

## PELATIHAN MANAJEMEN STRES BERBASIS *MINDFULNESS*: EFEKTIVITAS PENDEKATAN MBSA CR8+ TERHADAP PENINGKATAN STRATEGI KOPING POSITIF TENAGA KERJA INDONESIA DI HONG KONG

Oleh:

Mochamad Nursalim,<sup>1\*</sup>, Wulan Patria Saroinsong<sup>2</sup>, Sherrin Nurlita Widya<sup>3</sup>, Ricky Setiawan<sup>4</sup>,  
Ni Made Marlin Minarsih<sup>5</sup>, Nanda Audia Vrisaba<sup>6</sup>, Hitta Alfi Muhimmah<sup>7</sup>, Shelly Andari<sup>8</sup>,  
Dhian Gowinda Luh Safitri<sup>9</sup>, Vania Ardelia<sup>10</sup>, Ima Widiyanah<sup>11</sup>

<sup>1-11</sup>Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

\*Korespondensi: [mochamadnursalim@unesa.ac.id](mailto:mochamadnursalim@unesa.ac.id)

### Abstract

*Indonesian migrant workers (TKI) in Hong Kong face significant psychological stress due to heavy workloads, social isolation, and cultural adaptation pressures. Limited access to mental health services exacerbates this condition. This community service program aims to improve the stress management skills of Indonesian migrant workers through the Mindfulness-Based Stress Approach (MBSA) CR8+. The program was implemented comprehensively with a training design using a participatory and educational approach that was oriented towards increasing individual capacity in managing stress through mindfulness techniques. This training was attended by 200 participants.. The intervention included online training (Zoom and Google Classroom) and offline training in Hong Kong, with the MBSA CR8+ module covering mindfulness techniques, progressive relaxation, emotion regulation, and guided breathing. Pre-test results showed that 45% of participants experienced high stress and 40% experienced moderate stress, with the dominant complaints being heavy workloads (55%) and limited rest time (48%). Post-test results showed a decrease in physical symptoms (40% to 35%) and negative emotions (30% to 25%), as well as a significant increase in positive coping strategies from 10% to 20%. The MBSA CR8+ approach has been proven effective in increasing self-awareness and stress regulation in Indonesian migrant workers. This model has potential for replication in migrant worker communities in other countries. This program produces a mindfulness-based training module that can be sustainably adopted by community partners.*

**Keywords:** stress management, mindfulness, MBSA CR8+, Indonesian migrant workers, migrant workers, mental health

### PENDAHULUAN

Tenaga Kerja Indonesia (TKI) di Hong Kong merupakan salah satu kelompok pekerja migran terbesar, dengan jumlah mencapai lebih dari 160.000 orang, sebagian besar perempuan yang bekerja sebagai asisten rumah tangga dan caregiver (KJRI Hong Kong, 2023). Mereka menghadapi tekanan kerja yang tinggi, termasuk tuntutan fisik yang berat, jam kerja yang panjang, dan minimnya waktu istirahat. Kondisi ini diperburuk oleh tuntutan adaptasi budaya, kesepian, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental (Asmin, 2022; Rahman & Santoso, 2023).

Berdasarkan survei Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Hong Kong tahun 2023, sekitar 35% TKI melaporkan mengalami stres berat, kecemasan, hingga gejala depresi. Faktor-faktor ini mengakibatkan

penurunan produktivitas, konflik dengan pemberi kerja, dan peningkatan risiko kesehatan fisik. Minimnya akses layanan psikologis profesional menjadi tantangan utama, diperparah oleh keterbatasan waktu, biaya, kendala bahasa, serta stigma terhadap masalah kesehatan mental (KJRI Hong Kong, 2023; Utami, 2021).

Sebagian besar TKI kurang memiliki pengetahuan atau keterampilan untuk mengelola stres secara mandiri. Beberapa di antaranya bergantung pada strategi koping yang tidak sehat, seperti menyendiri, menunda pekerjaan, atau bahkan menggunakan zat adiktif (Utami, 2021). Kondisi ini tidak hanya berdampak buruk pada kesehatan mental individu, tetapi juga pada hubungan sosial dan kinerja di tempat kerja.

Metode Mindfulness-Based Stress Approach (MBSA) CR8+ menawarkan pendekatan inovatif dalam pengelolaan stres. Metode ini menggabungkan teknik relaksasi,

latihan pernapasan, pengaturan emosi, dan mindfulness yang dirancang khusus untuk pekerja dengan tingkat tekanan tinggi (Prasetyo, 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis mindfulness efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan memperbaiki hubungan interpersonal (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2003; Segal, Williams, & Teasdale, 2013).

Berdasarkan latar belakang tersebut, program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan utama: (1) meningkatkan keterampilan manajemen stres TKI di Hong Kong melalui pelatihan MBSA CR8+; (2) mengembangkan modul pelatihan yang kontekstual dan dapat diakses secara digital maupun cetak; dan (3) mengukur efektivitas intervensi secara empiris melalui desain pre-test dan post-test.

## METODE

### Desain dan Partisipan

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang berorientasi pada peningkatan kapasitas individu dalam mengelola stres melalui teknik mindfulness. Pendekatan ini menempatkan peserta sebagai subjek aktif yang terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran, refleksi, dan praktik pengalaman (*experiential learning*). serta 200 peserta yang menyelesaikan seluruh rangkaian pelatihan dan mengikuti post-test. Partisipan merupakan TKI di Hong Kong yang tergabung dalam komunitas di bawah koordinasi Indonesian Diaspora Network Global (IDN-Global) dan KJRI Hong Kong. Kriteria inklusi meliputi: (a) TKI aktif bekerja di Hong Kong, (b) bersedia mengikuti pelatihan minimal tiga sesi, dan (c) mengisi instrumen evaluasi secara lengkap.

### Instrumen

Instrumen evaluasi dikembangkan berdasarkan empat indikator utama: (1) gejala fisik (kelelahan, nyeri otot, gangguan tidur); (2) emosi negatif (cemas, mudah marah, rendah diri); (3) gangguan relasi sosial (menarik diri, konflik, kesulitan komunikasi); dan (4) strategi koping positif (kemampuan relaksasi, pengelolaan stres, mindfulness). Selain itu, dilakukan identifikasi jenis keluhan terkait situasi kerja meliputi beban kerja, keterbatasan waktu istirahat, tekanan adaptasi budaya, dan isolasi sosial.

### Prosedur Intervensi

Program dilaksanakan dalam beberapa tahap:

1. Survei Kebutuhan dan Pre-test (Januari–Februari 2025). Distribusi kuesioner daring untuk mengidentifikasi profil stres dan kebutuhan spesifik peserta.
2. Penyusunan Modul (Maret 2025). Pengembangan modul MBSA CR8+ dalam format digital (PDF) dan cetak, mencakup materi teori stres, teknik mindfulness, relaksasi progresif, pengaturan emosi, dan guided breathing yang disesuaikan dengan konteks kehidupan TKI.
3. Koordinasi Teknis (April 2025). Penyelarasan jadwal, daftar peserta, dan logistik pelatihan dengan KJRI Hong Kong dan IDN-Global.
4. Pelatihan Daring (Mei 2025). Pelaksanaan melalui platform Zoom dan Google Classroom, mencakup pemaparan materi, praktik teknik mindfulness, dan diskusi reflektif.
5. Pelatihan Luring (Juni 2025). Pelatihan tatap muka di Hong Kong dengan sesi praktik langsung, simulasi situasi kerja, dan diskusi kelompok.
6. Post-test dan Evaluasi (Juni–Juli 2025). Pengukuran ulang tingkat stres dan strategi koping menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test.

### Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan distribusi kategori stres, indikator gejala, dan jenis keluhan sebelum dan setelah intervensi. Perubahan persentase antara pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur efektivitas program.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Tingkat Stres Sebelum Intervensi (Pre-test,  $n = 300$ ), Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam kondisi stres yang mengkhawatirkan. Sebanyak 45% peserta dikategorikan mengalami stres tinggi dengan ciri gejala fisik berat, emosi negatif intens, gangguan tidur, dan tekanan pekerjaan tinggi. Sisanya, 40% berada pada kategori stres sedang dengan gejala fisik sedang, relasi sosial terganggu, dan tekanan adaptasi budaya, serta 15% pada kategori stres rendah dengan gejala ringan dan kemampuan koping sederhana yang masih berfungsi.

Distribusi indikator gejala stres menunjukkan dominasi gejala fisik sebesar 40% (kelelahan, nyeri otot, pusing, sulit tidur), diikuti emosi negatif 30% (cemas, mudah marah, sedih, rendah diri), gangguan relasi sosial 20% (menarik diri, konflik dengan rekan, kesulitan komunikasi), dan strategi koping positif yang rendah sebesar 10% (minim kemampuan relaksasi dan pengelolaan stres).

Keluhan utama terkait situasi kerja yang paling banyak dilaporkan meliputi beban kerja berat (55%), keterbatasan waktu istirahat (48%), tekanan adaptasi budaya (30%), dan kesepian/isolasi sosial (22%). Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa TKI di Hong Kong menghadapi kondisi stres kronis yang multifaktorial, melibatkan aspek fisik, emosional, sosial, dan lingkungan kerja.

Perubahan Setelah Intervensi (Post-test, n = 200) Setelah mengikuti pelatihan MBSA CR8+, hasil post-test pada 200 peserta yang menyelesaikan program menunjukkan perbaikan signifikan pada beberapa indikator (lihat tabel 1).

Peningkatan paling signifikan terjadi pada kategori strategi koping positif, yang mengalami peningkatan dua kali lipat dari 10% menjadi 20%. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta tidak hanya mengalami penurunan tekanan stres, tetapi juga mulai mampu mengembangkan strategi koping yang lebih sehat, adaptif, dan berbasis kesadaran diri (mindfulness).



Gambar 1. Pelatihan MBSA+CR8 untuk PMI

Kategori gejala fisik menurun dari 40% menjadi 35%, dan emosi negatif turun dari 30% menjadi 25%, yang menunjukkan adanya pergeseran menuju kontrol emosi yang lebih stabil dan reflektif. Meskipun persentase gangguan relasi sosial tetap pada angka 20%, intensitas gangguan yang dilaporkan peserta tercatat lebih rendah dibandingkan kondisi awal, mengindikasikan peningkatan kualitas interaksi sosial meskipun belum sepenuhnya optimal.

### Pembahasan

Hasil program ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya mengenai efektivitas intervensi berbasis mindfulness dalam mengurangi stres pada populasi pekerja dengan tekanan tinggi (Baer, 2003; Prasetyo, 2020). Peningkatan signifikan pada strategi koping positif mengkonfirmasi bahwa teknik MBSA CR8+ berhasil menanamkan kesadaran diri (self-awareness) dan keterampilan dasar mindfulness yang dapat diterapkan dalam rutinitas kerja sehari-hari.

Konteks pekerja migran yang unik—dengan keterbatasan waktu, isolasi, dan tekanan budaya—menuntut pendekatan intervensi yang praktis, tidak memakan waktu lama, dan dapat dilakukan secara mandiri. Modul MBSA CR8+ yang dikembangkan dalam program ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan tersebut, dengan teknik yang dapat dipraktikkan dalam durasi singkat (5–10 menit) di tengah aktivitas kerja.

Partisipasi aktif mitra IDN-Global dan KJRI Hong Kong menjadi faktor krusial dalam keberhasilan program. Peran mitra dalam rekrutmen peserta, fasilitasi pelatihan, dan pengelolaan komunikasi komunitas memastikan bahwa intervensi tidak hanya efektif secara teknis, tetapi juga berkelanjutan secara sosial.

Tabel 1. hasil post-test pada 200 peserta pelatihan

No.	Indikator	Pretes (%)	Postes (%)	Perubahan
1	Gejala Fisik	40	35	Menurun 5%
2	Emosi Negatif	30	25	Menurun 5%
3	Gangguan relasi sosial	20	20	Stabil (intensitas menurun)
4	Strategi koping positif	10	20	Meningkat 100%



Gambar 2. Gambaran menyeluruh terhadap Pelatihan Manajemen Stres Berbasis Mindfulness terhadap TKI di Hongkong

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Program pengabdian ini berhasil menunjukkan bahwa pendekatan MBSA CR8+ efektif dalam: (1) meningkatkan strategi coping positif TKI di

Hong Kong sebesar 100%; (2) mengurangi gejala fisik dan emosi negatif akibat stres masing-masing sebesar 5%; dan (3) menghasilkan modul pelatihan berbasis mindfulness yang kontekstual dan dapat direplikasi. Program ini memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pekerja migran Indonesia.

### Saran

Bagi praktisi dan peneliti selanjutnya, disarankan untuk: (1) memperpanjang durasi follow-up untuk mengukur keberlanjutan efek intervensi; (2) mengembangkan aplikasi mobile berbasis modul MBSA CR8+ untuk aksesibilitas yang lebih luas; dan (3) mereplikasi model ini pada komunitas pekerja migran Indonesia di negara lain seperti Taiwan, Singapura, dan Malaysia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmin, T. (2022). *Dinamika stres pekerja migran: Studi kasus pada tenaga kerja Indonesia di Hong Kong*. Jakarta: Penerbit Mitra Karya.
- Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Indonesian Diaspora Network Global (IDN-Global). (2024). *Strategi peningkatan dukungan psikososial untuk TKI di luar negeri*. Hong Kong: IDN-Global.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- KJRI Hong Kong. (2023). *Survei tingkat stres dan gangguan mental pada TKI di Hong Kong tahun 2023*. Konsulat Jenderal Republik Indonesia.
- Prasetyo, A. (2020). *Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Approach (MBSA) in high-stress occupations: A meta-analysis*. *Journal of Mental Health Studies*, 8(3), 45–58.
- Rahman, A., & Santoso, D. (2023). *Kesejahteraan mental dan produktivitas kerja pada pekerja migran*. Jakarta: Kementerian Ketenagakerjaan.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive*

*therapy for depression*. New York: Guilford Press.

Utami, S. (2021). *Strategi koping pada pekerja migran: Tantangan dan solusi*. *Journal of Migrant Psychology*, 7(1), 12–25.

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: Finding peace in a frantic world*. London: Piatkus.

World Health Organization (WHO). (2019). *Mental health in the workplace: Policy frameworks and global standards*. Geneva: WHO