem dukungan sebaya guna menciptakan lingkungan keluarga yang sehat secara holistik.

Abstract

Maternal mental health serves as a fundamental pillar of family resilience; however, the prevailing "double burden" often triggers chronic stress. This community service program aims to enhance stress management literacy and skills among the PKK Dahlia 2 group in Tirtomartani Village, Sleman. The primary issue identified is a lack of practical understanding regarding adaptive coping mechanisms for mothers facing domestic and social pressures. The method employed is an educative-participatory approach through stress management counseling, demonstrations, and skill training in positive affirmations and deep-breathing relaxation techniques. The activity was conducted on September 17, 2025, with 38 participants, and evaluation samples were selected via stratified random sampling. Program effectiveness was measured by comparing pre-test and post-test scores using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results indicate a significant increase in knowledge scores, with the mean value rising from 32.33 to 36.00. Statistical analysis yielded an *Asymp. Sig. (2-tailed)* value of 0.003 ($p < 0.05$), proving that the combined intervention effectively improved participants' cognitive understanding and practical skills. Furthermore, the decrease in standard deviation reflects a more homogeneous distribution of comprehension following the intervention. This program concludes that integrating psychological education and technical training fosters PKK members' independence in managing stress. It is expected that this program will be sustained through a peer-support system to cultivate a holistically healthy family environment.



© 2026 Ririn Wahyu Widayati, Cristin Wiyani, Tia Amestiasih, Januar Rizqi, Akbar Satria Fitriawan, Endang Lestawati, Wahyu Rochdiat Murdiono, Yepiya Sumarni. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i7.12213>

How to cite: Widayati, R. W., Wiyani, C., Amestiasih, T., Rizqi, J., Fitriawan, A. S., Lestawati, E., et al. (2026). Efektivitas Edukasi Afirmasi Positif dan Relaksasi Napas Dalam terhadap Pengetahuan Manajemen Stres pada Ibu - Ibu Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(7), 2080-2086. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i7.12213>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan fondasi utama dalam mewujudkan kesejahteraan holistik, baik bagi individu maupun ketahanan keluarga. Dalam struktur masyarakat, ibu-ibu yang tergabung dalam Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) memegang peran strategis sebagai penggerak kesejahteraan keluarga dan penggerak sosial. Namun, realitas di lapangan menempatkan mereka pada posisi rentan akibat beban ganda (*double burden*). Tuntutan domestik, peran pengasuhan, ketidakpastian ekonomi, hingga dinamika sosial masyarakat sering kali menciptakan akumulasi tekanan yang berat. Tanpa mekanisme pengelolaan (*coping mechanism*) yang adaptif, tekanan ini berpotensi memicu stres kronis yang mendestruksi kesehatan fisik, psikologis, sosial, hingga spiritual. Dampak dari stres yang tidak tertangani sangatlah luas. Secara psikologis, hal ini bermanifestasi sebagai kecemasan persisten, gangguan tidur, dan kelelahan emosional (*burnout*). Secara fisik, berbagai studi mengonfirmasi adanya korelasi kuat antara stres dengan keluhan psikosomatis seperti palpitasi, gangguan pernapasan, dan penurunan sistem imun. Oleh karena itu, pergeseran paradigma dari kuratif ke arah promotif dan preventif berbasis komunitas menjadi urgensi yang tidak dapat ditunda lagi. Pendekatan *community mental health* menjadi strategi penting dalam meningkatkan derajat kesehatan mental masyarakat, terutama di negara berkembang. Hal ini dikarenakan masih tingginya kesenjangan layanan kesehatan mental serta keterbatasan akses terhadap tenaga profesional. (Chutiayami, 2025). Selain itu, keberadaan komunitas kesehatan mental juga berperan sebagai sumber dukungan emosional, yang dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi melalui interaksi sosial dan rasa kebersamaan. (Salsabila, T. 2023). Pendekatan berbasis komunitas menekankan pada keterlibatan aktif masyarakat dalam proses promotif, preventif, hingga rehabilitatif kesehatan mental. Program yang melibatkan komunitas terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan mental, menurunkan gejala psikologis, serta memperkuat dukungan sosial individu. Dengan demikian, intervensi berbasis komunitas menjadi solusi yang efektif, murah, dan berkelanjutan dalam mengatasi masalah kesehatan mental masyarakat. Stres merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup individu. Oleh karena itu, berbagai intervensi manajemen stres telah dikembangkan untuk membantu individu mengelola stres secara adaptif. (Juniar D et al., 2025). Manajemen stres bertujuan menyeimbangkan respons individu terhadap tekanan melalui pendekatan kognitif dan perilaku. Di antara berbagai metode, intervensi nonfarmakologis seperti afirmasi positif dan teknik relaksasi napas dalam dinilai paling efektif untuk diterapkan di tingkat komunitas karena sifatnya yang murah, mudah, dan aman. Afirmasi positif bekerja dengan merestrukturisasi pola pikir kognitif untuk meminimalisir dialog internal negatif, sementara relaksasi napas dalam memberikan respons fisiologis yang menurunkan ketegangan saraf otonom. Bukti empiris, termasuk studi yang dilakukan oleh (Pusporini et al., 2025), menunjukkan bahwa kombinasi kedua teknik ini secara signifikan mampu menurunkan skor gangguan mental. Penelitian meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi seperti relaksasi dan mindfulness memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan hormon stres (kortisol), yang merupakan indikator fisiologis stres. (Rogerson O et al., 2024). Temuan ini menegaskan bahwa intervensi sederhana namun terstruktur dapat memberikan dampak klinis yang bermakna bagi kesejahteraan masyarakat. Meskipun demikian, studi pendahuluan di Desa Tirtomartani, Kalasan, Sleman, menyingkap adanya kesenjangan yang nyata. Mayoritas ibu-ibu PKK di wilayah tersebut belum memiliki literasi dan keterampilan praktis dalam manajemen stres. Belum adanya edukasi kesehatan mental yang sistematis menyebabkan mereka tidak memiliki "senjata" untuk menghadapi tekanan harian. Berangkat dari permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hadir dengan menawarkan unsur kebaruan (*novelty*) berupa integrasi pelatihan dengan pendampingan berbasis *self-monitoring*. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk mempraktikkan afirmasi dan relaksasi secara mandiri serta memantau kondisi emosional mereka setiap hari. Selain itu, program ini juga menginisiasi pembentukan sistem dukungan sebaya (*peer-support*) di dalam kelompok PKK untuk menjamin keberlanjutan program. Melalui sinergi antara edukasi teknik relaksasi, afirmasi positif, intervensi ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesejahteraan mental ibu-ibu PKK Dahlia 2 di Desa Tirtomartani Kalasan Sleman, tetapi juga membentuk kemandirian komunitas dalam menciptakan lingkungan keluarga yang tangguh dan sehat secara holistik.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menerapkan pendekatan edukatif dan partisipatif yang berpusat pada komunitas ibu-ibu PKK Dahlia 2 di Desa Tirtomartani, Kalasan, Sleman yang dilaksanakan pada hari Rabu, 17 September 2025 sejumlah 38 ibu – ibu PKK. Pengambilan sampel pada pengabdian ini menggunakan *stratified random sampling*. Sebagai pengembangan dari program sebelumnya yang berfokus pada kesehatan fisik dan mental melalui Senam Sleman Bangkit, intervensi kali ini hadir untuk melengkapi aspek kesehatan holistik dengan fokus pada kesejahteraan psikologis. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan keterampilan peserta dalam mengelola tekanan hidup melalui edukasi manajemen stres, afirmasi positif, dan teknik relaksasi napas dalam, yang dilakukan secara terencana mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Tahapan kegiatan diawali dengan fase persiapan yang meliputi koordinasi intensif dengan pengurus PKK Dahlia 2 serta survei awal untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik mitra. Pada tahap ini, dilakukan pula pengkajian psikologis sebanyak 8 ibu guna mengukur tingkat stres awal peserta dan penyusunan modul serta media edukasi yang relevan. Setelah persiapan matang, program berlanjut ke tahap pelaksanaan yang terdiri dari penyuluhan mengenai konsep, gejala, dan dampak stres, serta pelatihan keterampilan teknis. Peserta dibimbing secara langsung untuk mempraktikkan teknik afirmasi positif guna membangun pola pikir adaptif dan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan ketegangan fisik. Proses ini disertai pendampingan untuk memastikan peserta mampu menerapkan teknik tersebut secara mandiri dalam aktivitas sehari-hari. Rangkaian kegiatan diakhiri dengan tahap evaluasi untuk mengukur efektivitas program secara menyeluruh. Indikator keberhasilan dilihat melalui perbandingan peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi, serta didukung oleh data kualitatif dari wawancara mengenai manfaat yang dirasakan. Harapan program ini dapat terus berlanjut dan membentuk kemandirian ibu-ibu PKK Dahlia 2 dalam menjaga kesehatan mental keluarga dan masyarakat sekitar. Uji bivariat pada pengabdian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian ini sebagai berikut :

Tabel I. Skor Pengetahuan Pre dan Post Test Edukasi Magement Stres.

	Jumlah Responden	Minimum	Maximum	Mean	Median	Std. Deviation
Pretest skor pengetahuan	38	27	38	32,33	31	3,754
Posttest skor pengetahuan	38	33	38	36,00	36	1,732

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang bermakna setelah diberikan intervensi edukasi. Berdasarkan analisis deskriptif, nilai rata-rata skor pengetahuan responden meningkat dari 32,33 pada pretest menjadi 36,00 pada *posttest*. Sedangkan median pretest 31 dan 36 saat *posttest*. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa kegiatan pengabdian yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Selain peningkatan nilai rata-rata, hasil juga menunjukkan perubahan pada sebaran data. Nilai minimum pretest sebesar 27 meningkat menjadi 33 pada *posttest*, sedangkan nilai maksimum tetap berada pada angka 38. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta dengan skor rendah, tetapi juga mampu mempertahankan capaian optimal pada peserta dengan skor tinggi. Penurunan nilai standar deviasi dari 3,754 menjadi 1,732 mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan peserta setelah intervensi menjadi lebih homogen, yang mencerminkan pemerataan pemahaman materi. Temuan ini sejalan dengan konsep edukasi kesehatan dalam pengabdian masyarakat yang menyatakan bahwa pemberian informasi secara sistematis dan terstruktur dapat meningkatkan aspek kognitif peserta, khususnya pengetahuan. Edukasi yang disertai metode interaktif, contoh aplikatif, serta latihan langsung terbukti mampu memperkuat pemahaman dan retensi informasi (Notoatmodjo, 2018). Peningkatan pengetahuan ini juga sejalan dengan hasil-hasil penelitian pengabdian masyarakat sebelumnya di bidang kesehatan, yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap isu kesehatan secara signifikan. Penelitian oleh (Andari *et al.*, 2022) menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan melalui pendekatan partisipatif mampu

meningkatkan pengetahuan dan kesiapan individu dalam menerapkan perilaku kesehatan secara mandiri. Hal serupa juga dilaporkan oleh (Hasni *et al.*, 2023) yang menemukan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap manajemen stres. Dalam konteks pengabdian masyarakat, peningkatan pengetahuan merupakan indikator awal keberhasilan program, karena pengetahuan menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Dengan meningkatnya pengetahuan peserta, diharapkan terjadi perubahan sikap dan kemampuan peserta dalam menerapkan materi yang telah diberikan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan teori perilaku kesehatan yang menyebutkan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi penting dalam pembentukan perilaku (Notoatmodjo, 2018). Dengan demikian, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan telah berjalan efektif dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Namun demikian, diperlukan tindak lanjut berupa evaluasi jangka panjang untuk menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan ini dapat berkontribusi terhadap perubahan sikap dan perilaku kesehatan peserta secara berkelanjutan.

Tabel II. Hasil Nilai Z dari Uji Wilcoxon.

<i>Posttest Stres - Pretest Stres</i>	
Z	-2,949 ^b

Tabel III. Hasil Uji Wilcoxon.

Asymp. Sig. (2-tailed)	,003
------------------------	------

Keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat di PKK Dahlia 2 Ke Tirtomartani Kalasan Sleman, dievaluasi melalui pendekatan kuantitatif untuk melihat efektivitas intervensi manajemen stres. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai Z sebesar -2,949 dengan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Nilai Z yang bernilai negatif mengindikasikan bahwa terjadi penurunan tingkat stres pada responden setelah diberikan intervensi. Penurunan tingkat stres ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu memberikan efek relaksasi serta meningkatkan kemampuan coping individu terhadap stresor yang dihadapi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat stres. Secara deskriptif, terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 3,67, yakni dari 32,33 (*pre-test*) menjadi 36,00 (*post-test*). Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi praktis mampu mengubah pemahaman kognitif peserta secara efektif. Sejalan dengan penelitian (Sondakh *et al.*, 2025) dalam jurnal Beujroh, psikoedukasi mengenai pengelolaan stres sangat krusial bagi masyarakat tingkat desa untuk membangun kesadaran (*awareness*) terhadap kesehatan jiwa, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan hidup secara keseluruhan.

Efektivitas Terapi Afiriasi Positif

Penerapan afirmasi positif dalam pengabdian ini bertujuan untuk merestrukturisasi pola pikir negatif ibu-ibu PKK menjadi lebih adaptif. Berdasarkan temuan di lapangan, peserta mulai memahami bagaimana dialog internal yang positif dapat memengaruhi kondisi emosional mereka. Hal ini didukung oleh penelitian (Pusporini *et al.*, 2025) dalam Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA), yang menyatakan bahwa penggunaan afirmasi positif secara konsisten dapat membangun kepercayaan diri dan menurunkan beban psikologis. Afirmasi berfungsi sebagai penguat keyakinan diri yang secara langsung menekan respon stres pada level kognitif. Afirmasi positif merupakan teknik yang berfokus pada penguatan pikiran positif melalui pernyataan-pernyataan yang membangun. Intervensi ini bekerja dengan cara mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental individu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Primanita *et al.*, 2025) yang menyatakan bahwa afirmasi positif mampu menurunkan tingkat stres secara signifikan serta meningkatkan kondisi fisik dan emosional individu. Afirmasi positif juga dapat merangsang emosi positif dan menurunkan hormon stres, sehingga individu menjadi lebih tenang dan mampu menghadapi tekanan. Selain itu, penelitian oleh (Mayliyan *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa afirmasi positif berpengaruh signifikan terhadap penurunan depresi, ansietas, dan stres pada responden dengan p -value 0,000. Hal ini memperkuat bahwa afirmasi positif merupakan

salah satu intervensi psikologis yang efektif dalam keperawatan jiwa. Selain aspek kognitif melalui afirmasi, intervensi ini juga menyasar respon fisiologis melalui relaksasi napas dalam. Hasil uji *Wilcoxon* yang signifikan membuktikan bahwa peserta mampu menerima dan mempraktikkan teknik ini dengan baik. (Menurut Aji *et al.*, 2021) dalam Jurnal Sinektik, teknik relaksasi sangat efektif dalam menurunkan ketegangan saraf otonom dan menghambat produksi hormon adrenalin yang memicu stres. Relaksasi napas dalam memberikan efek tenang yang instan, sehingga sangat aplikatif bagi ibu-ibu PKK yang sering menghadapi tekanan domestik maupun sosial. Sinergi intervensi terhadap kesejahteraan psikologis dengan kombinasi antara edukasi, afirmasi, dan relaksasi menciptakan efek komplementer yang mempercepat proses adaptasi terhadap stresor. Penelitian (Setiawati *et al.*, 2024) menegaskan bahwa teknik relaksasi merupakan intervensi non-farmakologis yang paling direkomendasikan karena sifatnya yang aman, murah, dan mudah dipraktikkan secara mandiri. Bagi ibu-ibu PKK, keterampilan ini menjadi modal penting dalam menjaga stabilitas emosional keluarga. Tidak adanya peserta yang mengalami penurunan skor ($\text{negative ranks} = 0$) menunjukkan bahwa seluruh materi dapat diserap dengan baik tanpa memberikan efek samping psikologis yang negatif. Relaksasi napas dalam merupakan teknik non-farmakologis yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi melalui pengaturan sistem pernapasan. Teknik ini bekerja dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan ketegangan tubuh. Penelitian oleh (Devora *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa latihan relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan tingkat stres serta parameter fisiologis seperti tekanan darah. Selain itu, relaksasi napas dalam juga terbukti mampu meningkatkan stabilitas emosi dan membantu individu menjadi lebih rileks. Sejalan dengan itu, (Nopriani *et al.*, 2025) menyatakan bahwa relaksasi napas dalam dapat menstabilkan emosi dan menurunkan stres melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Kombinasi antara afirmasi positif dan relaksasi napas dalam memberikan efek yang lebih optimal karena mencakup dua aspek utama, yaitu: kognitif (pikiran) melalui afirmasi positif dan fisiologis (tubuh) melalui relaksasi napas. Penelitian oleh (Aji *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa kombinasi terapi afirmasi positif dan relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat stres secara signifikan pada responden. Selain itu, studi kasus oleh (Hartanto *et al.*, 2024) juga menunjukkan bahwa kombinasi afirmasi positif dan relaksasi mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental pasien. Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini membuktikan bahwa pendekatan promotif-preventif berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kapasitas kesehatan mental masyarakat. Integrasi program ini dengan kegiatan kesehatan fisik yang sudah ada sebelumnya (seperti Senam Sleman Bangkit) melahirkan pola hidup sehat yang holistik bagi warga Desa Tirtomartani khususnya ibu-ibu PKK Dahlia 2.



Gambar 1. Proses Edukasi dan Praktek Afirmasi Positif dan Relaksasi Nafas Dalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, rangkaian intervensi berupa edukasi manajemen stres, terapi afirmasi positif, dan teknik relaksasi napas dalam terbukti memberikan dampak yang bermakna terhadap peningkatan kompetensi peserta. Hal ini dibuktikan secara statistik dengan adanya kenaikan rata-rata skor pengetahuan sebesar 3,67 poin, yaitu dari skor awal (*pre-test*) 32,33 meningkat menjadi 36,00 pada evaluasi akhir (*post-test*). Kenaikan ini menegaskan bahwa metode kombinasi antara penyuluhan teoritis dan uji coba praktik sangat efektif untuk membantu ibu-ibu PKK Dahlia 2 memahami serta menguasai keterampilan pengelolaan stres yang dapat mereka gunakan secara mandiri. Berdasarkan hasil positif yang dicapai, terdapat beberapa saran aplikatif untuk menjamin keberlanjutan manfaat program ini. Bagi Ibu-Ibu PKK disarankan agar peserta menjadikan teknik relaksasi napas dalam dan afirmasi positif sebagai rutinitas harian, bukan hanya saat merasa stres berat. Teknik ini dapat diselipkan di sela-sela aktivitas domestik atau sebelum tidur untuk menjaga kualitas istirahat. Bagi Pengurus PKK (Pelembagaan Program): Disarankan untuk mengintegrasikan sesi "Afirmasi Bersama" atau "Relaksasi Singkat" ke dalam pertemuan rutin bulanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan atas kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan program "Edukasi Manajemen Stres melalui Afirmasi Positif dan Teknik Relaksasi Napas Dalam" di PKK Dahlia 2 Tirtomartani, Kalasan. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, kami menyampaikan apresiasi dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Universitas Respati Yogyakarta. Dukungan pendanaan yang diberikan melalui skema Hibah Pengabdian Masyarakat Internal telah menjadi pilar vital yang memungkinkan seluruh operasional kegiatan ini dapat berjalan dengan optimal. Penghargaan khusus juga kami tujukan kepada Ketua dan jajaran Pengurus Tim Penggerak PKK Dahlia 2, Kelurahan Tirtomartani Kalasan sebagai mitra strategis. Rasa terima kasih yang mendalam kami haturkan kepada seluruh Ibu-ibu Anggota PKK Dahlia 2 selaku peserta kegiatan. Besar harapan kami, ilmu dan keterampilan yang telah dibagikan dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi peningkatan kesejahteraan mental dan kualitas hidup masyarakat Desa Tirtomartani, khususnya keluarga besar PKK Dahlia 2.

REFERENSI

- Aji, P. T., & Rizkasari, E. 2021. Efektifitas terapi afirmasi positif dan relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Sinetik*, 4(2), 196–208. <https://doi.org/10.33061/js.v4i2.6716>
- Andari, I. D., Zulfiana, E., Hamawati, R. A., & Arisanti, N. L. 2022. Peningkatan pengetahuan tentang teknik relaksasi untuk mengurangi stres belajar pada siswa. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(6), 4478–4485. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i6.11181>
- Chutiyami. 2025. Community-Engaged Mental Health and Wellbeing Initiatives. *SAGE Journals*. <https://doi.org/10.1177/21501319251332723>
- Devora, A., Citrawati, M., Kholib, A., Wahyuningsih, S., & Kristanti, M. (2024). Efektivitas latihan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat stres. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk*. <https://doi.org/10.51888/phj.v16i2.310>
- Hartanto, A. E., & Elvareta, N. S. (2024). Afirmasi positif & relaksasi autogenik dalam mengatasi ketidakberdayaan pasien DM tipe II. *Tirtayasa Medical Journal*. <https://dx.doi.org/10.62870/tmj.v3i2.25500>
- Hasni, N. I., Supriatun, E., & Toruan, S. A. L. 2023. Penerapan psikoedukasi dalam penanganan stres akademik pada siswa. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 49–60. <https://doi.org/10.55606/jpkm.v2i1.139>
- Juniar, D., et al. 2025. Stress management interventions for university students in low- and middle-income countries. *Journal of Affective Disorders Reports*. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1603389>

- Mayliyan, A. K., & Budiarto, E. 2022. Pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, ansietas, dan stres warga binaan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.4.2022.683-690>
- Nopriani, Y., & Sauliah, W. (2025). Efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap stabilitas emosional pada pasien gangguan jiwa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2562>
- Notoatmodjo, S. 2018. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Primanita, R. Y., & Rahma, P. N. 2025. Efektivitas afirmasi positif untuk mengurangi tingkat stres. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i1.4455>
- Pusporini, D. P., Sumarni, S., & Latifah, L. 2025. Kombinasi progressive muscle relaxation (PMR) dan afirmasi positif terhadap gangguan kesehatan mental ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 7(1), 82-89. <https://doi.org/10.36590/jika.v7i1.635>
- Rogerson, O., et al. 2024. Effectiveness of stress management interventions to change cortisol levels: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106415>
- Salsabila, T. 2023. Developing a mental health community intervention to enhance social connection. Institut Teknologi Bandung
- 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. <https://doi.org/10.47134/psikologi.v1i4.3031>
- Sondakh, J. T., Aisyah, A. S. S., Salsabillah, V. T., Prameswari, Y., & Rochma, I. 2025. Sehat jiwa, hidup sejahtera: Psikoedukasi pengelolaan stres melalui afirmasi positif untuk masyarakat di Desa Sijantung. *Beujroh: Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat*, 3(1), 71-82. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v3i1.368>