Journal of COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 01, Nomor 01 , Tahun 2025



RELAKSASI DAN MINDFULNESS UNTUK MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI TENGAH TUGAS DAN TUNTUTAN HIDUP MODERN

Shinny Ria Pratiwi

Corresponding author: 01riapratiwi@gmail.com

[1]Prodi Kebidanan, Politeknik Bhakti Asih

Abstrak

Era modern ditandai oleh meningkatnya tekanan hidup, tuntutan pekerjaan, dan dinamika sosial yang kompleks yang berdampak pada meningkatnya stres dan gangguan kesehatan mental. Relaksasi dan mindfulness menjadi dua pendekatan efektif dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara konseptual peran relaksasi dan mindfulness sebagai strategi peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Metode yang digunakan adalah studi literatur dari berbagai penelitian yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa relaksasi mampu menurunkan aktivitas fisiologis stres seperti tekanan darah dan denyut jantung, sementara mindfulness meningkatkan kesadaran diri, fokus, dan regulasi emosi. Kombinasi keduanya efektif mencegah burnout, kecemasan, dan depresi ringan pada individu yang menghadapi tekanan hidup modern. Dengan demikian, relaksasi dan mindfulness perlu diintegrasikan dalam gaya hidup sehat sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental masyarakat modern.

Kata Kunci : relaksasi, mindfulness, kesehatan mental, stres, kesejahteraan psikologis.

RELAXATION AND MINDFULNESS TO MAINTAIN MENTAL HEALTH AMID MODERN LIFE'S TASKS AND DEMANDS

Abstract

The modern era is characterized by increasing life pressures, work demands, and complex social dynamics that contribute to higher levels of stress and mental health disorders. ***Relaxation and mindfulness*** *have emerged as two effective approaches to maintaining mental and emotional balance. This article aims to conceptually examine the role of relaxation and mindfulness as strategies for enhancing individual psychological well-being. The method used is a literature review of various relevant studies. The findings indicate that relaxation can reduce physiological stress responses such as blood pressure and heart rate, while mindfulness improves self-awareness, focus, and emotional regulation. The combination of both techniques is effective in preventing burnout, anxiety, and mild depression among individuals facing the pressures of modern life. Therefore, relaxation and mindfulness should be integrated into a healthy lifestyle as part of efforts to maintain mental health in contemporary society..*

Keywords:. *relaxation, mindfulness, mental health, stress, psychological well-being*

Pendahuluan

Perkembangan zaman di era modern membawa berbagai kemajuan teknologi dan kemudahan informasi, namun juga menghadirkan tekanan psikologis yang signifikan. Beban kerja tinggi, ekspektasi sosial, serta gaya hidup serba cepat sering menimbulkan stres kronis yang berpengaruh pada kesehatan mental. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap masyarakat [1]. Namun, banyak individu kehilangan keseimbangan akibat tekanan hidup modern. Dalam konteks ini, relaksasi dan mindfulness muncul sebagai strategi

Journal of
COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 01, Nomor 01 , Tahun 2025



psikologis yang terbukti ilmiah dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Metode Pelaksanaan

Bagian metode pelaksanaan berisi paparan tentang tahapan-tahapan atau langkah-langkah yang digunakan untuk menyelesaikan masalah atau mengambarkan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan masyarakat (mitra) termasuk bahasa yang digunakan, alat, evaluasi dan statistik untuk menganalisis data. Penulisan berbentuk paragraf Artikel ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan meninjau berbagai sumber ilmiah yang membahas relaksasi, mindfulness, dan kesehatan mental. Sumber yang digunakan mencakup jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku teks psikologi kesehatan, serta laporan WHO. Analisis dilakukan dengan pendekatan konseptual deskriptif, untuk menggambarkan hubungan antara praktik relaksasi, mindfulness, dan kesejahteraan mental dalam konteks kehidupan modern.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan bahwa relaksasi merupakan teknik penurunan ketegangan fisik dan emosional melalui pengenduran otot, pernapasan dalam, dan konsentrasi sadar [2]. Relaksasi mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan tekanan darah, serta mengurangi kecemasan. Mindfulness, di sisi lain, adalah praktik kesadaran penuh terhadap momen kini tanpa menghakimi [3]. Menurut Kabat-Zinn, mindfulness melatih individu untuk fokus pada pengalaman saat ini secara sadar dan menerima setiap sensasi atau pikiran tanpa penolakan [4]. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mindfulness mampu meningkatkan fokus, empati, serta mengurangi stres dan depresi pada mahasiswa, tenaga kerja, dan profesional kesehatan.

Dalam konteks kehidupan modern, kombinasi relaksasi dan mindfulness terbukti memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Meta-analisis menunjukkan bahwa latihan mindfulness-based stress reduction (MBSR) menurunkan stres hingga 30–40% pada populasi dewasa [5]. Teknik relaksasi sederhana seperti deep breathing dan progressive muscle relaxation juga terbukti meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tekanan darah. Penerapan kedua teknik ini secara teratur dapat meningkatkan kemampuan adaptasi emosional dan produktivitas, serta menurunkan risiko burnout

Kesimpulan dan Saran

Relaksasi dan mindfulness merupakan strategi yang efektif dan mudah diterapkan untuk menjaga kesehatan mental di tengah tekanan hidup modern. Keduanya berperan dalam menurunkan stres, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat resiliensi emosional. Diperlukan upaya sosialisasi dan pelatihan mindfulness secara lebih luas di lingkungan pendidikan dan tempat kerja untuk membentuk budaya sadar mental yang sehat.



Daftar Pustaka

World Health Organization. Mental health: Strengthening our response. WHO Fact Sheet, 2022.

Abbasi M, Yunus M. Relaxation therapy and stress reduction: A physiological review. Int J Psychol Health, 2018.

Bishop SR, Lau M, Shapiro S, et al. Mindfulness: A proposed operational definition. Clin Psychol Sci Pract. 2004;11(3):230–241.

Kabat-Zinn J. Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life. Boulder, CO: Sounds True; 2015.

Shapiro SL, Astin JA, Bishop SR, Cordova M. Mindfulness-based stress reduction for health care professionals. Int J Stress Manag. 2018;25(2):156–168.

Jurnal

Alfurjani AM, Al-Hammouri MM, Rababah JA, Alhawatmeh HN, Hall LA. The effect of a mindfulness-based intervention on stress overload, depression, and mindfulness among nurses: A randomized controlled trial. Worldviews Evidence-Based Nurs. 2024;21(1):34–44. https://doi.org/10.1111/wvn.12639.

Ramdiani, D., Yulita, I., Sasongko, B. G., Purnama, T. (2020). Required Treatment Index (RTI) Pada Pasien Dewasa di Klinik Dokter Gigi Tjang Riyanto Cahyadi Kota Bogor. JDHT Journal of Dental Hygiene and Therapy, 1(2), 55–60Aluri, J., Lewis, S., Torres, M., & Wilcox, H. C. (2022). A suicide prevention initiative across a multicampus university before and during the COVID-19 pandemic. Journal of American College Health, 1-5. https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2076563

Bendix Samarta Witarto Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials