

MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL PADA PEKERJA MELALUI PELATIHAN RELAKSASI DAN MINDFULNESS DI PT X KOTA BATAM TAHUN 2025

Trisna Jayati¹, Hening Rizki Permata²

^{1,2,3} S1 Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibnu Sina
Email: trisna.jayati@uis.ac.id

Abstrak

Gangguan kesehatan mental pada pekerja merupakan masalah yang perlu diperhatikan karena berdampak pada individu maupun organisasi. Lingkungan kerja yang penuh tekanan, beban kerja berlebih, serta konflik interpersonal dapat memicu stres, kecemasan, hingga burnout. Penelitian ini bertujuan untuk mendukung kesehatan mental pekerja PT X Kota Batam melalui pelatihan relaksasi dan mindfulness. Metode penelitian dilakukan dalam bentuk program pengabdian masyarakat selama dua minggu yang mencakup observasi, perencanaan, studi pustaka, penyuluhan, serta evaluasi. Responden penelitian berjumlah 32 pekerja dari berbagai divisi, didominasi oleh sprinter sebesar 78,1%. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman responden tentang relaksasi dan mindfulness, dengan rata-rata skor meningkat dari 68,44 menjadi 80,94. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan signifikansi 0,000 ($p \leq 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan nyata sebelum dan sesudah pelatihan. Pelatihan relaksasi terbukti membantu pekerja mengelola stres, meningkatkan kesadaran diri, serta mengurangi gejala fisik dan emosional akibat tekanan kerja. Sementara itu, mindfulness berkontribusi dalam meningkatkan suasana hati, keseimbangan emosi, dan kinerja pekerja. Dengan demikian, pelatihan relaksasi dan mindfulness efektif sebagai strategi dalam mendukung kesehatan mental pekerja di PT X.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Pekerja, Relaksasi, Mindfulness, Stres Kerja

Abstract

Mental health disorders in workers are a problem that requires attention because they impact both individuals and organizations. A stressful work environment, excessive workload, and interpersonal conflict can trigger stress, anxiety, and even burnout. This study aims to support the mental health of workers at PT X, Batam City, through relaxation and mindfulness training. The research method was carried out in the form of a two-week community service program that included observation, planning, literature review, counseling, and evaluation. The study respondents were 32 workers from various divisions, dominated by sprinters (78.1%). The pre-test and post-test results showed a significant increase in respondents' understanding of relaxation and mindfulness, with an average score increasing from 68.44 to 80.94. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a significance of 0.000 ($p \leq 0.05$), indicating a significant difference before and after the training. Relaxation training has been shown to help workers manage stress, increase self-awareness, and reduce physical and emotional symptoms caused by work pressure. Meanwhile, mindfulness contributes to improving workers' mood, emotional balance, and performance. Thus, relaxation and mindfulness training are effective strategies for supporting employee mental health at PT X.

Keywords: Mental Health, Employees, Relaxation, Mindfulness, Work Stress

PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental seringkali terjadi pada pekerja pada berbagai bidang. Lingkungan kerja yang stress, tekanan pekerjaan yang tinggi, konflik interpersonal, kurangnya dukungan dari rekan kerja maupun manajemen serta ketidakmampuan dalam memisahkan antara masalah personal dengan masalah pribadi menjadi faktor pendukung dari terjadinya permasalahan mental

pada pekerja. Sehingga dampaknya pada pekerja, pekerja mengalami depresi, kecemasan dan kelelahan emosional dan pada akhirnya menghambat pekerjaannya.

Menurut Fadilah (2024), penting untuk diakui bahwa gangguan kesehatan mental di tempat kerja tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada produktivitas dan kesejahteraan organisasi secara keseluruhan. Karyawan dengan gangguan kesehatan mental dapat terlihat dari kecenderungan absen yang lebih sering, memiliki kinerja yang menurun, dan dapat mengalami konflik dengan rekan kerja. Tentunya hal ini berdampak negatif pada budaya kerja dan iklim organisasi secara keseluruhan.

PT X merupakan salah satu perusahaan yang bergerak di bidang logistik. Perusahaan ini memiliki jaringan luas mencakup berbagai negara di Asia Tenggara serta beberapa negara di Timur Tengah dan Amerika Latin. PT X dikenal dengan penggunaan teknologi dalam operasionalnya, termasuk sistem pelacakan yang real time dan aplikasi untuk memudahkan pelanggan. Kendati demikian, ada beberapa proses yang membutuhkan bantuan tenaga manusia yaitu kurir, pekerja bagian gudang dan bagian administrasi. Berdasarkan data pendahuluan yang dilakukan, didapati data bahwa sebanyak 30 pekerja mengalami gangguan berupa emosi yang tidak stabil, kelelahan yang berlebih, tidur yang tidak nyenyak bahkan insomnia.

Oleh karena itu, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dan penyuluhan mengenai pentingnya relaksasi dan *mindfulness* dengan judul Mendukung Kesehatan Mental pada Pekerja melalui Pelatihan Relaksasi dan *Mindfulness* di PT X Kota Batam tahun 2025

Kesehatan mental merupakan aspek yang penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Pada sebagian besar negara berkembang, hal ini menjadi kondisi yang belum diprioritaskan dibandingkan dengan penyakit menular. Kesehatan mental memiliki berbagai macam kondisi seperti depresi, kecemasan dan stres yang mengakibatkan menurunnya motivasi karyawan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya dan hal ini dapat berdampak signifikan terhadap performa kerja dan produktivitas seseorang. Tekanan di tempat kerja, stress dan kerja berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental pekerja dan menyebabkan masalah seperti depresi, kecemasan dan kelelahan yang dapat menurunkan motivasi kerja (Isnawati, 2024).

Elemen lain yang dapat memengaruhi motivasi seseorang di tempat kerja adalah lingkungan tempat kerja. Tempat kerja yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi dengan membuat orang merasa nyaman dan senang bekerja di sana. Dalam beberapa tahun terakhir, banyak perusahaan di Indonesia telah menyadari pentingnya atmosfer kerja yang positif karena dapat mempengaruhi produktivitas dan motivasi kerja. Karyawan yang bekerja di lingkungan yang tidak sehat dapat mengalami masalah termasuk stress di tempat kerja, kelelahan dan keinginan untuk berhenti. Akibatnya perusahaan akan mengalami kesulitan baik dari segi produksi maupun kepuasan karyawan (Isnawati, 2024).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres kerja meliputi tekanan waktu, beban kerja yang berlebihan, kurangnya kontrol atas pekerjaan, konflik antarperan, dan lingkungan kerja yang tidak mendukung. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental karyawan, seperti kelelahan, kecemasan, depresi dan bahkan penyakit fisik. Selain itu, stress kerja yang tidak diatasi dengan baik juga dapat berdampak pada penurunan kinerja, meningkatkan tingkat absensi, dan mengurangi motivasi serta kreativitas karyawan (Fadillah, 2024). Bentuk kelelahan yang berkepanjangan, dapat menyebabkan timbulnya *burnout*. *Burnout* merupakan bentuk kelelahan yang disebabkan oleh seseorang yang beraktivitas terlalu intens, memiliki dedikasi yang tinggi dan berkomitmen, beraktivitas terlalu lama dan banyak serta memandang kebutuhan, dan keinginan mereka sebagai hal kedua yang dapat menyebabkan individu tersebut merasakan adanya tekanan-tekanan yang memberikan sumbangan lebih banyak pada organisasinya. Seseorang yang menderita *burnout* secara emosional kelelahan dan memiliki motivasi kerja yang rendah (Alfajar, 2022).

Pengelolaan *burnout* dapat dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi dan *mindfulness*. Relaksasi dan *mindfulness* adalah dua konsep yang seringkali digunakan bersamaan untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan. Relaksasi merujuk pada kondisi fisik dan mental yang santai sedangkan *mindfulness* merupakan kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa

penilaian. Keduanya berfungsi dalam membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus dan mempromosikan kesehatan mental dan fisik. Relaksasi dan *mindfulness* saling melengkapi. Relaksasi dapat membantu menciptakan kondisi fisik yang kondusif untuk latihan *mindfulness*, sementara *mindfulness* dapat membantu seseorang mengenali tanda-tanda ketegangan dan stres lebih awal, sehingga dapat mengambil tindakan relaksasi yang tepat.

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama dua minggu di PT X, sebuah perusahaan ekspedisi di Sungai Panas, Batam. Kegiatan dimulai dengan observasi dan survei terhadap pekerja ekspedisi sebagai objek sasaran, kemudian dilanjutkan dengan perencanaan konsep bersama pihak perusahaan yang diwakili staf HRD dan koordinator lapangan. Tahap berikutnya adalah studi pustaka untuk memperkuat dasar kegiatan serta penyusunan surat izin administrasi kepada perusahaan. Setelah persiapan selesai, kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kepada pekerja.

Tahap akhir dari pengabdian ini adalah evaluasi program yang dilakukan untuk mengidentifikasi kekurangan selama kegiatan berlangsung agar dapat menjadi masukan bagi pelaksanaan selanjutnya. Secara metodologis, program dilaksanakan melalui tiga tahap utama, yaitu perencanaan (identifikasi dan perumusan masalah serta solusi), pelaksanaan kegiatan penyuluhan bersama pekerja, serta monitoring dan evaluasi guna menilai efektivitas program yang telah dijalankan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden berdasarkan Divisi Kerja

Mayoritas responden yang diamati berada pada divisi sprinter dengan persentase sebesar 78,1%, divisi staff sebesar 12,5% dan 9,4% responden berada pada posisi koordinator lapangan.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Divisi Kerja

Divisi		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Koordinator	3	9.4	9.4	9.4
	Sprinter	25	78.1	78.1	87.5
	Staff	4	12.5	12.5	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Hasil Pretest dan Posttest Pelatihan Relaksasi dan Mindfulness

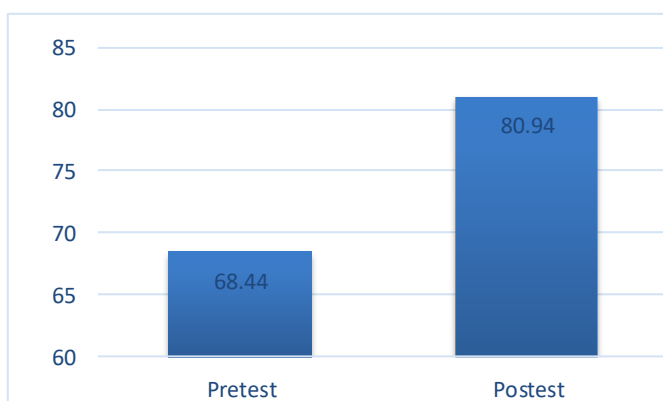
Tabel 2. Pretest dan Posttest Pelatihan Relaksasi dan Mindfulness

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
PretestSD	68.44	32	13.225	2.338
PosttestSD	80.94	32	8.175	1.445

Proses dalam kegiatan PKM ini dilakukan dengan memberikan soal pre-test pada responden, sesi selanjutnya adalah peserta mengerjakan soal post-test. Pre-test dilakukan untuk mendapatkan pemahaman awal tentang kesehatan mental melalui pelatihan relaksasi dan *mindfulness*. Setelah didapat nilai hasil pre-test, maka dilakukan *treatment (X)* dengan penjelasan pemahaman relaksasi dan *midfulness* melalui *leaflet*. Hasil yang didapat dari *post-test* akan diperoleh dimana pemahaman relaksasi dan *mindfulness* meningkat atau tidak ada peningkatan atau stabil bahkan menurun. Teknik analisis data dalam pengolahan data ini menggunakan statistik inferensial yang meliputi statistik parametris dan non parametris. Statistik inferensial (sering disebut statistik induktif atau probabilitas) adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel

dan hasilnya diberlakukan untuk populasi. Peluang kesalahan 5% maka taraf kepercayaan 95%, bila peluang kesalahan 1% maka taraf kepercayaan 99%.

Berdasarkan tabel 6 dari responden diperoleh skor pre



Gambar 1. Hasil Diagram Pre test dan Post Test Pelatihan Relaksasi dan Mindfulness

-test 68,44 dan post-test 80,94 memiliki selisih sebesar 12,50 dengan demikian perbedaan selisih yang signifikan. Selanjutnya untuk pengolahan data menggunakan *Paired-Samples T-Test* atau *Wilcoxon Signed Rank Test*, perlu diketahui data bersifat distribusi normal atau tidak. Sebelum menentukan teknik analisis yang digunakan atau sebelum melakukan uji *paired sample t-test*, maka ditentukan terlebih dahulu uji normalitas data yang sudah diperoleh berdasarkan nilai pre-test dan post-test. Hal ini dilakukan untuk mengetahui statistik apa yang digunakan yaitu parametrik atau non parametrik. Hipotesis yang ditetapkan:

- a. Hipotesis Nol (H0) : Data terdistribusi normal
- b. Hipotesis Alternatif (Ha) : Data tidak terdistribusi normal.

Kriteria pengambilan keputusan: Ha diterima atau H0 gagal diterima artinya data tidak terdistribusi secara normal jika sig. (p value) ≤ 0,05 (5%). Pengujian normalitas data menggunakan software IBM SPSS 25.0 for windows. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini

Tabel.3 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PretestSD	.145	32	.087	.927	32	.032
PosttestSD	.233	32	.000	.857	32	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Pada *output test of normality* didapatkan Nilai Sig. (p value) dari Shapirowilk dari pretest 0,032 dan posttest 0,001 yaitu < 0,05 yang berarti H0 ditolak (Ha diterima) artinya data tidak berdistribusi normal.

Tabel.4 Wilcoxon Signed Rank Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PosttestSD – PretestSD	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	26 ^b	13.50	351.00
	Ties	6 ^c		
	Total	32		
a. PosttestSD < PretestSD				
b. PosttestSD > PretestSD				
c. PosttestSD = PretestSD				

Pada output di atas terlihat Positive Ranks (rata-rata peningkatan) nilai dari pre-test ke post-test adalah 13,50 sedangkan Negative Ranks atau penurunan nilai dari pre-test ke post-test adalah 0. Jumlah ranking positif sebesar 351 dan jumlah ranking negatif sebesar 0.

Tabel 5. Statistik Signifikan Wilcoxon Signed Rank Test

	PosttestSD – PretestSD
Z	-4.594 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Tingkat signifikansi 0,000 ($p \text{ value} \leq 0,05$) diperoleh maka H_0 ditolak atau ada perbedaan nilai pre-test dan post-test pekerja sebelum dan setelah diberikan pelatihan terkait relaksasi dan *mindfulness*. Jika dilihat berdasarkan perhitungan mean, median dan modus maka diperoleh berdasarkan skor pre-test 68,44 dan post-test 80,94 memiliki selisih sebesar 12,50. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata nilai pre-test dan posttest sebelum dan sesudah diterapkannya pelatihan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman. Melalui pemberian sosialisasi secara langsung/offline kepada responden proses pemahaman dapat terjadi karena peserta banyak mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dan juga ada komunikasi yang dilakukan secara dua arah. Peserta dapat ikut terlibat dalam diskusi dan pola pikir serta daya ingat peserta terlatih dengan baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil di atas, diperoleh hasil bahwa nilai post-test lebih besar dibandingkan dengan nilai pre-test yaitu 80,94 yang berarti sosialisasi berupa teknik relaksasi dan *mindfulness* dapat memberikan pemahaman yang baru bagi responden dalam menjaga kesehatan mental. Relaksasi adalah suatu kegiatan melemaskan otot-otot pada tubuh dan menurut Utami dalam AUFAR (2020) manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan proses relaksasi adalah:

1. Membantu seseorang lebih mampu menghindari melakukan hal-hal yang berlebihan akibat dari stres
2. Berkurangnya masalah yang timbul akibat stres seperti sakit kepala, tekanan darah tinggi, insomnia dan perilaku buruk lainnya
3. Mengurangi kecemasan dan menunjukkan efek psikologis yang positif pada seseorang
4. Meningkatkan semangat dalam menjalankan aktivitas
5. Meningkatkan hubungan interpersonal

Latihan relaksasi membantu mengalihkan perhatian individu dari sumber stres, memungkinkan pekerja lebih fokus pada pengalaman positif dan menenangkan. Selain itu, teknik relaksasi meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengenali dan mengelola respons emosional terhadap stres. Dengan memahami bagaimana tubuh dan pikiran bereaksi terhadap stres mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik. Latihan merangsang respon relaksasi tubuh dalam menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol.



Gambar 2. Pekerja Mempraktekkan Latihan Relaksasi

Selain mengurangi stres, sebagian besar penelitian juga menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pekerja yang ditandai dengan meningkatnya perasaan tenang, afek positif, kepuasan kerja dan makna dalam bekerja. Studi oleh Glomb et al (2017) dalam Amalia (2025) menemukan bahwa praktik *mindfulness* secara konsisten meningkatkan rasa keterlibatan emosional dan keseimbangan emosi karyawan. Sejalan dengan penelitian lainnya dari Widyastuti (2004) yang mendapati hasil hipotesanya menunjukkan sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya pelatihan *mindfulness* efektif dalam menurunkan stress kerja. *Mindfulness* dapat menurunkan stres dengan mengadakan sikap yang tidak menghakimi keadaan saat ini sehingga memungkinkan seseorang untuk mengenali peristiwa di lingkungan tersebut namun tanpa bereaksi terhadap rangsangan yang sama. Grover dalam Widyastuti (2024) juga menyebutkan bahwa *mindfulness* dapat membantu meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan pegawai dengan cara membekalkan mereka dalam mengatasi stressor secara efektif. Selain itu, *mindfulness* dapat meningkatkan kinerja, hubungan dan kesejahteraan mereka.

Menurut Utami dan Oki (2022) *mindfulness* didefinisikan pula sebagai atensi terbuka atau reseptif dan kesadaran akan kejadian dan pengalaman saat ini, artinya *mindfulness* adalah proses memperhatikan apa yang sedang terjadi, baik rangsangan internal (pikiran dan sensasi tubuh) dan eksternal (lingkungan fisik dan sosial), juga mengamati rangsangan tersebut tanpa penilaian atau evaluasi dan tanpa memberikan makna pada rangsangan.



Gambar 3. Penjelasan Mengenai Praktek *Mindfulness*

Setelah diberikan penjelasan mengenai bagaimana praktek relaksasi dan *mindfulness*, pekerja secara bersama-sama mempraktekkan dengan mengikuti satu persatu arahan yang diberikan. Ketika sesi diskusi, mereka sepakat untuk menerapkan latihan-latihan yang telah dipraktekkan dan berharap latihan ini akan membantu mereka untuk dapat merasa tenang secara mental ketika bekerja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel serta analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan relaksasi dan mindfulness sama-sama efektif sebagai upaya dalam mengatasi permasalahan mental pada pekerja. Pelatihan relaksasi terbukti mampu mengalihkan perhatian individu dari sumber stres, membantu mereka lebih fokus pada pengalaman positif dan menenangkan, sekaligus meningkatkan kesadaran diri dalam mengenali serta mengelola respons emosional terhadap stres. Sementara itu, pelatihan mindfulness berkontribusi dalam meningkatkan suasana hati, kinerja, hubungan interpersonal, serta kesejahteraan secara keseluruhan, karena memberikan bekal bagi individu untuk menghadapi stressor dengan lebih efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Ibnu Sina atas dukungan dan bimbingan yang diberikan selama pelaksanaan program ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada manajemen serta seluruh karyawan PT X Kota Batam yang telah berpartisipasi aktif dan berkontribusi dalam keberhasilan pelatihan ini. Akhirnya, penghargaan tulus diberikan kepada rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu, memberi semangat, serta memberikan masukan berharga sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfajar, Y., Roziana A.H. 2022. Dampak Kelelahan Mental (Burnout) terhadap Kinerja Karyawan Retail Besi dan Baja. *Jurnal Mahasiswa Manajemen* Vol. 3 No. 01 2022. Universitas Muhammadiyah Gresik. Jawa Timur.
- Amalia R, dkk. 2025. Efektivitas Praktik Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stres dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Karyawan di Lingkungan Kerja Modern. *Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi* Vol. 1, No. 1, Tahun 2025. Universitas Mataram
- Aufar, A.F. 2020. Kegiatan Relaksasi sebagai Coping Stress di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik* Vol. 2, No. 2. Universitas Padjajaran.
- Fadillah, Z.I. 2024. Pentingnya Kesehatan Mental Karyawan di Tempat Kerja terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 2 No 2 Agustus 2024. Universitas Singaperbangsa Karawang.
- Isnawati, dkk. 2024. Dampak Kesehatan Mental dan Atmosfer Kerja terhadap Motivasi Kerja Karyawan (Studi Kasus pada Karyawan Swasta di Kota Surabaya). *Jurnal Rimba: Riset Ilmu Manajemen Bisnis dan Akutansi* Vol. 2, No. 4, November 2024. Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Pemuda. Surabaya.
- Utami, P, Oki M. 2022. Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Work Engagement* pada Pekerja *Startup* Digital di Indonesia. *Jurnal Riset Psikologi (JRP)* Vol. 2, No 1. Universitas Islam Bandung.
- Widyastuti, KC., dkk. 2024. Efektifitas Pelatihan Mindfulness untuk Mengurangi Stres Kerja pada Pegawai. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* Vol. 3 No. 3, Februari 2024. Universitas Negeri Makassar.