



## PSIKOEDUKASI MINDFULNESS SEBAGAI STRATEGI KOPING ADAPTIF PADA KARYAWAN DI UPT PPA PROV. SULAWESI SELATAN

Perdana Kusuma \*, Hanum Muthi'ah Taufiq, Zalzalatul Mufidah As. Samsir \*,  
Zul Viyana Yasis

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

\*e-mail: zalzalatulm@gmail.com; Submitted: 7 Desember 2025; Accepted: 30 Desember 2025

Available online: 31 Desember 2025

### Abstrak

Karyawan UPT Perlindungan Perempuan dan Anak (UPT PPA) menghadapi tuntutan kerja yang tinggi serta paparan emosional dari berbagai kasus kekerasan, sehingga berisiko mengalami stres kerja, kelelahan emosional, dan compassion fatigue. Kondisi tersebut menuntut adanya strategi koping adaptif yang mampu membantu staf dalam mengelola tekanan psikologis. Mindfulness dipilih sebagai pendekatan psikoedukasi karena terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, menurunkan stres, dan memperkuat ketahanan psikologis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi mindfulness dan menilai efektivitasnya dalam meningkatkan pemahaman serta kemampuan pengelolaan stres pada staf UPT PPA Provinsi Sulawesi Selatan. Metode yang digunakan meliputi pemberian materi, demonstrasi teknik mindfulness, dan latihan praktik langsung, disertai pengukuran pretest dan posttest. Hasil analisis menunjukkan peningkatan skor yang signifikan antara pretest ( $M=55.8$ ) dan posttest ( $M=84.2$ ) dengan  $p < 0.001$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi mindfulness mampu memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan staf dalam mengelola stres. Kegiatan ini menunjukkan bahwa mindfulness merupakan strategi koping adaptif yang relevan dan efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis tenaga layanan di UPT PPA.

**Kata Kunci:** Mindfulness; Psikoedukasi; Strategi Koping; Stres Kerja; UPT PPA

### Abstract

Employees of the Women and Children Protection Unit (UPT PPA) face high work demands and emotional exposure to various cases of violence, putting them at risk of work stress, emotional exhaustion, and compassion fatigue. These conditions require adaptive coping strategies to help staff manage psychological distress. Mindfulness was chosen as a psychoeducational approach because it has proven effective in improving emotional regulation, reducing stress, and strengthening psychological resilience. This community service activity aimed to provide mindfulness psychoeducation and assess its effectiveness in improving the understanding and stress management skills of UPT PPA staff in South Sulawesi Province. The methods used included providing materials, demonstrating mindfulness techniques, and hands-on practice exercises, along with pretest and posttest measurements. The analysis showed a significant increase in scores between the pretest ( $M=55.8$ ) and posttest ( $M=84.2$ ) with  $p < 0.001$ . These findings indicate that mindfulness psychoeducation can have a tangible positive impact on improving staff understanding and skills in managing stress. This activity demonstrates that mindfulness is a relevant and effective adaptive coping strategy to support the psychological well-being of service personnel at UPT PPA.



**Keywords:** *Mindfulness; Psychoeducation; Coping Strategies; Work Stress; UPT PPA*

## PENDAHULUAN

Unit Pelaksana Teknis Perlindungan Perempuan dan Anak (UPT PPA) adalah lembaga yang melindungi dan menangani perempuan dan anak yang mengalami kekerasan, eksploitasi, diskriminasi, dan tindak pidana perdagangan orang (TPPO). Lembaga ini juga menyediakan berbagai layanan bagi para korban, termasuk pendampingan, pemulihan psikologis, bantuan hukum, rujukan medis dan sosial. UPT PPA sangat penting untuk menjamin hak-hak dasar perempuan dan anak dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung (Anjani, Rochim, & Kusbandrijo, 2022).

Unit Pelaksana Teknis Perlindungan Perempuan dan Anak (UPT PPA) memegang peranan penting dalam menyediakan layanan perlindungan, pendampingan, hingga pemulihan bagi perempuan dan anak yang menjadi korban kekerasan. Ragam dan kompleksitas kasus yang harus ditangani setiap hari kerap menuntut para pegawai, mulai dari pendamping, pekerja sosial, psikolog, hingga staf administrasi layanan untuk bekerja dalam tekanan emosional yang cukup berat. Situasi ini dapat memicu munculnya kelelahan emosional, *compassion fatigue*, stres kerja, bahkan *burnout* apabila tidak dikelola dengan baik. Figley (1995) menjelaskan bahwa tenaga layanan sosial sangat rentan mengalami kelelahan empatik akibat paparan terus-menerus terhadap cerita traumatis para klien.

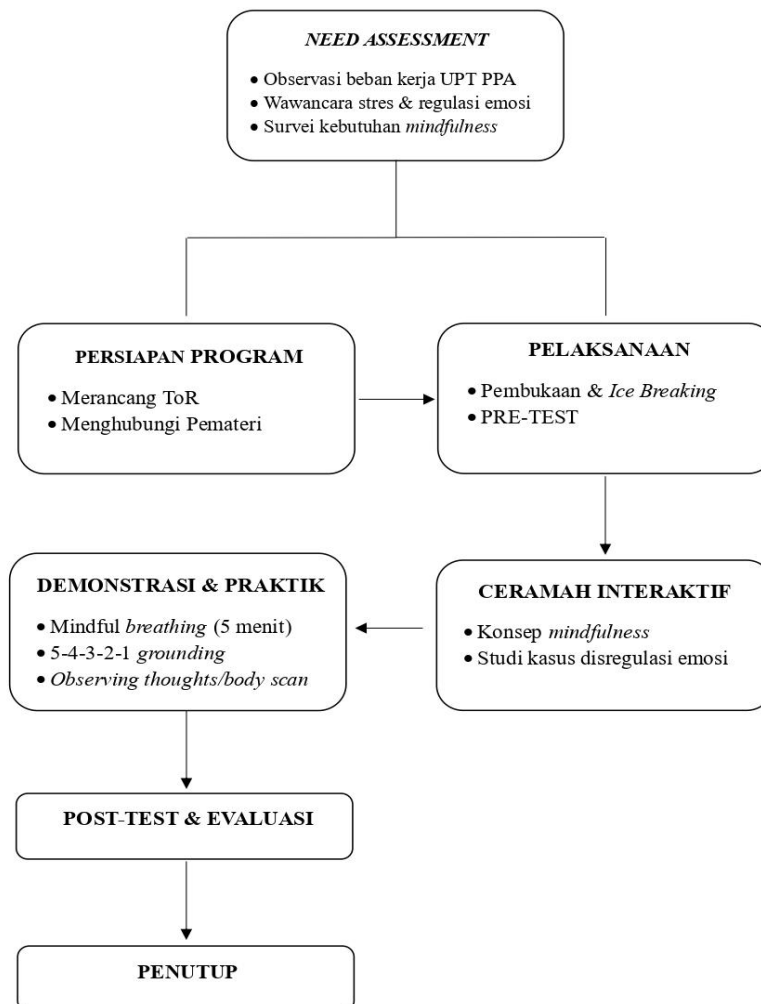
*Mindfulness*, didefinisikan dengan istilah “kesadaran utuh” yang merujuk pada metodologi kejiwaan yang diterapkan dan digunakan secara luas dalam bidang terapeutik dan pengelolaan emosi. *Mindfulness* juga dikenal sebagai kemampuan untuk sepenuhnya hadir di saat ini dengan sikap penerimaan dan tanpa penilaian terhadap pengalaman yang terjadi. Teknik ini diharapkan dapat membantu staf mengatasi tantangan emosional, seperti kecemasan, stres, dan agresi. Sejumlah besar penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, meredakan gangguan mental, dan mempromosikan kesejahteraan psikologis (O'Dean, Summerell, Harmon, Creswell & Denson, 2025).

Penelitian oleh Kamisa & Mirza (2021) menunjukkan bahwa kecemasan selama transisi dari pendidikan ke dunia kerja seringkali disertai dengan rasa takut akan kegagalan dan tekanan sosial, terutama di kalangan individu muda yang kurang memiliki pengalaman kerja. Di sisi lain, Sutanto (2019) menyatakan bahwa kecemasan dapat timbul akibat ancaman yang tidak terdefinisi dan pikiran negatif yang berlebihan, sehingga diperlukan strategi pengendalian diri yang efektif. Salah satu pendekatan yang efektif dan dapat diterapkan adalah pendidikan psikologis berbasis *mindfulness*. *Mindfulness* dapat membantu staf untuk mengenali pikiran dan emosi mereka tanpa penilaian, serta mengembangkan ketahanan psikologis dalam menghadapi stres. Salah satu strategi koping adaptif yang banyak direkomendasikan dalam konteks pekerjaan berisiko tinggi adalah *mindfulness*, karena pendekatan ini terbukti membantu pekerja profesional menghadapi tuntutan emosional dan paparan stress berat (Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago, & Ott, 2011; Spinelli, Wisener, & Khoury, 2019).



## METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menilai efektivitas psikoedukasi berbasis *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan staf pelatihan kerja. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menggunakan pendekatan melalui program psikoedukasi *mindfulness*. *Mindfulness* dipilih karena teknik ini secara khusus dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran diri, mengurangi stres, serta meningkatkan regulasi emosi, yang merupakan kebutuhan utama yang diidentifikasi dalam asesmen. Sebagai contoh, banyak staf yang merasa kesulitan dalam menangani beban kerja yang tinggi dan tuntutan emosional yang muncul dalam mendampingi klien dengan latar belakang trauma. Oleh karena itu, pelatihan *mindfulness* dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis staf sekaligus mendukung mereka dalam menghadapi tantangan emosional yang sering muncul dalam pekerjaan sehari-hari di UPT PPA.



**Gambar 1.** Tahap Psikoedukasi

Tahap edukasi dirancang berdasarkan hasil *need asesmen* yang telah dilakukan di UPT PPA, *mindfulness* dipilih sebagai teknik yang tepat untuk mengatasi tantangan emosional yang dihadapi oleh para pegawai dan klien. Hasil asesmen menunjukkan bahwa sebagian besar staf menghadapi tingkat kesulitan yang cukup signifikan dalam



menangani kasus, terutama yang terkait dengan stres kerja dan regulasi emosi. Beberapa staf juga mengungkapkan perlunya pelatihan dalam manajemen konflik, regulasi emosi, dan stres kerja, yang berkaitan erat dengan penerapan teknik *mindfulness*.

Metode pelatihan *mindfulness* yang diterapkan di UPT PPA dirancang untuk menggunakan pendekatan pelatihan keterampilan yang mencakup dua komponen utama: 1) Teori dan 2) Praktik. Pada tahap awal, staf akan menerima psikoedukasi mengenai konsep dasar *mindfulness*, termasuk pemahaman tentang signifikansi kesadaran penuh dalam mengelola emosi dan meningkatkan ketenangan. Penjelasan ini akan melanjutkan pemahaman mengenai hubungan antara *mindfulness* dan pengurangan stres, kecemasan, serta kemarahan yang sering dialami oleh staf yang ada di UPT PPA.

Setelah penjelasan teori, sesi pelatihan akan berfokus pada demonstrasi teknik *mindfulness* yang sederhana namun efektif, seperti pernapasan sadar, teknik *grounding* 5-4-3-2-1 untuk meredakan kecemasan dan mengembalikan perhatian ke saat ini, serta pemeriksaan tubuh dengan kesadaran penuh. Metode ini bertujuan untuk mengajarkan keterampilan dasar *mindfulness* yang dapat diterapkan secara mandiri oleh staf dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pelatihan ini, diharapkan staf dapat lebih efektif mengelola emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Psikoedukasi dilaksanakan pada hari Kamis, 4 Desember 2025 Pukul 10.00-12.00 WITA di Ruang Rapat kantor UPT PPA Provinsi Sulawesi Selatan. Kegiatan Psikoedukasi dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Kegiatan ini dipandu oleh Mirna Ayu Irpadila, S.Psi., M.Psi., Psikolog, yang memiliki keahlian dalam pengembangan mental dan emosional. Dalam kesempatan tersebut, Mirna Ayu Irpadila selaku Psikolog Klinis yang memaparkan materi yang sejalan dengan kebutuhan staf melalui *need assessment* untuk mengatasi tantangan kerja dan kehidupan sehari-hari. Psikoedukasi dimulai dengan sesi pembukaan yang terdiri atas pengenalan yang dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 2.** Pengenalan oleh Pemateri

Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi yang dimulai dengan penjelasan tentang apa itu *mindfulness*, dan apa tujuan *mindfulness* untuk bisa kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Staf lalu diberikan penjelasan terkait cara-cara mencegah distress, salah satunya dengan *mindfulness*. Narasumber menjelaskan tentang pengertian dan manfaat *mindfulness*. Oleh karena menggunakan ceramah



interaktif, staf juga diberi kesempatan untuk untuk memberi pertanyaan atau tanggapan seperti pada Gambar 2.



**Gambar 3.** Pemberian Materi Mindfulness

Setelah penjelasan materi, staf kemudian diarahkan melakukan peragaan meditasi yang dipimpin oleh narasumber dengan latihan pernapasan dan latihan fokus. Staf juga diberi penegasan dimana latihan *mindfulness* sebagai salah satu cara *self-help*. Apabila staf masih merasakan keluhan stres dan merasa tidak mampu mengatasi sendiri, staf dapat melakukan meditasi atau *mindfulness* secara bertahap seperti yang dilakukan pada saat pelatihan *mindful breathing* oleh psikolog.



**Gambar 4.** Pelatihan Mindful Breathing yang dipandu oleh Psikolog

Psikoedukasi *mindfulness* yang telah dilaksanakan dapat dikatakan berjalan dengan baik dan efektif berdasarkan lembar evaluasi yang diberikan kepada peserta sebelum menutup kegiatan yang berisi sejauh mana peserta memahami materi yang diberikan, manfaat yang didapatkan, serta kesan dan saran yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1.** *Paired Sample Statistics*

	N	Mean	SD	SE
Pretest	12	55.8	9.00	2.60
Post-test	12	84.2	9.96	2.88

**Tabel 2.** *Paired Sample T-Test*

	Df	P
PrePost-Test	11	0,001





Berdasarkan hasil analisis pretest dan posttest yang menggunakan *paired samples t-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan, dengan nilai  $t$  sebesar -8.22 dan  $p\text{-value} < 0.001$ . Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, yang berarti program atau intervensi yang diberikan telah memberikan dampak yang nyata terhadap perubahan skor peserta. Perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest adalah -28.3, dengan standar error (SE) perbedaan sebesar 3.45. Hal ini mengindikasikan perubahan yang cukup besar antara kedua kondisi tes, yang menunjukkan efektivitas program yang diimplementasikan.

Secara deskriptif, nilai rata-rata pretest adalah 55.8 dengan standar deviasi (SD) 9.00, sedangkan nilai rata-rata posttest adalah 84.2 dengan standar deviasi 9.96. Perubahan rata-rata sebesar 28.3 mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa staf berhasil memperoleh pemahaman atau keterampilan yang lebih baik setelah mengikuti program yang diberikan.

Dari hasil ini, kita dapat menyimpulkan bahwa program yang diujikan efektif dalam meningkatkan pemahaman atau kemampuan staf, karena perbedaan skor yang signifikan dan peningkatan skor rata-rata yang substansial antara pretest dan posttest. Program ini terbukti berhasil mengubah kondisi peserta dari sebelum pelatihan ke sesudah pelatihan, dengan perbedaan yang cukup besar.

## SIMPULAN

Pelaksanaan psikoedukasi mindfulness pada staf UPT PPA Provinsi Sulawesi Selatan berjalan efektif dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman serta kemampuan peserta dalam mengelola stres kerja. Hasil pengukuran pretest dan posttest menunjukkan peningkatan skor yang signifikan, menandakan bahwa staf memperoleh keterampilan baru dalam mengatur emosi, memusatkan perhatian, serta menghadapi tekanan psikologis yang muncul dari tugas pendampingan korban kekerasan. Kombinasi antara pemberian materi, demonstrasi, dan latihan praktik terbukti mampu memperkuat kesiapan psikologis peserta dalam menerapkan mindfulness secara mandiri. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam mendukung kesejahteraan mental staf dan dapat dijadikan program berkelanjutan untuk meningkatkan kapasitas tenaga layanan di lingkungan UPT PPA.

## DAFTAR PUSTAKA

- Figley, C. (1995). *Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. NY: brunner. Routledge.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- O'Dean, SM, Summerell, E., Harmon-Jones, E., Creswell, JD, & Denson, TF (2025). Hubungan dan efek mindfulness pada kemarahan dan agresi: Sebuah tinjauan meta-analitik. *Tinjauan psikologi klinis*, 118, 102584
- Spinelli, C., Wisener, M., & Khoury, B. (2019). Mindfulness training for healthcare professionals and trainees: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of psychosomatic research*, 120, 29-38. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.03.003>



---

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

---

