



Penguatan Kesiapan Kerja Mahasiswa melalui Edukasi Stress Management Berbasis Aktivitas Fisik pada Kegiatan Kunjungan Industri di PT Nissin Biscuit Indonesia

Mirzani Ahmad¹, Iin Dyah Indrawati¹

¹Universitas Harapan Bangsa, Jl. KH. Wahid Hasyim No.274-A, Windusara, Karangklesem, Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas 53144, Indonesia

¹mirzaniahmad@uhb.ac.id

Artikel History:

Received: 2 Juli 2026 / Received in revised form: 27 Juli 2026 / Accepted: 5 Agustus 2026

ABSTRACT

This community service activity was conducted on 18 June 2026 as an educational socialization program on physical activity-based stress management for students participating in an industrial visit to PT Nissin Biscuit Indonesia. The activity was motivated by the increasing demands of productivity, intensive digital activities, sedentary lifestyles, and the need for students to develop practical stress management literacy before entering the industrial workplace. In this activity, physical activity was understood as bodily movement involving skeletal muscles and energy expenditure, including both structured exercise and simple daily movements. The activity aimed to provide education and strengthen participants' understanding of stress, its effects on mental health and productivity, and the role of physical activity as a simple, safe, affordable, and non-pharmacological strategy for stress management. The method consisted of material delivery, discussion, question-and-answer sessions, participant reflection, and structured oral evaluation. The activity involved 39 second-semester Management Study Program students who attended the industrial visit program, out of 40 students registered as participants. The activity indicated positive participant responses and increased awareness of the role of physical activity in stress management, as reflected in structured oral evaluation, discussion, questions, and participant reflections. However, because the activity did not use written pre-test and post-test instruments, the results are interpreted as an indication of understanding rather than a quantitatively measured increase. Overall, the activity demonstrates that integrating stress management education into industrial visits can enrich students' understanding of healthy lifestyles and work readiness.

Keywords : *stress management; physical activity; mental health; human capital; industrial visit; university students*

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 18 Juni 2026 dalam bentuk sosialisasi stress management berbasis aktivitas fisik kepada mahasiswa peserta kunjungan industri di PT Nissin Biscuit Indonesia. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tuntutan produktivitas, intensitas aktivitas digital, gaya hidup sedentari, serta kebutuhan mahasiswa untuk memiliki bekal pengelolaan stres sebelum memasuki dunia kerja industri. Aktivitas fisik dalam kegiatan ini dipahami sebagai setiap gerak tubuh yang melibatkan kerja otot dan

Mirzani Ahmad.

Email:mirzaniahmad@uhb.ac.id

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



meningkatkan pengeluaran energi, baik dalam bentuk olahraga terstruktur maupun aktivitas sederhana yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi dan memperkuat pemahaman peserta mengenai stres, dampaknya terhadap kesehatan mental dan produktivitas, serta peran aktivitas fisik sebagai strategi non-farmakologis yang sederhana, aman, murah, dan aplikatif dalam stress management. Metode kegiatan meliputi penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, refleksi pengalaman, dan evaluasi pemahaman secara lisan terstruktur. Kegiatan ini diikuti oleh 39 mahasiswa semester 2 Program Studi Manajemen yang hadir dalam kegiatan kunjungan industri, dari total 40 mahasiswa yang terdaftar sebagai peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya respons positif peserta terhadap materi yang disampaikan, yang tercermin dari evaluasi lisan terstruktur, diskusi, tanya jawab, serta kemampuan peserta mengaitkan aktivitas fisik dengan pengelolaan stres. Namun, karena kegiatan ini tidak menggunakan pre-test dan post-test tertulis, hasil kegiatan dimaknai sebagai indikasi pemahaman peserta, bukan sebagai peningkatan pemahaman yang terukur secara kuantitatif. Secara umum, kegiatan ini menunjukkan bahwa sosialisasi mengenai aktivitas fisik dapat menjadi pendekatan edukatif yang relevan dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya pengelolaan stres sebagai bagian dari kesiapan menghadapi dunia kerja.

Kata kunci : stress management; aktivitas fisik; kesehatan mental; human capital; kunjungan industri; mahasiswa.

PENDAHULUAN

Kegiatan kunjungan industri di PT Nissin Biscuit Indonesia memberikan ruang edukatif bagi mahasiswa untuk memahami dunia kerja secara lebih nyata. Kunjungan industri tidak hanya dapat dipahami sebagai kegiatan observasi proses produksi, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran mengenai kesiapan sumber daya manusia dalam menghadapi ritme kerja, tuntutan produktivitas, disiplin kerja, kesehatan, dan keselamatan kerja. Dalam kegiatan ini, mahasiswa diposisikan sebagai sasaran edukasi penguatan kapasitas diri, khususnya sebagai calon tenaga kerja yang perlu memiliki kesiapan fisik, mental, dan perilaku hidup sehat sebelum memasuki dunia kerja industri.

Perkembangan kehidupan di era digital membuat aktivitas produktif semakin cepat, intensif, dan sering kali berbasis layar. Mahasiswa menghadapi tekanan akademik, organisasi, relasi sosial, ekspektasi pencapaian, paparan media digital, serta kebiasaan duduk terlalu lama. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres, kelelahan mental, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Berbagai kajian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres, kecemasan, dan masalah kesejahteraan mental, sementara aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan penurunan stres dan perbaikan kesehatan mental (Donnelly et al., 2024; Huang et al., 2024; Liu et al., 2025; Malagodi et al., 2025).

Aktivitas fisik yang dimaksud dalam kegiatan ini perlu dibedakan dari olahraga. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan meningkatkan pengeluaran energi. Dengan demikian, aktivitas fisik mencakup jalan kaki, peregangan, berdiri dan bergerak di sela aktivitas, latihan ringan, latihan kekuatan sederhana, aktivitas rekreatif, pekerjaan rumah, serta gerakan aktif lain dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang lebih terstruktur, terencana, dan biasanya dilakukan untuk tujuan kebugaran atau prestasi. Dalam kegiatan PKM ini, istilah aktivitas fisik digunakan agar peserta tidak merasa bahwa stress management hanya dapat dilakukan melalui olahraga berat atau fasilitas khusus (Bull et al., 2020; World Health Organization, 2024).

Kajian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada mahasiswa dapat membantu menurunkan stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan pemulihan, kualitas tidur, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis (Barbosa et al., 2024, 2025; Guerriero et al., 2025; Kabiri et al., 2024; Martín-Rodríguez & González-Prieto, 2026; Xu et al., 2025). Aktivitas tersebut tidak harus selalu berbentuk latihan berat. Bentuk yang realistis untuk mahasiswa antara lain jalan kaki ringan, active break selama

3–5 menit, peregangan leher dan bahu, latihan napas yang disertai gerakan ringan, squat ringan, wall push-up, calf raise, dan latihan mobilitas sendi.

Pada konteks transisi mahasiswa menuju dunia kerja, aktivitas fisik juga dapat dipahami sebagai bagian dari penguatan human capital. Lingkungan industri menuntut individu yang tidak hanya menguasai pengetahuan teknis, tetapi juga memiliki daya tahan, disiplin, kestabilan emosi, dan kebiasaan hidup sehat. Rujukan mengenai workplace physical activity menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik di lingkungan kerja dapat dikaitkan dengan kesehatan pekerja, kualitas hidup, penurunan risiko burnout, dan promosi kesejahteraan kerja (Albedry et al., 2024; Amatori et al., 2024; Mincarone et al., 2024; Nguyen et al., 2021; Rocha et al., 2024; Zhang et al., 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan utama yang diangkat dalam kegiatan pengabdian ini adalah masih terbatasnya pemahaman mahasiswa mengenai hubungan antara stres, aktivitas fisik, kesehatan mental, dan kesiapan menghadapi dunia kerja industri. Aktivitas fisik masih sering dipersepsikan sebagai olahraga formal, padahal aktivitas fisik juga mencakup gerak sederhana yang aman, murah, dan dapat dilakukan di lingkungan kampus, rumah, maupun ruang kerja. Mahasiswa juga membutuhkan contoh konkret mengenai bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai strategi pengelolaan stres, terutama dalam menghadapi aktivitas akademik, kegiatan digital, dan transisi menuju dunia kerja.

Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi stress management berbasis aktivitas fisik pada kegiatan kunjungan industri di PT Nissin Biscuit Indonesia dilaksanakan sebagai edukasi preventif bagi mahasiswa. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi dan memperkuat pemahaman peserta mengenai stres, dampaknya terhadap kesehatan mental dan produktivitas, perbedaan antara aktivitas fisik dan olahraga, serta contoh gerak aktif sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, mahasiswa diharapkan memperoleh bekal awal untuk menjaga kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesiapan kerja sebagai bagian dari penguatan human capital.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1 Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi stress management berbasis aktivitas fisik yang dilaksanakan pada 18 Juni 2026 dalam rangkaian kegiatan kunjungan industri di PT Nissin Biscuit Indonesia. Kegiatan ini diarahkan kepada mahasiswa peserta kunjungan industri sebagai sasaran utama, dengan tujuan memberikan pemahaman mengenai hubungan antara stres, kesehatan mental, aktivitas fisik, dan kesiapan menghadapi dunia kerja industri.

Kegiatan dirancang dalam bentuk sosialisasi edukatif dengan fokus pada pengenalan stres, dampak stres terhadap kesehatan mental dan produktivitas, serta peran aktivitas fisik sebagai strategi non-farmakologis dalam pengelolaan stres. Aktivitas fisik dalam kegiatan ini tidak hanya dimaknai sebagai olahraga formal, tetapi juga sebagai gerak tubuh aktif yang sederhana, aman, murah, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan kaki, peregangan, active break, latihan ringan, latihan kekuatan sederhana, mobilitas sendi, dan pengurangan durasi duduk terlalu lama.

Kegiatan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan yang disesuaikan dengan rangkaian kunjungan industri mahasiswa di PT Nissin Biscuit Indonesia. Proses pelaksanaan melibatkan tim pengabdian sebagai fasilitator, dengan dukungan dosen pendamping dan pihak mitra dalam pelaksanaan kegiatan. Setiap sesi diarahkan untuk memperkuat pemahaman peserta mengenai pentingnya pengelolaan stres, membedakan aktivitas fisik dan olahraga, serta mengenalkan bentuk aktivitas fisik sederhana yang dapat diterapkan secara mandiri sebagai bagian dari kesiapan fisik, mental, dan perilaku hidup aktif sebelum memasuki dunia kerja.

2.2 Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini disesuaikan dengan tujuan program, yaitu meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai *stress management* berbasis aktivitas fisik dalam konteks kesiapan menghadapi dunia kerja industri. Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan kegiatan sosialisasi dan edukasi sebagai berikut.

2.2.1 Analisis Kebutuhan

Kegiatan diawali dengan identifikasi kebutuhan peserta melalui pengamatan terhadap konteks kegiatan kunjungan industri dan karakteristik mahasiswa sebagai calon tenaga kerja. Tahap ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kebutuhan mahasiswa terhadap pemahaman tentang stres, tekanan akademik, aktivitas digital, kebiasaan sedentari, serta kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi dunia kerja industri.

Analisis kebutuhan juga diarahkan untuk melihat bahwa mahasiswa tidak hanya memerlukan pengetahuan mengenai proses produksi dan dunia kerja, tetapi juga membutuhkan pemahaman mengenai cara menjaga kesehatan mental, mengelola tekanan, dan membangun kebiasaan hidup aktif. Oleh karena itu, materi sosialisasi disusun agar sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, mudah dipahami, dan dapat dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari.

2.2.2 Sosialisasi dan Edukasi

Sosialisasi dilakukan melalui penyampaian materi mengenai konsep stres, sumber stres pada mahasiswa dan calon tenaga kerja, dampak stres terhadap kesehatan mental, konsentrasi, kualitas tidur, motivasi, dan produktivitas. Peserta diberikan pemahaman bahwa stres bukan hanya persoalan emosional, tetapi juga dapat berdampak pada kondisi fisik dan kesiapan individu dalam menjalankan aktivitas akademik maupun pekerjaan.

Materi juga mencakup penjelasan mengenai aktivitas fisik sebagai strategi non-farmakologis dalam *stress management*. Dalam kegiatan ini, aktivitas fisik dijelaskan sebagai konsep yang lebih luas daripada olahraga formal. Peserta dikenalkan pada contoh aktivitas fisik sederhana seperti berjalan kaki, peregangan, *active break*, latihan napas yang disertai gerak ringan, latihan kekuatan sederhana dengan berat badan sendiri, naik-turun tangga secara aman, mobilitas sendi, dan pengurangan durasi duduk terlalu lama. Materi ini disampaikan agar peserta memahami bahwa pengelolaan stres dapat dilakukan melalui kebiasaan aktif yang realistis dan tidak selalu membutuhkan fasilitas olahraga khusus.

2.2.3 Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab antara fasilitator dan peserta. Sesi ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman peserta mengenai hubungan antara stres, aktivitas fisik, kesehatan mental, dan kesiapan menghadapi dunia kerja industri.

Melalui diskusi, peserta diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, tanggapan, dan pengalaman yang berkaitan dengan tekanan akademik, aktivitas digital, kebiasaan duduk terlalu lama, serta tantangan menjaga keseimbangan fisik dan mental. Diskusi juga diarahkan untuk membantu peserta menghubungkan materi dengan kondisi nyata yang mungkin mereka hadapi, baik selama masa kuliah maupun ketika memasuki dunia kerja.

2.2.4 Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui diskusi reflektif, tanya jawab, pengamatan respons peserta, dan evaluasi lisan terstruktur selama kegiatan berlangsung. Evaluasi ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi yang telah disampaikan, terutama mengenai perbedaan aktivitas fisik dan olahraga, dampak stres terhadap kesehatan mental, serta contoh aktivitas fisik sederhana yang dapat digunakan sebagai strategi pengelolaan stres. Evaluasi lisan terstruktur diarahkan pada beberapa indikator, yaitu kemampuan peserta menjelaskan kembali pengertian stres, membedakan aktivitas fisik dan olahraga, menyebutkan contoh aktivitas fisik sederhana, serta mengaitkan aktivitas fisik dengan pengelolaan stres dan kesiapan menghadapi dunia kerja.

Karena kegiatan ini tidak menggunakan pre-test dan post-test tertulis, hasil kegiatan tidak diklaim sebagai peningkatan pemahaman yang terukur secara kuantitatif. Evaluasi lebih diarahkan pada indikasi pemahaman peserta berdasarkan respons dalam diskusi, pertanyaan yang diajukan, serta kemampuan peserta mengaitkan aktivitas fisik dengan pengelolaan stres dan kesiapan menghadapi dunia kerja. Dengan demikian, dampak kegiatan dalam artikel ini diposisikan sebagai capaian edukatif deskriptif, bukan sebagai pengukuran efektivitas intervensi secara eksperimental.

Hasil evaluasi dicatat secara deskriptif sebagai dasar untuk menilai ketercapaian kegiatan, khususnya terkait pemahaman peserta mengenai stres, aktivitas fisik, dan kesiapan menghadapi dunia kerja.

2.3 Kontribusi Mitra

Kontribusi mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berasal dari pihak PT Nissin Biscuit Indonesia sebagai lokasi pelaksanaan kunjungan industri, mahasiswa sebagai peserta kegiatan, serta dosen pendukung yang turut membantu pelaksanaan kegiatan. Peran mitra dan pihak pendukung meliputi:

1. PT Nissin Biscuit Indonesia memberikan ruang pelaksanaan kegiatan melalui penerimaan kunjungan industri, penyediaan kesempatan edukatif bagi mahasiswa, serta dukungan suasana pembelajaran yang memungkinkan peserta memahami dunia kerja industri secara lebih nyata.
2. Mahasiswa peserta kunjungan industri berperan sebagai sasaran utama kegiatan dengan mengikuti sesi sosialisasi, menyimak materi, berpartisipasi dalam diskusi, serta memberikan respons terhadap materi mengenai stress management berbasis aktivitas fisik.
3. Pihak pendukung kegiatan membantu memastikan kegiatan berjalan secara tertib, komunikatif, dan sesuai dengan tujuan pengabdian, yaitu meningkatkan pemahaman peserta mengenai hubungan antara stres, aktivitas fisik, kesehatan mental, dan kesiapan menghadapi dunia kerja industri.

Kontribusi mitra dan pihak pendukung diharapkan dapat mendorong keberlanjutan kegiatan edukatif serupa, baik dalam bentuk pembekalan mahasiswa sebelum memasuki dunia kerja maupun penguatan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan fisik dan mental dalam lingkungan industri.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi stress management berbasis aktivitas fisik dilaksanakan pada 18 Juni 2026 dalam rangkaian kegiatan kunjungan industri di PT Nissin Biscuit Indonesia. Kegiatan ini diikuti oleh 39 mahasiswa semester 2 Program Studi Manajemen Universitas Harapan Bangsa yang hadir sebagai peserta kegiatan, dari total 40 mahasiswa yang terdaftar sebagai peserta kunjungan industri. Kegiatan ini juga didampingi oleh 2 dosen pengampu/pembimbing. Pelaksanaan kegiatan berjalan dalam bentuk penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, dan refleksi pengalaman peserta mengenai stres, kesehatan mental, aktivitas fisik, olahraga, serta contoh gerak aktif sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Karakteristik peserta sebagai mahasiswa semester awal relevan dengan tujuan kegiatan karena mereka berada pada tahap awal pembentukan kesiapan akademik, kebiasaan belajar, dan orientasi menuju dunia kerja. Selain memperoleh pengalaman observasi industri, peserta juga membutuhkan pembekalan mengenai kesehatan fisik dan mental sebagai bagian dari kesiapan menghadapi ritme kerja, tuntutan produktivitas, dan tekanan lingkungan kerja. Tingkat partisipasi peserta terlihat dari keikutsertaan dalam sesi penyampaian materi, keterlibatan dalam diskusi, respons dalam tanya jawab, serta refleksi peserta terhadap hubungan antara stres, aktivitas digital, kebiasaan duduk terlalu lama, aktivitas fisik, dan kesiapan kerja.

Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan respons positif terhadap materi yang disampaikan. Peserta mengikuti penjelasan mengenai stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental, konsentrasi, kualitas tidur, motivasi, produktivitas, dan kesiapan menghadapi dunia kerja. Materi mengenai aktivitas fisik juga membantu peserta memahami bahwa pengelolaan stres tidak harus selalu dilakukan melalui cara yang rumit, tetapi dapat dimulai dari kebiasaan sederhana seperti berjalan kaki, melakukan peregangan, mengurangi duduk terlalu lama, melakukan active break, serta mencoba latihan kekuatan ringan yang aman dan tidak membutuhkan alat khusus.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya indikasi pemahaman peserta mengenai aktivitas fisik sebagai konsep yang lebih luas daripada olahraga formal. Indikasi ini terlihat dari respons peserta dalam diskusi dan evaluasi lisan terstruktur, terutama ketika peserta dapat membedakan aktivitas fisik dari olahraga formal serta menyebutkan contoh gerak sederhana yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum materi disampaikan, aktivitas fisik cenderung dipahami sebagai kegiatan olahraga tertentu seperti futsal, lari, senam, atau latihan di pusat kebugaran. Melalui kegiatan ini, peserta mulai memahami bahwa aktivitas fisik juga mencakup gerak sederhana dalam kehidupan sehari-hari, seperti berdiri setelah duduk lama, berjalan kaki ringan, naik-turun tangga secara aman, peregangan leher dan bahu, serta latihan kekuatan sederhana dengan berat badan sendiri.

Kegiatan ini juga memberikan pemahaman kepada peserta bahwa aktivitas fisik dapat menjadi salah satu strategi non-farmakologis dalam pengelolaan stres. Peserta memperoleh gambaran bahwa kebiasaan hidup aktif dapat membantu menjaga suasana hati, mengurangi ketegangan, mendukung kesehatan mental, dan memperkuat kesiapan diri dalam menghadapi aktivitas akademik maupun tuntutan dunia kerja. Karena kegiatan tidak menggunakan pre-test dan post-test tertulis, hasil kegiatan tidak diklaim sebagai peningkatan pemahaman yang terukur secara kuantitatif. Namun, berdasarkan diskusi, tanya jawab, evaluasi lisan terstruktur, dan respons peserta selama kegiatan berlangsung, terdapat indikasi bahwa peserta mampu menghubungkan aktivitas fisik dengan pengelolaan stres dan kesiapan menghadapi dunia kerja industri. Dengan demikian, dampak kegiatan dalam artikel ini diposisikan sebagai capaian edukatif deskriptif, bukan sebagai pengukuran efektivitas intervensi secara eksperimental.

Dokumentasi kegiatan menunjukkan adanya sesi edukasi dan penyerahan sertifikat sebagai bagian dari rangkaian kunjungan industri di PT Nissin Biscuit Indonesia. Dokumentasi tersebut memperkuat bahwa kegiatan tidak hanya berupa kunjungan observatif, tetapi juga memuat unsur edukasi mengenai penguatan kesiapan mahasiswa melalui pemahaman stress management berbasis aktivitas fisik.

3.2 Pembahasan Hasil Pengabdian Masyarakat

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi stress management berbasis aktivitas fisik relevan diberikan kepada mahasiswa dalam konteks kunjungan industri. Mahasiswa sebagai calon tenaga kerja tidak hanya membutuhkan pengetahuan mengenai proses produksi dan dunia kerja, tetapi juga perlu memiliki kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Secara empiris, relevansi tersebut terlihat dari keterhubungan antara materi yang disampaikan dengan pengalaman peserta sebagai mahasiswa, terutama terkait tekanan akademik, aktivitas digital, kebiasaan duduk terlalu lama, kelelahan, serta persiapan memasuki dunia kerja. Dalam hal ini, aktivitas fisik dapat diposisikan sebagai salah satu bentuk penguatan kapasitas diri yang sederhana, murah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri.

Pemahaman peserta mengenai aktivitas fisik sebagai konsep yang lebih luas daripada olahraga formal menjadi salah satu capaian penting dalam kegiatan ini. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada olahraga terstruktur, tetapi juga mencakup gerakan sederhana yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan lapangan menunjukkan bahwa peserta lebih mudah memahami materi ketika aktivitas fisik dijelaskan sebagai gerak sederhana, bukan hanya olahraga formal. Pemahaman ini penting karena sebagian mahasiswa dapat menganggap olahraga sebagai kegiatan yang membutuhkan waktu khusus,

tempat khusus, atau intensitas berat. Dengan memperluas pemahaman aktivitas fisik menjadi gerakan harian seperti peregangan, berjalan kaki, active break, dan latihan ringan, kegiatan ini memberikan alternatif stress management yang lebih realistis bagi mahasiswa.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan kajian Donnelly et al. (2024), Huang et al. (2024), Liu et al. (2025), dan Malagodi et al. (2025) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpotensi mendukung kesehatan mental mahasiswa. Teuber et al. (2024) juga menekankan bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan beban stres, pemulihan, dan parameter performa akademik mahasiswa. Sementara itu, Guerriero et al. (2025), Kabiri et al. (2024), dan Martín-Rodríguez & González-Prieto (2026) memperkuat bahwa aktivitas fisik dapat diposisikan sebagai strategi pendukung dalam pengelolaan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Pembahasan mengenai gaya hidup sedentari juga menjadi bagian penting dalam kegiatan ini. Mahasiswa sering melakukan aktivitas berbasis layar dalam durasi panjang, baik untuk kebutuhan akademik, komunikasi, maupun hiburan digital. Kebiasaan duduk terlalu lama dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan menurunnya kesehatan mental dan meningkatnya ketegangan tubuh. Barbosa et al. (2024) menunjukkan bahwa sedentary behavior berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa, sedangkan Barbosa et al. (2025) menunjukkan bahwa mengganti waktu sedentari dengan aktivitas fisik dapat berkaitan dengan penurunan gejala kecemasan dan depresi pada dewasa muda. Xu et al. (2025) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan sedentary behavior memiliki hubungan dengan kesehatan mental mahasiswa.

Dalam konteks transisi menuju dunia kerja, kegiatan ini juga relevan dengan penguatan human capital. Dunia industri membutuhkan sumber daya manusia yang tidak hanya memiliki pengetahuan akademik, tetapi juga memiliki daya tahan fisik, kestabilan emosi, kedisiplinan, dan kemampuan mengelola tekanan. Aktivitas fisik sederhana dapat membantu mahasiswa membangun kebiasaan hidup aktif sejak masa kuliah, sehingga menjadi bekal dalam menghadapi ritme kerja industri. Kajian mengenai aktivitas fisik di lingkungan kerja menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan promosi kesehatan kerja, kualitas hidup, work engagement, dan pencegahan burnout (Albedry et al., 2024; Amatori et al., 2024; Mincarone et al., 2024; Nguyen et al., 2021; Zhang et al., 2025).

Latihan kekuatan sederhana juga menjadi bagian dari materi yang relevan dalam kegiatan ini. Latihan seperti wall push-up, chair squat, calf raise, dan latihan inti ringan dapat dilakukan tanpa alat khusus serta dapat disesuaikan dengan kemampuan peserta. Bentuk latihan ini penting karena aktivitas fisik tidak hanya mencakup latihan aerobik, tetapi juga latihan kekuatan yang dapat mendukung kebugaran dan kesehatan mental. Cao (2025) dan Marinelli et al. (2024) menunjukkan bahwa latihan kekuatan dan kombinasi latihan aerobik-resistance dapat berkontribusi terhadap perbaikan gejala kecemasan dan depresi pada kelompok muda.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi stress management berbasis aktivitas fisik dapat menjadi pendekatan edukatif yang relevan dalam kegiatan kunjungan industri. Kegiatan ini tidak hanya menambah wawasan mahasiswa mengenai stres dan kesehatan mental, tetapi juga membantu mahasiswa memahami bahwa gerak aktif sederhana dapat menjadi bagian dari strategi pengelolaan stres dan kesiapan kerja. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi dalam mendukung pembentukan human capital mahasiswa yang lebih sehat, adaptif, dan siap menghadapi tuntutan dunia kerja industri.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan dan penyerahan sertifikat pada rangkaian kunjungan industri di PT Nissin Biscuit Indonesia.

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi stress management berbasis aktivitas fisik yang dilaksanakan pada 18 Juni 2026 di PT Nissin Biscuit Indonesia menunjukkan indikasi pemahaman peserta mengenai pentingnya pengelolaan stres dalam menghadapi tuntutan akademik dan persiapan memasuki dunia kerja industri. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman bahwa stres tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental, konsentrasi, kualitas tidur, produktivitas, dan kesiapan kerja apabila tidak dikelola secara tepat.

Kegiatan ini juga memperjelas pemahaman peserta mengenai perbedaan antara aktivitas fisik dan olahraga. Aktivitas fisik dipahami sebagai gerak tubuh aktif yang tidak selalu berbentuk olahraga formal, tetapi dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana seperti berjalan kaki, peregangan, active break, latihan ringan, latihan kekuatan sederhana, aktivitas rekreatif, dan pengurangan waktu duduk terlalu lama. Pemahaman ini penting karena bentuk aktivitas fisik sederhana lebih mudah diterapkan oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari tanpa memerlukan fasilitas khusus.

Secara umum, kegiatan sosialisasi ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai aktivitas fisik dapat menjadi pendekatan preventif yang relevan dalam mendukung pengelolaan stres mahasiswa. Kegiatan ini juga memperkuat pemahaman bahwa kesehatan fisik, kesehatan mental, produktivitas, dan kesiapan kerja merupakan bagian penting dari penguatan human capital mahasiswa sebagai calon tenaga kerja. Namun, karena evaluasi belum menggunakan pre-test dan post-test tertulis, hasil kegiatan ini perlu dipahami sebagai capaian edukatif deskriptif, bukan sebagai bukti peningkatan pemahaman yang terukur secara kuantitatif.

SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa tindak lanjut yang perlu dilakukan agar sosialisasi stress management berbasis aktivitas fisik dapat memberikan manfaat yang lebih berkelanjutan. Kegiatan serupa perlu dilanjutkan dengan menambahkan sesi praktik aktivitas fisik sederhana agar peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam mencoba gerakan yang aman, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri. Selain itu, materi sosialisasi perlu dikembangkan dalam bentuk modul singkat, infografis, atau panduan praktis agar peserta dapat mengingat kembali berbagai contoh aktivitas fisik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan berikutnya juga perlu dilengkapi dengan pre-test, post-test, atau kuesioner terstruktur agar perubahan pemahaman peserta dapat diukur secara lebih objektif. Program studi juga dapat mengintegrasikan edukasi stress management berbasis aktivitas fisik ke dalam kegiatan kemahasiswaan, pembekalan kunjungan industri, maupun persiapan mahasiswa sebelum memasuki dunia kerja. Di sisi lain, mitra industri dapat memanfaatkan kegiatan edukatif semacam ini sebagai bagian dari upaya mendukung promosi kesehatan, keselamatan, dan kesejahteraan sumber daya manusia di lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Albedry, B., Marenus, M. W., & Chen, W. (2024). The Relationship Between Employee Physical Activity Intensity and Workplace Burnout: A Cross-sectional Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 66(4), 316–320. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000003043>
- Amatori, S., Gobbi, E., Sisti, D., Pivato, G., Giombini, G., Rombaldoni, R., Calcagnini, G., Rocchi, M. B. L., & Perroni, F. (2024). Physical activity, musculoskeletal disorders, burnout, and work engagement: a cross-sectional study on Italian white-collar employees. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1375817>

- Barbosa, B. C. R., de Menezes-Júnior, L. A. A., Fróis, L. F., Vidigal, M. C. A., de Paula, W., Chagas, C. M. dos S., Machado, E. L., Nobre, L. N., de Freitas, E. D., Vidigal, F. de C., Cardoso, C. S., da Silva, L. S., & Meireles, A. L. (2025). Replacing sedentary behavior with physical activity reduces symptoms of anxiety and depression: a study with young adults. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23523-4>
- Barbosa, B. C. R., Menezes-Júnior, L. A. A. de, de Paula, W., Chagas, C. M. dos S., Machado, E. L., de Freitas, E. D., Cardoso, C. S., de Carvalho Vidigal, F., Nobre, L. N., Silva, L. S. da, & Meireles, A. L. (2024). Sedentary behavior is associated with the mental health of university students during the Covid-19 pandemic, and not practicing physical activity accentuates its adverse effects: cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19345-5>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Number 24, pp. 1451–1462). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cao, X. (2025). Comparative effects of exercise type and dose on depression in children and adolescents: a network meta-analysis. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 16). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1632111>
- Donnelly, S., Penny, K., & Kynn, M. (2024). The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review. *Health Promotion International*, 39(2). <https://doi.org/10.1093/heapro/daae027>
- Guerriero, M. A., Dipace, A., Monda, A., De Maria, A., Polito, R., Messina, G., Monda, M., di Padova, M., Basta, A., Ruberto, M., Capasso, E., Moscatelli, F., & Limone, P. (2025). Relationship Between Sedentary Lifestyle, Physical Activity and Stress in University Students and Their Life Habits: A Scoping Review with PRISMA Checklist (PRISMA-ScR). In *Brain Sciences* (Vol. 15, Number 1). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/brainsci15010078>
- Huang, K., Beckman, E. M., Ng, N., Dingle, G. A., Han, R., James, K., Winkler, E., Stylianou, M., & Gomersall, S. R. (2024). Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. In *Health Promotion International* (Vol. 39, Number 3). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>
- Kabiri, L. S., Le, J., Diep, C. S., Chung, E., Wong, J., Perkins-Ball, A. M., Perkins, H. Y., & Rodriguez, A. X. (2024). Lower perceived stress among physically active elite private university students with higher levels of gratitude. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1369205>

- Liu, L., Xin, X., Wang, H., & Zhang, Y. (2025). Effectiveness of physical exercise on mental health among university students: a systematic review and meta-analysis. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 16). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1612408>
- Malagodi, F., Findon, J. L., Gardner, B., & Dommett, E. J. (2025). A Systematic Review of the Effectiveness of Physical Activity Interventions for Improving Mental Health and Wellbeing in University Students. *Journal of College Student Mental Health*, 1–37. <https://doi.org/10.1080/28367138.2025.2566914>
- Marinelli, R., Parker, A. G., Levinger, I., Bourke, M., Patten, R., & Woessner, M. N. (2024). Resistance training and combined resistance and aerobic training as a treatment of depression and anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis. In *Early Intervention in Psychiatry* (Vol. 18, Number 8, pp. 585–598). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/eip.13528>
- Martín-Rodríguez, A., & González-Prieto, N. (2026). Influence of physical activity on perceived stress and mental health in university students: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1710832>
- Mincarone, P., Bodini, A., Tumolo, M. R., Sabina, S., Colella, R., Mannini, L., Sabato, E., & Leo, C. G. (2024). Association Between Physical Activity and the Risk of Burnout in Health Care Workers: Systematic Review. In *JMIR Public Health and Surveillance* (Vol. 10). JMIR Publications Inc. <https://doi.org/10.2196/49772>
- Nguyen, T. M., Nguyen, V. H., & Kim, J. H. (2021). Physical exercise and health-related quality of life in office workers: A systematic review and meta-analysis. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Number 7). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073791>
- Rocha, F. V., Matos, R., Monteiro, D., Jacinto, M., Antunes, R., Amaro, N., Santos, T., & Rodrigues, F. (2024). The Impact of a 12-Week Workplace Physical Activity Program on the Quality of Life of Sedentary Workers: A Pilot Study. *Applied Sciences (Switzerland)*, 14(21). <https://doi.org/10.3390/app14219835>
- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
- World Health Organization. (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/Physical-Activity>. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Xu, L., Ji, Y., & Wen, X. (2025). Associations of physical activity and sedentary behavior with mental health among university students: the mediating role of cardiorespiratory fitness and moderating role of gender. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24528-9>

Zhang, S., Nie, M., Peng, J., & Ren, H. (2025). Effectiveness of Physical Activity-Led Workplace Health Promotion Interventions: A Systematic Review. In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 13, Number 11). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/healthcare13111292>