

Psikoedukasi *Mindfulness* sebagai Intervensi Kecemasan Pra-Kerja pada Peserta LPK

Andi Wahyu Setiawan¹, Dea Nur Aisah², Dita Arlisa³, Dyah Anissa Fitri⁴,
Mochamad Farid Akmal Hanafi⁵, Sania Lubna Kholilah⁶, Zun Azizul Hakim^{7*},
Afinia Sandhya Rini⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatulloh Tulungagung,
Indonesia

zun.azizul@uinsatu.ac.id^{7*}

Abstrak: The job placement waiting period is a phase filled with uncertainty and vulnerability to anxiety, particularly for prospective migrant workers undergoing training at vocational institutions. This community service activity aimed to reduce anxiety among trainees at LPK Duta Mandiri Indonesia through *mindfulness*-based psychoeducation. A total of 22 Kaigo class participants aged 18–30 took part in the activity, which included the delivery of psychoeducational material and basic *mindfulness* practice. Effectiveness was evaluated by measuring anxiety levels at three points: before the activity (pre-test), after the activity (post-test), and several weeks later (follow-up). The data were analyzed using gain scores: Gain 1 (difference between pre-test and post-test) and Gain 2 (difference between post-test and follow-up). Results indicated a significant decrease in anxiety, with a greater reduction observed in Gain 2 ($p = 0.020$), suggesting that the effects of *mindfulness* may continue to develop beyond the intervention. *Mindfulness* psychoeducation proved to be a practical approach in enhancing participants' mental readiness in the face of uncertainty. This activity may be replicated as a psychological support strategy within migrant worker preparation programs.

Keywords: *Anxiety, mindfulness, psychoeducation.*

Abstrak: Masa penantian panggilan kerja merupakan periode yang penuh ketidakpastian dan rentan menimbulkan kecemasan, khususnya bagi calon pekerja migran yang mengikuti pelatihan di Lembaga Pelatihan Kerja (LPK). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu menurunkan kecemasan peserta LPK Duta Mandiri Indonesia melalui pelatihan psikoedukasi berbasis *mindfulness*. Kegiatan diikuti oleh 22 peserta kelas Kaigo berusia 18–30 tahun, dan mencakup penyampaian materi psikoedukatif serta praktik dasar *mindfulness*. Evaluasi efektivitas dilakukan menggunakan pengukuran kecemasan pada tiga waktu: sebelum kegiatan (pre-test), setelah kegiatan (post-test), dan beberapa minggu kemudian (follow up). Analisis menggunakan gain score, yaitu Gain 1 (selisih pre-test dan post-test) dan Gain 2 (selisih post-test dan follow up). Hasil menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan, dengan penurunan lebih besar pada Gain 2 ($p = 0,020$), yang menunjukkan bahwa efek *mindfulness* dapat terus berkembang setelah kegiatan selesai. Psikoedukasi *mindfulness* terbukti sebagai pendekatan yang aplikatif dalam meningkatkan kesiapan mental peserta menghadapi ketidakpastian. Kegiatan ini dapat direplikasi sebagai strategi pendampingan psikologis dalam program pembinaan calon pekerja migran.

Kata Kunci: kecemasan, *mindfulness*, psikoedukasi.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara pengirim tenaga kerja terbesar di Asia Tenggara. Ribuan calon pekerja migran setiap tahunnya menjalani proses pelatihan di Lembaga Pelatihan Kerja (LPK) sebagai bagian dari persiapan keberangkatan ke luar negeri, terutama ke negara-negara seperti Jepang, Taiwan, dan Hong Kong. Namun, sebelum mereka benar-benar diberangkatkan, terdapat satu fase penting yang sering luput dari perhatian: masa penantian panggilan kerja. Fase ini, yang berlangsung dari selesai pelatihan hingga mendapatkan penempatan kerja, kerap menimbulkan tekanan

psikologis berupa kecemasan, akibat ketidakpastian waktu, harapan keluarga, dan kekhawatiran terhadap masa depan.

Dalam kondisi ideal, peserta pelatihan di LPK tidak hanya dibekali keterampilan teknis, tetapi juga didukung secara psikologis agar siap menghadapi berbagai tantangan. Namun kenyataannya, dukungan psikologis terhadap peserta LPK selama masa tunggu masih sangat minim. Hal ini menciptakan kesenjangan antara kebutuhan riil calon pekerja migran dan pendekatan pelatihan yang selama ini lebih fokus pada aspek kognitif dan teknis saja. Padahal, menurut Josua & Rahayu (2023), individu dengan intoleransi tinggi terhadap ketidakpastian cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi. Dalam konteks ini, ketidaksiapan mental dapat menjadi faktor penghambat yang serius terhadap keberhasilan penempatan dan adaptasi kerja di luar negeri.

Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak luas. Dari sisi psikologis, peserta mengalami gangguan konsentrasi, sulit tidur, bahkan kehilangan motivasi. Dari sisi sosial, mereka bisa menarik diri dari lingkungan, merasa gagal, dan tidak percaya diri. Penelitian oleh Kamisa & Mirza (2021) menunjukkan bahwa kecemasan yang muncul pada masa transisi dari pendidikan ke dunia kerja sering kali disertai rasa takut gagal dan tekanan sosial, khususnya pada individu muda yang belum memiliki pengalaman kerja. Di sisi lain, Sutanto (2019) menyatakan bahwa kecemasan dapat muncul akibat ancaman yang tidak jelas dan pikiran-pikiran negatif yang berlebihan, sehingga dibutuhkan strategi pengendalian diri yang tepat.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dan aplikatif adalah psikoedukasi berbasis *mindfulness*. *Mindfulness* membantu individu untuk hadir secara sadar di saat ini, mengenali pikiran dan emosinya tanpa menghakimi, serta mengembangkan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan. *Mindfulness* juga terbukti efektif dalam berbagai konteks, seperti pada tenaga kesehatan (Langelo dkk., 2021), perempuan pekerja (Santoso & Rinaldi, 2022), hingga individu yang mengalami quarter life crisis (Setiawan & Pramadi, 2023). Sayangnya, praktik *mindfulness* belum banyak diintegrasikan dalam program pelatihan kerja non-akademik seperti di LPK.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menjawab kebutuhan pendampingan psikologis peserta LPK dengan menyelenggarakan psikoedukasi berbasis *mindfulness* sebagai bentuk intervensi promotif. Tidak hanya memberikan pemahaman mengenai kecemasan dan pengelolaannya, kegiatan ini juga melatih peserta untuk mempraktikkan *mindfulness* secara langsung, sehingga mereka memiliki keterampilan nyata yang dapat digunakan untuk mengelola stres secara mandiri.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan peserta LPK Duta Mandiri Indonesia yang sedang berada dalam masa penantian panggilan kerja, serta untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan *mindfulness* dalam mendukung kesiapan mental calon pekerja migran. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi model intervensi psikososial yang mudah diterapkan oleh LPK lainnya sebagai bagian dari program pembinaan non-akademik.

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif evaluatif dengan desain one group pre-test-post-test with follow-up untuk menilai efektivitas psikoedukasi berbasis *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan peserta pelatihan kerja. Intervensi diberikan dalam satu kelompok tanpa kelompok pembandingan, dengan pengukuran dilakukan sebelum, sesudah, dan dua minggu setelah intervensi. Subjek kegiatan adalah 22 peserta pelatihan kerja di LPK Duta Mandiri Indonesia kelas Kaigo tahun ajaran 2024/2025 yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu aktif mengikuti pelatihan, bersedia mengikuti kegiatan secara penuh, memiliki tingkat kecemasan sedang hingga tinggi, dan tidak sedang menjalani terapi psikologis intensif.

Materi psikoedukasi dikembangkan oleh tim pelaksana berdasarkan teori kecemasan dari Nevid dkk. (2005) dan konsep *mindfulness* dari Kabat-Zinn (1994), meliputi pengenalan konsep kecemasan dan *mindfulness*, manfaatnya, serta latihan *mindfulness* dasar seperti pernapasan sadar dan observasi diri. Evaluasi dilakukan menggunakan skala kecemasan yang diadaptasi dari Masykuri (2022),

mencakup aspek fisik, perilaku, dan kognitif, dengan total 30 item berskala Likert 1-4 dan reliabilitas $\alpha = 0,893$. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap: pre-test, intervensi selama 90 menit, dan post-test, serta diikuti oleh follow-up dua minggu setelah intervensi.

Data dikumpulkan dari hasil skala kecemasan pada ketiga tahap dan dianalisis menggunakan gain score untuk menghitung perubahan skor kecemasan: Gain 1 (post-test – pre-test) dan Gain 2 (follow-up – post-test). Analisis statistik dilakukan dengan uji Paired Sample T-Test untuk melihat signifikansi perubahan skor, menggunakan perangkat lunak SPSS dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Hasil analisis ini menjadi dasar dalam menilai efektivitas jangka pendek dan berkelanjutan dari intervensi *mindfulness* yang diberikan

Hasil

Evaluasi terhadap efektivitas kegiatan psikoedukasi *mindfulness* dilakukan dengan membandingkan tingkat kecemasan peserta pada tiga titik waktu: sebelum intervensi (pre-test), setelah intervensi (post-test), dan dua minggu kemudian (follow-up). Data diolah menggunakan analisis gain score dan uji statistik Paired Samples T-Test untuk melihat perubahan signifikan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Kecemasan Peserta

Tahap Pengukuran	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Pre-test	22	71,45	10,21	53	89
Post-test	22	64,59	11,46	40	83
Follow up	22	49,82	14,77	28	76

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan mengalami penurunan secara bertahap dari tahap pre-test ke post-test, dan semakin menurun pada tahap follow up. Penurunan terbesar terjadi antara post-test dan follow up, yang mengindikasikan efek berkelanjutan dari intervensi. Untuk mengetahui signifikansi perubahan tersebut, dilakukan analisis gain score. Dimana gain 1

adalah selisih antara post-test dan pre-test. Sementara gain 2 adalah selisih antara follow up dan post-test

Tabel 2. Statistik Deskriptif Gain Score

Variabel Gain	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Gain 1	22	6,86	6,48	0	25
Gain 2	22	14,77	12,41	1	49

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata penurunan kecemasan antara pre-test dan post-test (Gain 1) sebesar 6,86, sedangkan antara post-test dan follow up (Gain 2) sebesar 14,77. Ini berarti penurunan kecemasan lebih besar justru terjadi setelah kegiatan berakhir, yang mengindikasikan bahwa peserta mampu menerapkan *mindfulness* secara mandiri di luar sesi pelatihan formal. Untuk menguji apakah perbedaan antara Gain 1 dan Gain 2 signifikan secara statistik, digunakan uji t dua sampel berpasangan.

Tabel 3. Uji Perbedaan Gain 1 dan Gain 2

Pasangan Uji	t	df	Sig. (2-tailed)
Gain 1 – Gain 2	-2,53	21	0,020

Tabel 3 menunjukkan bahwa perbedaan antara Gain 1 dan Gain 2 bersifat signifikan ($p = 0,020$). Ini berarti, secara statistik, penurunan kecemasan pada fase follow up lebih besar dibandingkan dengan saat intervensi langsung. Hasil ini memperkuat indikasi bahwa manfaat *mindfulness* tidak hanya bersifat sesaat, tetapi juga berkembang secara bertahap setelah peserta menginternalisasi teknik yang telah dipelajari.

Temuan ini menunjukkan bahwa penurunan kecemasan setelah kegiatan tidak hanya signifikan, tetapi semakin menurun pada tahap follow up, meskipun tidak ada intervensi tambahan. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta mampu menginternalisasi teknik *mindfulness* secara mandiri dan berkelanjutan, sehingga memberikan efek psikologis jangka pendek sekaligus jangka menengah.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan peserta LPK Duta Mandiri Indonesia, baik secara langsung setelah intervensi maupun dalam jangka pendek sesudahnya. Penurunan yang lebih besar pada tahap follow up dibandingkan dengan post-test mengindikasikan bahwa efek intervensi *mindfulness* bersifat berkelanjutan, bahkan cenderung meningkat setelah peserta menerapkan teknik tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Penurunan kecemasan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja *mindfulness* yang berfokus pada peningkatan kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh tanpa menghakimi. Latihan *mindfulness* membantu individu mengelola overthinking, mengembangkan regulasi emosi, dan membangun sikap penerimaan terhadap ketidakpastian—faktor-faktor yang sangat relevan dalam konteks masa penantian kerja yang penuh tekanan. Hal ini sejalan dengan temuan Setiawan dan Pramadi (2023) yang menyatakan bahwa *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) efektif dalam menurunkan kecemasan pada individu yang mengalami *quarter life crisis* dengan cara meningkatkan coping, mengurangi ruminasi, dan memperkuat self-esteem.

Efek berkelanjutan dari *mindfulness* juga didukung oleh penelitian Nazella dkk. (2024), yang menemukan bahwa latihan pernapasan berbasis *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan secara signifikan pada ibu menopause, bahkan efeknya mulai terlihat sejak hari ketiga intervensi. Sama halnya dengan hasil kegiatan ini, efek *mindfulness* tidak berhenti setelah sesi pelatihan berakhir, melainkan terus berkembang melalui praktik mandiri peserta. Fenomena ini dikenal sebagai proses *reperceiving*—yaitu kemampuan individu untuk melihat kembali pengalaman hidup dari sudut pandang yang lebih objektif dan sadar, seperti dijelaskan oleh Shapiro dkk. (2006).

Keterlibatan peserta dalam proses psikoedukasi kemungkinan juga menjadi faktor penentu efektivitas. Santoso dan Rinaldi (2022) mencatat bahwa keberhasilan intervensi *mindfulness* pada perempuan ASN dipengaruhi oleh tingkat motivasi, kontrol diri, dan keterlibatan selama pelatihan. Dalam kegiatan ini, peserta yang memiliki motivasi tinggi untuk

bekerja ke luar negeri menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi latihan, yang mungkin turut berkontribusi terhadap keberhasilan internalisasi keterampilan *mindfulness* setelah kegiatan selesai.

Secara konseptual, hasil ini mendukung pandangan Alwisol (2008) bahwa kecemasan merupakan sinyal ancaman terhadap ego, dan dapat dikelola melalui strategi pertahanan yang adaptif. *Mindfulness* berperan sebagai salah satu bentuk pertahanan positif dengan mengubah reaksi otomatis menjadi respons sadar. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya menurunkan gejala kecemasan secara klinis, tetapi juga memperkuat fungsi adaptif individu, khususnya dalam konteks penantian kerja yang penuh tekanan dan ketidakpastian.

Lebih jauh, hasil ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi psikologis dalam bidang pelatihan kerja. Jika sebelumnya program LPK cenderung hanya fokus pada kompetensi teknis dan bahasa, temuan ini menunjukkan pentingnya integrasi pendekatan psikososial, terutama untuk menjaga kesiapan mental peserta selama fase transisi. Hal ini sejalan dengan saran Munazilah dan Hasanat (2018), yang merekomendasikan penggunaan *mindfulness* sebagai bagian dari manajemen stres dalam program pelatihan profesional berbasis risiko.

Implikasi dari kegiatan ini mencakup dua hal. Pertama, secara praktis, psikoedukasi *mindfulness* terbukti aplikatif dan hemat sumber daya, sehingga dapat direplikasi oleh LPK lain sebagai bagian dari pembinaan non-akademik. Kedua, secara teoritis, kegiatan ini memperkuat gagasan bahwa *mindfulness* dapat menjadi keterampilan hidup jangka panjang (*life skill*) yang tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental individu, tetapi juga untuk meningkatkan kesiapan kerja, ketahanan diri, dan daya saing calon pekerja migran di luar negeri.

Meskipun hasil yang diperoleh menjanjikan, efektivitas jangka panjang *mindfulness* tetap perlu dieksplorasi melalui desain yang melibatkan kelompok pembanding dan pemantauan praktik lanjutan. Selain itu, perlu dikaji faktor-faktor yang memoderasi keberhasilan intervensi, seperti dukungan sosial, pengalaman spiritual, atau latar belakang pendidikan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa psikoedukasi berbasis mindfulness efektif dalam menurunkan kecemasan peserta LPK yang tengah menanti panggilan kerja, dengan hasil yang menunjukkan penurunan kecemasan berkelanjutan karena peserta mampu menginternalisasi teknik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Selain mengurangi gejala psikologis, kegiatan ini menegaskan pentingnya kesehatan mental sebagai bagian dari kesiapan kerja calon pekerja migran, serta menunjukkan bahwa kesiapan mental dapat difasilitasi melalui intervensi komunitas yang terstruktur. Psikoedukasi mindfulness terbukti sebagai pendekatan yang sederhana, aplikatif, dan relevan dalam pelatihan non-akademik, serta membuka peluang pengembangan model pelatihan yang lebih komprehensif melalui pemantauan jangka panjang, modul digital, dan pelibatan tokoh kultural. Pendekatan ini juga berpotensi diadaptasi untuk konteks lain seperti siswa pasca-kelulusan, pencari kerja muda, atau ibu rumah tangga dengan kecemasan adaptif, sehingga berkontribusi dalam memperluas intervensi promotif-preventif bagi peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2008). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar: Suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Deepublish.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Fadila, A. Z. B. (2018). *Kecemasan orangtua menghadapi hospitalisasi anak* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/67997>
- Sutanto, F. A. (2019). *Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Josua, S. C., & Rahayu, M. N. M. (2023). Hubungan intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan pada para pekerja yang mengalami PHK. *Psychopedia: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 8(1), 50–64.
- Kamisa, Y., & Mirza, M. (2021). Kematangan vokasional dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(1), 115–128.
- Langelo, W., Oroh, C., & Mondigir, M. (2021). Manajemen stres *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 725–732.
- Munazilah, M., & Hasanat, N. U. (2018). Program *mindfulness*-based stress reduction untuk menurunkan kecemasan pada individu dengan penyakit jantung koroner. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 22–32.
- Nazella, G. A., Holipah, & Hanifarizani, R. D. (2024). Pengaruh *mindfulness* breathing exercise terhadap tingkat kecemasan ibu menopause. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 1(7), 97–102. <https://jurnal.intekom.id/index.php/jkri/article/view/602>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (Edisi ke-5, Medya, R., & Kristiaji, W. C., Eds.). Erlangga.
- Santoso, B. A., & Rinaldi, M. R. (2022). Teknik *mindfulness* dan kecemasan perempuan sebagai aparatur sipil negara. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 14(1), 21–30.
- Setiawan, Y. Y., & Pramadi, A. (2023). *Mindfulness*-based cognitive therapy untuk menurunkan kecemasan dalam masa quarter life. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(1), 1–15.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of *mindfulness*. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.