

Pelatihan *Mindfulness* dan Relaksasi untuk Mengatasi Stres pada Nelayan di Pesisir Pantai Pancer Puger

Wahyu Dini Candra Susila^{1*}, Emi Wuri Wuryaningsih², Niken Asih Larasari³, Nurwahidah⁴

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Jember, Indonesia

^{2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Jember, Indonesia

⁴Program Studi Vokasi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Received: 17-09-2025

Revised: 20-01-2026

Accepted: 10-03-2026

*Corresponding Author:

Wahyu Dini Candra Susila,
Program Studi Profesi Ners,
Fakultas Keperawatan,
Universitas Jember, Jember,
Indonesia

Email:

wahyudinicandra@unej.ac.id

Kata Kunci:

Komunitas Pesisir;
Mindfulness, Nelayan;
Relaksasi

Keywords:

Coastal Communities;
Fishermen; Mindfulness;
Relaxation



This is an Open Access article published by Jurnal Omni Pengabdian Masyarakat, distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstrak:

Komunitas pesisir merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi terhadap stres psikososial akibat ketidakpastian pendapatan dan beban kerja fisik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kapasitas individu dan komunitas dalam mengelola stres melalui pelatihan *mindfulness* dan relaksasi. Sasaran kegiatan ini adalah Karang Taruna dan nelayan di Pesisir Pantai Pancer Puger, Desa Puger Kulon. Metode pelaksanaan menggunakan ceramah interaktif, diskusi, dan praktik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta secara signifikan yang diukur melalui 20 butir soal evaluasi, dengan rata-rata skor *pre-test* sebesar 32,5 meningkat menjadi 69,12 pada skor *post-test*. Seluruh peserta mampu melaksanakan praktik ini dengan dibimbing secara intensif oleh 5 fasilitator. Pelatihan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan masyarakat pesisir mengatasi stres. Disarankan bagi pemerintah desa dan tenaga kesehatan setempat untuk menyelenggarakan kegiatan ini secara rutin sebagai upaya preventif gangguan kesehatan jiwa berbasis komunitas.

Abstract:

Coastal communities are at high risk for psychosocial stress due to income uncertainty and physical workload. This program aimed to enhance stress management capacity through mindfulness and relaxation training. The target audience for this activity was the Youth Organization (Karang Taruna) and fishermen in the Pancer Puger Coastal area, Puger Kulon Village. The method included interactive lectures, discussions, and practical sessions. The results showed a significant improvement in participants' abilities, measured by 20 evaluation questions, with the average pre-test score increasing from 32.5 to 69.12 in the post-test. All participants were able to carry out this practice with intensive guidance from 5 facilitators. Mindfulness and relaxation training have a positive impact on the capacity of coastal communities to cope with stress. It is suggested that local village governments and health workers conduct these activities regularly as a community-based preventive effort for mental health disorders.

PENDAHULUAN

Komunitas pesisir, seperti Karang Taruna dan nelayan di wilayah Pantai Pancer, Puger, Kabupaten Jember, merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi terhadap stres psikososial. Ketidakpastian pendapatan akibat kondisi alam, beban kerja fisik yang berat, tekanan ekonomi keluarga, serta terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan mental menjadikan mereka rentan mengalami

gangguan psikologis. Jika tidak ditangani, stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan kelelahan mental, penurunan produktivitas, gangguan tidur, kecemasan, bahkan depresi (Windarwati et al., 2022). Selain itu, stres berkaitan dengan pekerjaan berkorelasi signifikan dengan peningkatan kecemasan dan penurunan kualitas hidup (Susanto et al., 2025).

Kelompok pekerja rentan mengalami masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis berkaitan dengan berbagai faktor termasuk cuaca. Sehingga perlu adanya upaya untuk meningkatkan kemampuan coping serta melakukan pencegahan terhadap stres psikologis sehingga pekerja dapat lebih Tangguh serta dapat meningkatkan layanan kesehatan kerja khususnya kesehatan mental (Wuryaningsih et al., 2020). Berbagai pendekatan non-farmakologis kini telah dikembangkan untuk membantu mengatasi stres secara mandiri. Salah satunya adalah pelatihan *mindfulness* dan relaksasi, yang terbukti mampu menurunkan tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental. *Mindfulness* menunjukkan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini dengan sikap terbuka tanpa menghakimi sebagai bentuk keterampilan atau cara hidup. Penelitian menunjukkan bahwa Latihan *Mindfulness* berkorelasi dengan penurunan stres yang dirasakan dan peningkatan keterlibatan kerja (Bartlett et al., 2021). Selain itu, *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* terbukti sebagai intervensi yang efektif dalam meningkatkan fungsi psikologis (Kriakous et al., 2021).

Pada pekerja, Latihan *mindfulness* berkaitan dengan cara individu menilai tugas yang dihadapi, yakni dengan menurunkan persepsi ancaman dan meningkatkan persepsi tantangan terhadap tugas tersebut. Dengan kata lain, individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung melihat tugas kerja bukan sebagai sesuatu yang mengancam, melainkan sebagai peluang untuk berkembang. Penilaian terhadap tugas sebagai tantangan alih-alih ancaman ini berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres di lingkungan kerja. Temuan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi mekanisme perlindungan dalam konteks kerja karena membantu merekonstruksi cara pandang mereka terhadap tekanan pekerjaan secara lebih positif dan adaptif (Toniolo-Barrios & ten Brummelhuis, 2023). Metode lain yang dapat diterapkan adalah relaksasi dan teknik nafas dalam yang merupakan metode relaksasi yang efisien, mudah dilakukan, tidak menimbulkan efek samping, serta efektif dalam menenangkan pikiran sehingga tubuh menjadi lebih rileks (Susila et al., 2024). Selain itu, teknik relaksasi juga merupakan intervensi yang berkaitan dengan tingkat kelelahan dan kualitas tidur, sehingga pada akhirnya diharapkan dapat memberikan rasa nyaman dan rileks serta menurunkan stres (Adinda et al., 2019).

Universitas Jember sebagai institusi pendidikan tinggi memiliki tanggung jawab sosial untuk mentransformasikan ilmu pengetahuan menjadi solusi nyata bagi masyarakat. Fakultas Keperawatan Universitas Jember (UNEJ) merupakan institusi yang harus mampu menerapkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni untuk meningkatkan derajat kesehatan maupun kesejahteraan masyarakat. Inovasi-inovasi akademisi perguruan tinggi dapat diaplikasikan melalui program pengabdian masyarakat sebagai salah satu tridharma perguruan tinggi. Oleh karena itu, tim pengabdian dari Fakultas Keperawatan Universitas Jember memandang penting untuk menyelenggarakan kegiatan pelatihan *mindfulness* dan relaksasi untuk mengatasi stres pada nelayan di pesisir pantai pancer puger sebagai bentuk intervensi berbasis komunitas yang efektif, dan sesuai konteks budaya. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kapasitas individu dan komunitas dalam mengelola stres, memperkuat resiliensi, serta mendukung terciptanya kesehatan mental masyarakat pesisir yang berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan *mindfulness* dan relaksasi untuk mengatasi stres pada nelayan di pesisir pantai Pancer Puger Desa Puger Kulon menggunakan metode ceramah interaktif beserta *roleplay* dan praktik bersama. Sasaran dari kegiatan ini adalah Karang Taruna dan Nelayan di Pesisir Pantai Pancer Puger di Desa Puger Kulon Kecamatan Puger Kabupaten Jember,

Jawa Timur. Kegiatan dilaksanakan di Balai Pantai Pancer Puger pada Hari Jum'at, 1 Agustus 2025. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 peserta.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis untuk memastikan penyerapan materi yang optimal oleh peserta. Gambar 1 di bawah ini menunjukkan proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Adapun media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu flyer (Gambar 2).

1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan:

a. Tahap Persiapan

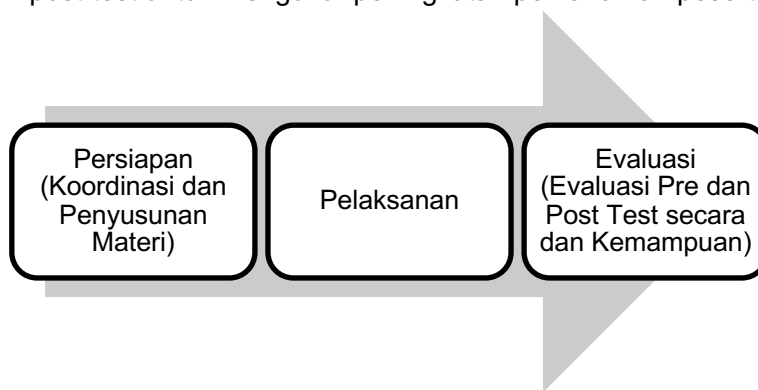
Meliputi koordinasi dengan stakeholder desa dan penyiapan media edukasi berupa brosur.

b. Tahap Pelaksanaan

Terdiri dari pemberian pre-test, penyampaian materi (ceramah interaktif), serta demonstrasi dan praktik roleplay.

c. Tahap Evaluasi

Pemberian post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta.



Gambar 1. Bagan Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Mindfulness dan Relaksasi



Gambar 2. Media Kegiatan Pelatihan Mindfulness dan Relaksasi

2. Metode Evaluasi Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan ini dievaluasi secara kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test menggunakan kuesioner yang

terdiri dari 20 butir soal terkait manajemen stres dan teknik mindfulness. Selain itu, evaluasi objektif dilakukan melalui observasi langsung terhadap kemampuan peserta saat mendemonstrasikan teknik relaksasi napas dalam dan mindfulness.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berlangsung selama satu hari, yaitu pada hari jumat 1 Agustus 2025 pukul 08.30 WIB sampai 11.00 WIB dengan tiga orang pelaksana Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Jember dan diikuti oleh para masyarakat Desa Puger Kulon Kecamatan Puger Kabupaten Jember, Jawa Timur yang berjumlah 30 orang. Kegiatan pengabdian ini mendapatkan sambutan hangat dari stakeholder dan peserta. Kegiatan dibuka oleh sambutan Perwakilan Masyarakat Desa Puger Kulon Kecamatan Puger Kabupaten Jember, serta Ketua Laboratorium Keperawatan Jiwa dan Komunitas Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Selama berlangsungnya kegiatan, peserta terlihat antusias mendengarkan dan aktif berdiskusi (Gambar 3). Pada awal penyampaian materi, pemateri meminta peserta untuk menyampaikan pendapat/ pengetahuannya tentang masalah yang dirasakan terkait stress dan cara mengatasinya. Kemudian dilakukan penyuluhan selama 60 menit yang terbagi dalam 30 menit untuk penyampaian materi, 30 menit untuk demonstrasi pelaksanaan Relaksasi dan *Mindfulness*. Diakhir sesi dilakukan penguatan berupa diskusi dan tanya jawab. Dari banyaknya peserta yang aktif dalam diskusi dan mengajukan pertanyaan, dapat dikatakan bahwa kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan pengabdian yaitu meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta keterampilan masyarakat Desa Puger Kulon Kecamatan Puger Kabupaten Jember terkait masalah psikososial di Masyarakat.



Gambar 3. Proses Pelatihan *Mindfulness* dan Relaksasi pada Peserta



Gambar 4. Tim Pelaksana dan Peserta Kegiatan Pengabdian

Nelayan di pesisir pantai menghadapi tekanan psikologis yang tinggi akibat ketidakpastian penghasilan, kondisi alam yang tidak menentu, dan beban tanggung jawab keluarga. Stres berkepanjangan berpotensi menurunkan kualitas hidup dan produktivitas mereka serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Pelatihan *mindfulness* dan teknik relaksasi menjadi intervensi yang relevan untuk membantu nelayan mengelola stres secara efektif. *Mindfulness* memberikan keterampilan kesadaran penuh terhadap kondisi diri saat ini, sedangkan teknik relaksasi seperti napas dalam dan relaksasi otot progresif mampu menurunkan ketegangan fisik akibat stres sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis (Nugraha et al., 2025).

Pelatihan dilakukan secara partisipatif dengan menggabungkan teori dan praktik, melibatkan para nelayan dalam latihan pernapasan dan relaksasi otot, serta pengembangan kesadaran diri melalui *mindfulness*. Evaluasi pasca pelatihan menunjukkan penurunan signifikan gejala stres, termasuk kecemasan dan ketegangan otot, serta peningkatan keterampilan manajemen stres secara mandiri. Teknik relaksasi efektif menurunkan respons fisiologis stres, terlebih pada populasi rentan seperti nelayan pesisir (Irawati et al., 2021; Setiawati et al., 2024). intervensi *mindfulness* terbukti efektif menurunkan distress psikologis (Susila et al., 2026). Manajemen stres diperlukan seseorang dalam menghadapi tantangan kehidupann untuk memberikan dampak rileks dan berdampak pada pola istirahat seseorang (Nurwahidah et al., 2023).

Implementasi pelatihan ini tidak hanya memberikan manfaat individu bagi nelayan, tapi juga menguatkan ketahanan komunitas pesisir secara sosial dan psikologis. Pada sesi praktik, pelatihan praktik langsung dilakukan bersama-sama oleh seluruh peserta. Untuk memastikan setiap nelayan dan anggota Karang Taruna dapat melakukan teknik dengan benar, proses praktik ini dibimbing secara intensif oleh 5 fasilitator. Program pengabdian masyarakat berbasis *mindfulness* dan relaksasi dapat dijadikan model intervensi kesehatan mental yang dapat direplikasi di wilayah pesisir lain dengan karakteristik serupa. Kestinambungan program melalui dukungan lokal menjadi kunci untuk memastikan keberlanjutan perbaikan kesehatan mental dan pengurangan risiko stres kronis di kalangan nelayan. Para fasilitator tersebut bertugas mengoreksi posisi tubuh, pola napas, dan membantu peserta mencapai fokus dalam latihan *mindfulness*. Pendekatan ini terbukti efektif menurunkan ketegangan fisik dan kecemasan peserta, yang dibuktikan dengan peningkatan skor evaluasi dari 32,5 menjadi 69,125. Adanya bimbingan langsung dari banyak fasilitator memungkinkan terjadinya dialog yang lebih personal sehingga hambatan pemahaman dapat segera teratasi di tempat.

KESIMPULAN

Pelatihan relaksasi dan *mindfulness* terbukti menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Edukasi mengenai masalah psikososial ini disambut antusias karena menjadi wawasan baru yang bermanfaat bagi warga. Kegiatan pelatihan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan masyarakat pesisir mengatasi stres. Disarankan bagi pemerintah desa dan tenaga kesehatan setempat untuk menyelenggarakan kegiatan ini secara rutin sebagai upaya preventif gangguan kesehatan jiwa berbasis komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, W., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kelelahan Dan Kualitas Tidur Petani Penyadap Karet Di Ptpn Xii. *Prosiding Konferensi Nasional Keperawatan Kesehatan Jiwa (XVI)*, 44(1), 341–346.
- Bartlett, L., Buscot, M.-J., Bindoff, A., Chambers, R., & Hased, C. (2021). Mindfulness Is Associated With Lower Stress and Higher Work Engagement in a Large Sample of MOOC Participants. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.724126>
- Irawati, K., Budi, A. W. S., & Haris, F. (2021). Stress Management Training for Working, Elderly, and

- Health Cadre Women : Rumah Pendamping Emak Sehat Jiwa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 7(2), 130. <https://doi.org/10.22146/jpkm.53612>
- Kriakous, S. A., Elliott, K. A., Lamers, C., & Owen, R. (2021). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: a Systematic Review. *Mindfulness*, 12(1), 1–28. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>
- Nugraha, M. A., Handayani, F., & Hidayat, N. (2025). Penguatan Ketahanan Mental Masyarakat Di Daerah Wisata Pesisir Melalui Pendekatan Community-Based. 5(2), 157–163.
- Nurwahidah, N., Susila, W. D. C., Bakar, A., Harmayetty, & Metrikayanto, W. D. (2023). Efektivitas Kombinasi Pemberian Edukasi Kesehatan, Relaksasi Napas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi. 11(3), 609–618.
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviadina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Susanto, T., Keliat, B. A., Windarwati, H. D., Nihayati, H. E., Ati, N. A. L., Istifada, R., Rokhmah, D., & Khoiron, K. (2025). Work stress, anxiety, depression, and quality of life among nurses in East Java: a cross-sectional study. *Jurnal Ners*, 20(1), 41–48. <https://doi.org/10.20473/jn.v20i1.65098>
- Susila, W. D. C., Nurwahidah, N., Ardiansyah, J. P., Sholicha, I. L., Ariyanto, K. E. D., & Cantika, M. B. P. (2026). Intervensi Mindfulness Dan Akupresur Terintegrasi Dalam Asuhan Keperawatan Jiwa Pasien Gastritis. 18, 125–132.
- Toniolo-Barrios, M., & ten Brummelhuis, L. L. (2023). How does mindfulness reduce stress at work? A two-study examination using a stress appraisal perspective. *Personality and Individual Differences*, 215, 112392. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112392>
- Wahyu Dini Candra Susila, Nurwahidah, & Wahyu Dini Metrikayanto. (2024). Effectiveness of Combination of Health Education and Stress Management on Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 12(1), 16–22. <https://doi.org/10.36858/jkds.v12i1.683>
- Windarwati, H. D., Lestari, R., Wicaksono, S. A., Kusumawati, M. W., Ati, N. A. L., Ilmy, S. K., Sulaksono, A. D., & Susanti, D. (2022). Relationship between stress, anxiety, and depression with suicidal ideation in adolescents. *Jurnal Ners*, 17(1), 36–41. <https://doi.org/10.20473/jn.v17i1.31216>
- Wuryaningsih, E. W., Holivia, T. M., & Hadi K, E. (2020). Relation Of Resilience With Psychological Distress On Tobacco Farmers In Kalisat District, Jember Regency. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 97–104. <https://doi.org/10.22219/jk.v10i2.8670>
- Adinda, W., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kelelahan Dan Kualitas Tidur Petani Penyadap Karet Di Ptpn Xii. *Prosiding Konferensi Nasional Keperawatan Kesehatan Jiwa (XVI)*, 44(1), 341–346.
- Bartlett, L., Buscot, M.-J., Bindoff, A., Chambers, R., & Hassed, C. (2021). Mindfulness Is Associated With Lower Stress and Higher Work Engagement in a Large Sample of MOOC Participants. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.724126>
- Irawati, K., Budi, A. W. S., & Haris, F. (2021). Stress Management Training for Working, Elderly, and Health Cadre Women : Rumah Pendamping Emak Sehat Jiwa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 7(2), 130. <https://doi.org/10.22146/jpkm.53612>
- Kriakous, S. A., Elliott, K. A., Lamers, C., & Owen, R. (2021). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: a Systematic Review. *Mindfulness*, 12(1), 1–28. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>
- Nugraha, M. A., Handayani, F., & Hidayat, N. (2025). Penguatan Ketahanan Mental Masyarakat Di Daerah Wisata Pesisir Melalui Pendekatan Community-Based. 5(2), 157–163.

- Nurwahidah, N., Susila, W. D. C., Bakar, A., Harmayetty, & Metrikayanto, W. D. (2023). *Efektivitas Kombinasi Pemberian Edukasi Kesehatan, Relaksasi Napas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi*. 11(3), 609–618.
- 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), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Susanto, T., Keliat, B. A., Windarwati, H. D., Nihayati, H. E., Ati, N. A. L., Istifada, R., Rokhmah, D., & Khoiron, K. (2025). Work stress, anxiety, depression, and quality of life among nurses in East Java: a cross-sectional study. *Jurnal Ners*, 20(1), 41–48. <https://doi.org/10.20473/jn.v20i1.65098>
- Susila, W. D. C., Nurwahidah, N., Ardiansyah, J. P., Sholicha, I. L., Ariyanto, K. E. D., & Cantika, M. B. P. (2026). *Intervensi Mindfulness Dan Akupresur Terintegrasi Dalam Asuhan Keperawatan Jiwa Pasien Gastritis*. 18, 125–132.
- Susila, W.D., Nurwahidah, & Wahyu Dini Metrikayanto. (2024). Effectiveness of Combination of Health Education and Stress Management on Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 12(1), 16–22. <https://doi.org/10.36858/jkds.v12i1.683>
- Toniolo-Barrios, M., & ten Brummelhuis, L. L. (2023). How does mindfulness reduce stress at work? A two-study examination using a stress appraisal perspective. *Personality and Individual Differences*, 215, 112392. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112392>
- Windarwati, H. D., Lestari, R., Wicaksono, S. A., Kusumawati, M. W., Ati, N. A. L., Ilmy, S. K., Sulaksono, A. D., & Susanti, D. (2022). Relationship between stress, anxiety, and depression with suicidal ideation in adolescents. *Jurnal Ners*, 17(1), 36–41. <https://doi.org/10.20473/jn.v17i1.31216>
- Wuryaningsih, E. W., Holivia, T. M., & Hadi K, E. (2020). Relation Of Resilience With Psychological Distress On Tobacco Farmers In Kalisat District, Jember Regency. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 97–104. <https://doi.org/10.22219/jk.v10i2.8670>