



Efektivitas Masase dalam menurunkan Stress Mahasiswa: Literatur Review

Elisa Dwi Ratna Sari¹, Yuni Fitriyah Ningsih², Mochamad Azhar Ilmi³, A Burhanuddin Kusuma Nugraha⁴, Balya Joe Satriaricher W.⁵, Muhammad Rasya Firdaus⁶

¹Afiliasi 1/Departemen Masase/Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan/Universitas Negeri Surabaya 2461824003@mhs.unesa.ac.id

²Afiliasi 2/ Departemen Masase/Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan/Universitas Negeri Surabaya yuniningsih@unesa.ac.id

³Afiliasi 3/ Departemen Masase/Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan/Universitas Negeri Surabaya mochamadilmi@unesa.ac.id

⁴Afiliasi 4/ Departemen Masase/Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan/Universitas Negeri Surabaya anugraha@unesa.ac.id

⁵Afiliasi 5/ Departemen Masase/Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan/Universitas Negeri Surabaya 22561824022@mhs.ac.id

⁶Afiliasi 6/ Departemen Masase/Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan/Universitas Negeri Surabaya 25061824021@mhs.unesa.ac.id

Article History:

Received:

9/01/2026

Revised:

21/01/2026

Accepted:

23/01/2026

Abstract: *College students often experience academic stress due to assignments, examinations, and pressures within the learning environment. Uncontrolled stress can negatively affect mental health, concentration, and academic performance. One non-pharmacological method used to help reduce stress is massage, which involves gentle manipulation of soft tissues aimed at relieving muscle tension and inducing relaxation. This paper aims to review studies discussing the effects of massage on students' stress levels. Articles were searched through Google Scholar, PubMed, ResearchGate, and Garuda. The review findings indicate that massage can subjectively reduce student stress, particularly by promoting relaxation and decreasing muscle tension. However, physiological measurements, such as stress hormone levels, remain inconsistent across studies. Massage can serve as a simple and affordable complementary approach to help reduce student stress; however, further research in Indonesia is still needed.*

Keywords: *Massage; College students; Stress*

Abstrak: Mahasiswa sering mengalami stres akademik akibat tuntutan tugas, ujian, dan tekanan lingkungan belajar. Stres yang tidak terkendali dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, konsentrasi, dan prestasi akademik. Salah satu metode nonfarmakologis yang digunakan untuk membantu mengurangi stres adalah

masase,
yaitu
manipulasi
lembut pada
jaringan
lunak yang
bertujuan
meredakan
ketegangan
otot dan
menimbulka
n relaksasi.
Tulisan ini
bertujuan
untuk

meninjau penelitian yang membahas pengaruh masase terhadap tingkat stres mahasiswa. Pencarian artikel dilakukan melalui Google Scholar, PubMed, ResearchGate, dan Garuda. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa masase dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa secara subjektif, terutama melalui peningkatan rasa rileks dan berkurangnya ketegangan otot. Namun, hasil pengukuran fisiologis, seperti kadar hormon stres, masih menunjukkan variasi antarpelitian. Masase dapat menjadi pendekatan pendukung yang sederhana dan terjangkau untuk membantu mengurangi stres mahasiswa, tetapi penelitian lebih lanjut di Indonesia masih diperlukan.

Kata kunci: Masase; Mahasiswa; Stres



Pendahuluan

Stres merupakan keadaan tertekan yang berefektifitas pada emosi, cara berpikir, serta keadaan individu secara keseluruhan. Jika tingkat stres berlebihan, hal ini dapat mengganggu kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya [1]. Pemahaman tentang stres dapat bervariasi pada tiap individu sesuai dengan kondisi yang dialaminya. Secara umum, stres muncul akibat adanya interaksi antara seseorang dengan tekanan yang ia rasakan dari lingkungannya. Keadaan ini dapat dipandang sebagai respons tubuh yang tidak selaras dengan tuntutan, situasi, maupun ancaman yang datang, baik dari faktor internal maupun eksternal. Salah satu efektifitasnya adalah meningkatnya produksi hormon kortisol dalam tubuh sebagai reaksi terhadap tekanan tersebut [2]. Mahasiswa dikenal sebagai kelompok yang rentan mengalami stress akademik akibat beban tugas, tekanan ujian, dan tuntutan pencapaian akademik. Dalam proses menjalani tugas-tugas perkembangan, seringkali muncul berbagai persoalan yang dapat menjadi pemicu stres. Akibat dari stres ini dapat bervariasi, mulai dari gangguan ringan seperti pusing dan hilangnya selera makan, hingga konsekuensi paling serius yaitu tindakan bunuh diri [3]. Upaya khusus diperlukan untuk menurunkan tekanan psikologis, salah satunya melalui pemberian efek relaksasi pada tubuh dengan terapi masase yang dilakukan secara teratur. Masase dipercaya mampu membantu mengurangi keluhan psikologis, termasuk stres [4]. Masase merupakan salah satu cara pendukung yang dapat digunakan untuk membantu memulihkan kondisi fisiologis sel - sel tubuh. Masase tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga memberikan efektifitas psikologi pasien. Saat masase diberikan, kontraksi jaringan otot dapat membantu meregangkan saraf, membuat otot lebih rileks, serta merangsang aktivitas saraf parasimpatis dalam menghasilkan neurotransmitter seperti endorfin, serotonin, dan asetilkolin [4]. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meninjau berbagai temuan ilmiah mengenai efektifitas masase terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Literatur review ini bertujuan mengevaluasi



bukti empiris mengenai efektivitas masase sebagai intervensi non-farmakologis dalam membantu menurunkan stres, baik melalui mekanisme fisiologis seperti relaksasi otot dan peningkatan sirkulasi darah, maupun melalui efek psikologis berupa rasa tenang dan berkurangnya ketegangan. Penelitian lebih lanjut masih dibutuhkan untuk memperjelas efektivitas masase pada populasi mahasiswa dengan kondisi stres yang beragam, serta untuk menentukan metode, jenis, dan durasi masase yang paling tepat. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi praktisi kesehatan, pendidik, maupun mahasiswa dalam memilih strategi penanganan stres yang sederhana, terjangkau, dan efektif.

Metode

penelitian ini merupakan tinjauan pustaka (literatur review) yang dilakukan untuk mengidentifikasi penelitian mengenai masase dan pengaruhnya terhadap tingkat stres mahasiswa. Pencarian artikel dilakukan melalui google scholar, PubMed, ResearchGate, dan Garuda (Garda Rujukan Digital Indonesia) dengan menggunakan kata kunci (masase, mahasiswa), "massage therapy stress students", dan "massage and stress reduction in university students". Kriteria Inklusi artikel yang di pilih adalah:

1. Terbit dalam 10 tahun terakhir (2015-2025)
2. Meneliti intervensi masase
3. Melibatkan mahasiswa atau kelompok usia mahasiswa.
4. Menyajikan hasil terkait tingkat stres, kecemasan, atau relakasasi.

Dari hasil pencarian, diperoleh sekitar 9 artikel yang memenuhi kriteria untuk di analisis dan dibahas dalam tulisan ini.

Hasil

Tinjauan ini mencakup 5 penelitian terkait masase relaksasi dan stres pada mahasiswa.

1. Sari et al., (2020) menemukan bahwa masase olahraga pada ekstremitas bawah dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan rasa rileks berdasarkan skor kuesioner DASS [4]

2. Penelitian pada mahasiswa yang menghadapi ujian lisensi nasional menunjukkan penurunan kadar kortisol dari 8,85 µg/dL menjadi 5,95 µg/dL setelah masase punggung [7]

3. Studi tentang pijat singkat (seated massage) 10 menit pada mahasiswa keperawatan menemukan adanya penurunan signifikan pada skor stres subjektif setelah intervensi.

4. L. Cefo *etal.*, (2021) melaporkan kombinasi aromaterapi, pijat singkat, dan musik meditasi menurunkan skor perceived stress scale, kadar kortisol saliva, detak



jantung, dan tekanan darah pada mahasiswa saat minggu ujian [8]

5. Shen et al., (2019) meneliti sport massage pada mahasiswa yang mengikuti latihan olahraga intermiten selama 7 minggu, dengan hasil peningkatan kebugaran fisik, penurunan tekanan darah, serta penurunan stres psikologis dan perbaikan suasana hati [9]

Pembahasan

Secara umum, seluruh penelitian yang ditinjau menunjukkan penurunan tingkat stres mahasiswa setelah menerima pijat relaksasi, baik yang diberikan secara singkat maupun rutin.

Stres akademik yang dialami oleh kebanyakan mahasiswa dapat memberikan efektifitas positif maupun negatif. Namun, sebagian besar akan menimbulkan beragam efektifitas negatif yang dapat dialami. Menurut Pascoe et al, stres dapat menimbulkan berbagai efektifitas negatif pada mahasiswa. Beberapa di antaranya yaitu: (1) menurunnya motivasi dalam belajar, (2) berkurangnya nafsu makan yang dapat disertai keluhan fisik seperti sakit kepala, (3) gangguan kognitif berupa kesulitan berkonsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, hingga munculnya kecemasan terhadap masa depan, (4) perubahan perilaku, misalnya pola tidur yang tidak teratur atau menangis secara tiba-tiba tanpa alasan serta (5) respon fisiologis seperti detak jantung yang lebih cepat, telapak tangan berkeringat meski tidak beraktivitas, mudah lelah, mulut kering, hingga kerentanan terhadap penyakit [5].

Menurut penelitian Sari et al. Masase dapat merangsang pelepasan hormon serotonin dan dopamin, yang kemudian memberikan efek menenangkan pada perasaan sehingga membantu mengurangi stres yang dialami. Pemberian masase olahraga secara rutin pada pasien terbukti secara optimal dapat menurunkan kadar hormon kortisol, sehingga tingkat stres berkurang, meskipun tidak sepenuhnya hilang. Penurunan tingkat stres yang dialami oleh kelompok eksperimen diduga disebabkan oleh pemberian masase pada ekstremitas bawah. Berdasarkan hasil kuesioner DASS, sebagian besar responden merasakan efektifitas positif setelah menerima perlakuan masase, seperti tubuh menjadi lebih rileks, perasaan yang lebih tenang, serta kemudahan dalam beristirahat karena tidak terjadi ketegangan pada otot maupun saraf. Masase pada ekstremitas bawah atau kaki memiliki manfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa pegal, menciptakan suasana hati yang lebih santai, serta memberikan efek relaksasi secara mental, sehingga dapat menurunkan tingkat stres [4]

Penelitian lain juga meneliti efek masase punggung terhadap mahasiswa yang sedang mempersiapkan ujian lisensi nasional. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan kadar kortisol dalam darah secara signifikan, yaitu dari rata-rata 8,85 µg/dL sebelum intervensi menjadi 5,95 µg/dL setelah masase. Selain itu, kekakuan otot trapezius berkurang, dan skor nyeri berdasarkan Visual Analogue



Scale (VAS) juga menurun. Hal ini membuktikan bahwa masase punggung tidak hanya memberikan rasa rileks secara subjektif, tetapi juga berefektifitas nyata terhadap perubahan fisiologis yang terkait dengan stres. Studi ini menegaskan bahwa masase dapat dijadikan intervensi sederhana untuk membantu mahasiswa mengurangi tekanan menjelang ujian [6]

Penelitian yang dilakukan oleh Fogarty et al. (2025) melalui *A ~~Quick~~ Scoping Review of Massage and Massage Therapy on the Mental Health and Well-being of Undergraduate Students Pertumbuhan Fisik* menunjukkan bahwa terapi pijat tidak hanya berefektifitas pada pemulihan fisik, tetapi juga memberikan manfaat psikologis yang signifikan. Hasil telaah terhadap 16 studi dari delapan negara tersebut mengungkapkan bahwa pijat mampu menimbulkan perasaan tenang, kenyamanan emosional, serta meningkatkan kesejahteraan mental individu. Selain itu, pijat digambarkan sebagai pengalaman yang menenangkan dan transenden, yang membantu individu mengatasi kecemasan serta meningkatkan harga diri. Temuan ini memperkuat bukti bahwa terapi pijat dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi stres dan mendukung kesehatan mental — relevan dengan konteks mahasiswa yang rentan terhadap tekanan akademik. [7]

Selain itu, penelitian dari L. Cefo *et al.*, meneliti efek terapi komplementer berupa kombinasi aromaterapi, pijat singkat, dan musik meditasi pada 50 mahasiswa yang sedang menghadapi minggu ujian. Desain penelitian menggunakan pendekatan ~~metode~~ *metode* dimana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat stres yang dirasakan (~~perceived stress scale~~) dan skor kecemasan mahasiswa. Dari sisi fisiologis, kadar kortisol dalam saliva mengalami penurunan setelah intervensi, disertai penurunan detak jantung dan tekanan darah. Mahasiswa juga melaporkan perasaan lebih rileks, berkurangnya ketegangan otot, dan peningkatan konsentrasi belajar. Studi ini menguatkan bukti bahwa masase, meski dipadukan dengan teknik lain, efektif membantu mahasiswa mengatasi stres akademik baik secara subjektif maupun objektif [8].

Studi eksperimental yang dilakukan oleh C. C. Shen *et al.*, ini melibatkan mahasiswa yang mengikuti program olahraga intermiten selama 7 minggu, dengan tambahan intervensi sport massage secara rutin. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbaikan signifikan pada indikator fisiologis, seperti peningkatan kekuatan otot (sit-up, lompatan jauh), penurunan tekanan darah, serta perbaikan komposisi tubuh (penurunan indeks massa tubuh dan peningkatan massa otot). Selain manfaat fisik, efek psikologis juga ditemukan: mahasiswa yang menerima sport massage menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, suasana hati yang lebih stabil, serta penurunan kecenderungan berpikir negatif hingga pikiran bunuh diri dibanding kelompok kontrol. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa



masase tidak hanya berfungsi untuk pemuiihan fisik, tetapi juga berefektifitas iangsung pada kesehatan mental mahasiswa dengan cara menurunkan tingkat stres dan meningkatkan *wellbeing*[9].

Secara keseluruhan, hasil penelitian - penelitian tersebut mengindikasikan bahwa pijat relaksasi memiliki efektivitas yang konsisten dalam membantu menurunkan stres mahasiswa. Mekanisme utamanya diduga melalui stimulasi pelepasan hormon relaksasi (serotonin, dopamin), penurunan hormon stres (kortisol), serta perbaikan sirkulasi darah dan ketegangan otot yang akhirnya meningkatkan rasa nyaman dan stabilitas emosi.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang ada masih memiliki keterbatasan, seperti ukuran sampel yang kecil, variasi teknik pijat, serta pengukuran stres yang belum seragam. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat (misalnya randomized controlled trial) untuk memastikan efektivitas pijat relaksasi dalam konteks mahasiswa di Indonesia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa masase memiliki efektivitas yang cukup signifikan dalam membantu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Efek positif tersebut umumnya muncul melalui mekanisme fisiologis, seperti relaksasi otot dan peningkatan sirkulasi darah, serta melalui mekanisme psikologis berupa rasa tenang dan berkurangnya ketegangan. Meski demikian, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk menelusuri lebih dalam efektivitas berbagai jenis masase, durasi, dan frekuensi yang optimal dalam menurunkan stres pada mahasiswa.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan literature review ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, Ibu Yuni Fitriyah Ningsih, S.Pd., M.Pd, serta rekan-rekan mahasiswa yang turut memberikan masukan dan motivasi. Tidak lupa, apresiasi juga diberikan kepada para peneliti terdahulu yang karyanya menjadi dasar penting dalam penyusunan kajian ini.

Daftar Referensi

- [1] Y. Suharsono dan Z. Anwar, "Analisis stres dan penyesuaian diri pada siswa", *Cogria*, vol. 8, tidak. 1, hlm. 41-53, Maret 2020.
<https://doi.org/10.22219/kognicia.v8i1.11527>
- [2] I. Thristy, R. S. Mardia, C. M. Mampatdi, and M. Z. Karim Chan, "Gambaran tingkat stres dan kadar HDL kolesterol darah pada mahasiswa fakultas kedokteran," *Jurnal Pandu Husada*, vol. 1, no. 3, p. 149, 2020.
<https://doi.org/10.30596/jph.v1i3.4907>



- [3] S. Musabiq and I. Karimah, "Gambaran Stres dan Efektifitasnya Pada Mahasiswa", *Psikologi*, vol. 20, tidak. 2, hlm. 75–83, Agustus 2018.
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- [4] SN Sari, A. Abdullah, and D. Sugiarto, "Efektifitas Masase Olahraga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Malang", *JOKER*, vol. 4, tidak. 1 April 2023.
[Jil. 4 No.1 \(2023\): Edisi April 2023](#)
- [5] M. C. Pascoe, S. E. Hetrick, and A. G. Parker, "The impact of stress on students in secondary school and higher education," *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 25, no. 1, pp. 104–112, 2020.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- [6] H. Nagata, Y. Ito, M. Nakano, M. Takefu, and N. Akaike, "Effects of back massages on stress observed in students preparing for the national license examination," *Health*, vol. 7, pp. 430–438, 2015.
Doi: [10.4236/health.2015.74050](https://doi.org/10.4236/health.2015.74050)
- [7] S. Fogarty, R. Moore, and C. Cates, "A qualitative scoping review of massage and massage therapy on the mental health and well-being of individuals living with a serious and potentially life-limiting physical illness," *Herbert Journal of Treatment, Massage & Bodywork*, vol. 18, no. 3, pp. 14–41, 2025 <https://doi.org/10.3822/ijtmb.v18i3.1255>
- [8] L. Cefo, K. Navarre, A. Chicoski, M. Wilhite, V. Cox, and S. Feeney, "The holistic effect of complementary interventions in reducing stress in college students," *Journal of Holistic Nursing Care*, vol. 8980101241312288, Advance online publication, 2025
<https://doi.org/10.1177/08980101241312288>
- [9] . C. Shen, Y. H. Tseng, M. S. Shen, and H. H. Lin, "Effects of sports massage on the physiological and mental health of college students participating in a 7- week intermittent exercises program," *Herbert Journal of Treatment, Massage & Bodywork*, vol. 18, no. 9, p. 5013, 2021, <https://doi.org/10.3390/ijerph18095013>

Sesuaikan dengan template JSMT, tulisannya tidak sesuai. Dapus masih kurang.
Minimal 20