

Pemberdayaan Pekerja Perempuan Pesisir melalui Psikoedukasi untuk Mengelola Kelelahan Kerja di Kalurahan Girikarto, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta

Grhasta Dian Perestroika¹, Diki Bima Prasetyo^{*2}

^{1,2}Magister Terapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Sekolah Vokasi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

*e-mail: dikibimaprasetyo@ugm.ac.id¹

Abstrak

Isu kelelahan kerja yang dialami oleh pekerja perempuan di wilayah pesisir Kalurahan Girikarto, yang berakar pada fenomena beban ganda antara tanggung jawab ekonomi informal dan domestik. Tujuan utama intervensi ini adalah pemberdayaan melalui psikoedukasi untuk meningkatkan kompetensi dalam manajemen kelelahan. Dengan metode partisipatif yang melibatkan 39 mitra, kegiatan ini berhasil mentransformasi pemahaman peserta dari konsep kelelahan yang sederhana menjadi pemahaman yang komprehensif. Hasil kegiatan menunjukkan perubahan pengetahuan di kalangan peserta. Pada post-test, peserta mampu membedakan kelelahan fisik dan mental, memahami pentingnya keseimbangan tubuh-pikiran untuk kualitas hidup, serta beralih dari strategi pengelolaan pasif ke strategi aktif seperti teknik pernapasan dan perbaikan postur kerja. Evaluasi kualitatif menunjukkan kegiatan ini berdampak pada terjadinya pergeseran strategi pengelolaan kelelahan dari pasif menjadi aktif, yang mencakup implementasi teknik pernapasan dalam, relaksasi otot, peregangan, postur kerja ergonomis, serta pemanfaatan pangan lokal kaya antioksidan. Dengan demikian, psikoedukasi terbukti sebagai intervensi yang relevan dan efektif untuk mengatasi masalah ini.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Pemberdayaan Masyarakat, Perempuan Pesisir, Psikoedukasi

Abstract

The issue of work fatigue experienced by female workers in the coastal area of Girikarto Village, which is addressed by the phenomenon of the double burden of informal economic and domestic responsibilities. The main objective of this intervention is empowerment through psychoeducation to improve competency in fatigue management. Using a participatory method involving 39 partners, this activity successfully transformed participants' understanding from a simple concept of fatigue to a comprehensive understanding. The results of the activity showed changes in knowledge among participants. In the post-test, participants were able to differentiate between physical and mental fatigue, understand the importance of mind-body balance for quality of life, and shift from passive maintenance strategies to active ones such as breathing techniques and improved work posture. Qualitative evaluation showed this impact on the shift in fatigue management strategies from passive to active, which include the application of deep breathing techniques, muscle relaxation, stretching, ergonomic work postures, and the use of local foods rich in antioxidants. Thus, psychoeducation proved to be a relevant and effective intervention to address this issue.

Keywords: Coastal Women, Community Empowerment, Psychoeducation, Work Fatigue

1. PENDAHULUAN

Wilayah pesisir merupakan sebuah ekosistem kerja yang dicirikan oleh tingkat dinamika yang tinggi. Kawasan ini menjadi panggung bagi beragam jenis pekerjaan yang menopang kehidupan masyarakat lokal. Spektrum mata pencaharian tersebut sangatlah luas, membentang dari sektor primer hingga sektor jasa. Di satu sisi, ada aktivitas yang bergantung langsung pada laut, seperti profesi nelayan dalam penangkapan ikan serta kegiatan pengolahan hasil laut setelahnya. Di sisi lain, denyut ekonomi pesisir juga digerakkan oleh aktivitas perdagangan komoditas kelautan maupun kebutuhan lainnya. Selain itu, potensi keindahan alamnya juga membuka lapangan kerja di sektor pariwisata melalui penyediaan berbagai macam jasa pendukung. Secara khusus dalam konteks Indonesia, terdapat sebuah tren demografis yang signifikan di daerah-daerah pesisir. Tren ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah individu

yang terserap sebagai tenaga kerja di sektor informal. Pekerjaan di dalam sektor ini, pada umumnya, memiliki serangkaian karakteristik yang khas dan melekat. Salah satu ciri utamanya adalah tuntutan beban kerja fisik yang tergolong tinggi, yang memerlukan pengerahan tenaga secara intensif dan terus-menerus. Kondisi tersebut seringkali diperparah oleh lingkungan kerja yang penuh tantangan. Para pekerja harus berhadapan dengan kondisi alam yang tidak menentu, seperti paparan sinar matahari, angin, dan cuaca ekstrem lainnya. Kombinasi antara tuntutan fisik yang berat dan lingkungan yang tidak mendukung inilah yang menjadi faktor utama pemicu kelelahan, baik secara fisik maupun mental, bagi para pekerja.

Kelelahan adalah kondisi merasa sangat lelah, letih, atau mengantuk akibat kurang tidur, pekerjaan mental atau fisik yang berkepanjangan, atau stres atau kecemasan yang berkepanjangan (Syamila & Ma'rufi, 2024). Ketika dialami dalam jangka waktu yang lama (lebih dari satu bulan), kelelahan dikaitkan dengan gangguan fungsional dan penurunan kualitas hidup serta merupakan keluhan yang umum (Suh et al., 2022). Kelelahan dalam jangka waktu panjang akan menyebabkan risiko kesehatan, termasuk kecemasan, penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan gastrointestinal, penurunan kesuburan, dan depresi (Lee et al., 2023; Marfuah et al., 2024; Montag et al., 2022; Prasetyo & Ifadah, 2023).

Kelelahan memiliki banyak faktor yang menjadi penyebabnya mulai dari karakteristik individu, kebiasaan, dan aspek pekerjaan. Kelelahan pada pekerja perempuan di wilayah pesisir merupakan masalah kesehatan kerja yang signifikan, dipengaruhi oleh berbagai faktor. Diketahui pekerja perempuan sebanyak 68,3% mengalami kelelahan kerja subjektif disektor lain (Prasetyo et al., 2023). Pada studi lain diketahui sebanyak 63% pekerja perempuan mengalami gangguan kesehatan mental, sedangkan 46% mengalami kelelahan tingkat tinggi (Izzah & Kusumawati, 2024). Perempuan memegang peranan yang tidak kalah vital di darat dan turut andil secara signifikan dalam rantai ekonomi perikanan. Sebagian besar perempuan pesisir memiliki peran besar dalam industri perikanan skala kecil dengan mengolah ikan (Syamila & Ma'rufi, 2024).

Peran strategis ini sangat terlihat pada komunitas pekerja perempuan di wilayah pesisir Kalurahan Girikarto, Kabupaten Gunungkidul. Keterlibatan perempuan ini seringkali menempatkan mereka pada posisi yang lebih rentan terhadap kelelahan karena adanya fenomena beban ganda (*double burden*) (Rahmawati & Karmeli, 2022). Sebagai solusi dalam motor penggerak ekonomi sehingga peran perempuan pesisir sangat vital untuk ekonomi keluarga. Di lokasi ini, perempuan memiliki peran penggerak utama dalam aktivitas pasca-panen seperti mengolah ikan dan menjual. Para pekerja perempuan yang dimaksud dalam konteks ini adalah para perempuan tangguh yang menjadi tulang punggung industri perikanan skala kecil. Mereka memiliki keahlian spesifik yang diwariskan turun-temurun, yaitu sebagai pengolah ikan yang sangat terampil. Melalui tangan-tangan mereka, hasil tangkapan mentah dari para nelayan ditransformasikan menjadi produk-produk olahan yang memiliki nilai jual lebih tinggi dan daya simpan lebih lama. Contohnya adalah proses pembuatan ikan asin yang telaten atau pengolahan pindang yang khas. Selain berperan sebagai produsen, sebagian dari mereka juga merupakan para pedagang yang ulet, yang bertugas memasarkan produk-produk tersebut hingga sampai ke tangan konsumen di pasar-pasar lokal. Namun, peran mereka tidak berhenti di situ.

Di balik kontribusi ekonomi mereka, para perempuan ini menghadapi sebuah tantangan besar yang dikenal sebagai fenomena beban ganda. Beban ganda ini merupakan akumulasi dari tanggung jawab berat yang berasal dari dua ranah yang berbeda: ranah pekerjaan untuk mencari nafkah dan ranah domestik yang mencakup seluruh urusan rumah tangga. Kombinasi dari karakteristik pekerjaan yang menuntut fisik dan beban ganda inilah yang pada akhirnya berdampak langsung pada kondisi kesehatan mereka. Dari sinilah muncul berbagai keluhan fisik yang sangat khas. Salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan adalah nyeri pada punggung bagian bawah. Rasa sakit ini merupakan akibat langsung dari postur kerja yang tidak ergonomis, di mana mereka harus membungkuk dalam waktu yang sangat lama saat membersihkan dan mengolah ikan. Lebih lanjut, keluhan lain yang umum adalah rasa pegal dan kaku yang menjalar di area leher dan bahu. Kondisi ini disebabkan oleh sifat pekerjaan manual yang intensif dan repetitif, yang memberikan tekanan berlebih pada otot-otot tubuh bagian atas.

Selain itu, menimbang urgensi permasalahan tersebut, maka implementasi program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada psikoedukasi untuk pengelolaan kelelahan kerja menjadi sebuah intervensi yang relevan dan strategis. Program psikoedukasi ini dirancang sebagai intervensi berbasis edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pekerja perempuan pesisir Girikarto dalam mengelola kelelahan kerja melalui pendekatan psikoedukasi partisipatif.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 23 Juli 2025 di Balai Kalurahan Girikarto, Kecamatan Panggang, Kabupaten Gunungkidul, DIY. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada analisis situasi yang mengidentifikasi Kalurahan Girikarto sebagai wilayah pesisir perbukitan dengan karakteristik geografis menantang, yang secara signifikan memengaruhi struktur sosio-ekonomi masyarakatnya. Mitra sasaran kegiatan ini adalah 39 pekerja perempuan sektor informal yang merupakan anggota aktif kelompok Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) sekaligus pelaku usaha mikro. Pekerja perempuan berusia 25-45 tahun, tingkat pendidikan mayoritas sekolah menengah pertama. Para perempuan di wilayah ini memegang peranan sebagai penopang ekonomi keluarga melalui beragam aktivitas informal, mulai dari usaha skala rumah tangga, pertanian lahan kering, hingga ekonomi kecil berbasis kelautan.

Kegiatan pengabdian ini diimplementasikan menggunakan metode psikoedukasi partisipatif, yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para pekerja perempuan pesisir dalam mengelola kelelahan kerja. Metode ini mengombinasikan beberapa teknik, yaitu ceramah interaktif untuk penyampaian materi dan diskusi kelompok terarah (FGD) untuk eksplorasi masalah dan berbagi pengalaman. Secara sistematis, pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

2.1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan adalah persiapan yang mencakup serangkaian langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Koordinasi dengan Mitra, langkah awal adalah melakukan koordinasi dengan pengurus kelompok PKK dan aparat Kalurahan Girikarto selaku mitra sasaran. Tujuan dari koordinasi ini adalah untuk menyosialisasikan tujuan dan manfaat kegiatan, serta menyepakati jadwal pelaksanaan yang tidak mengganggu aktivitas ekonomi utama peserta.
- b. Survei Awal dan Analisis Kebutuhan, survei awal atau analisis kebutuhan (*needs assessment*) dilakukan melalui observasi dan wawancara singkat kepada calon peserta. Survei ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk kelelahan kerja (fisik dan mental) yang paling sering dialami, pemicu utamanya, serta memahami konteks spesifik pekerjaan mereka, baik di sektor pertanian lahan kering, usaha pengolahan hasil laut, maupun pekerjaan domestik rumah tangga.
- c. Penyiapan Materi dan Instrumen, berdasarkan hasil analisis kebutuhan, tim pelaksana menyusun materi psikoedukasi yang relevan, praktis, dan mudah dipahami. Materi disajikan dalam bentuk power point terstruktur yang berisi rangkuman teori mengenai kelelahan kerja, panduan teknik relaksasi, dan prinsip-prinsip ergonomi kerja. Instrumen evaluasi berupa pedoman wawancara untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan yang dianalisis secara kualitatif melalui pre test dan post test. Pertanyaan disusun dengan pendekatan reflektif, yaitu:
 - 1) “Apa yang Ibu pahami tentang kelelahan?”
 - 2) “Apakah ibu mengetahui perbedaan tentang kelelahan fisik dan mental?”
 - 3) “Apa yang Ibu pahami tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan pikiran dalam kehidupan sehari-hari?”
 - 4) “Bagaimana ibu mengelola kelelahan baik fisik ataupun mental selama ini?”

2.2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan psikoedukasi yang terbagi ke dalam tiga sesi utama:

- a. Sesi 1: Pre-test dan Edukasi Konseptual Mengenai Kelelahan Kerja. Kegiatan diawali dengan wawancara pre-test oleh seluruh peserta untuk mengukur tingkat pemahaman awal mereka mengenai kelelahan kerja. Sesi dilanjutkan dengan penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif yang membahas definisi, gejala (fisik, kognitif, emosional), penyebab, serta dampak kelelahan kerja terhadap produktivitas dan kesejahteraan. Materi secara khusus disesuaikan dengan realitas beban kerja ganda yang dialami oleh pekerja perempuan di wilayah pesisir. Sesi ini diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab untuk menggali pemahaman dan pengalaman peserta.
- b. Sesi 2: Praktik Teknik Relaksasi untuk Mengelola Kelelahan Mental. Sesi kedua berfokus pada pemberian keterampilan praktis untuk mereduksi stres dan kelelahan mental. Melalui metode demonstrasi dan praktik langsung, peserta dipandu untuk melakukan dua teknik relaksasi sederhana namun efektif: teknik pernapasan dalam (*deep breathing*) untuk menenangkan sistem saraf dan teknik relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) untuk melepas ketegangan fisik. Peserta didorong untuk mempraktikkan teknik ini hingga mereka merasa nyaman melakukannya secara mandiri.
- c. Sesi 3: Demonstrasi dan Simulasi Posisi Kerja Ergonomis. Untuk mengatasi aspek kelelahan fisik, sesi ketiga difokuskan pada penerapan prinsip ergonomi dalam aktivitas kerja sehari-hari. Tim mendemonstrasikan postur kerja yang benar dan aman saat melakukan aktivitas yang relevan dengan pekerjaan peserta, seperti posisi mengangkat beban, postur duduk saat mengolah produk, dan posisi saat bekerja di ladang. Peserta kemudian diajak untuk melakukan simulasi dan mendapatkan umpan balik langsung untuk memperbaiki postur kerja yang berisiko menyebabkan cedera atau kelelahan.

2.3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan dan dampak kegiatan melalui penilaian akhir (Post-test). Di akhir seluruh sesi, peserta kembali diwawancara dengan pertanyaan yang sama dengan wawancara pre-test. Data yang terkumpul dari pre-test dan post-test kemudian dianalisis secara kualitatif untuk melihat adanya perubahan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai manajemen kelelahan kerja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Profil Peserta

Kegiatan psikoedukasi diikuti oleh 39 pekerja perempuan pesisir yang merupakan anggota aktif kelompok Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) sekaligus pelaku usaha mikro di Kalurahan Girikarto, Gunungkidul. Usia peserta berkisar antara 25–50 tahun, mayoritas berada pada rentang usia produktif 30–45 tahun. Sebagian besar berprofesi sebagai pengolah ikan, pedagang hasil laut, petani lahan kering, serta ibu rumah tangga. Tingkat pendidikan relatif rendah, didominasi lulusan sekolah dasar dan menengah. Hasil survei awal menunjukkan mayoritas peserta mengalami kelelahan kerja berupa kelelahan fisik (nyeri punggung, nyeri bahu, pegal otot) dan kelelahan mental (stres, cemas, letih akibat beban ganda).

3.2. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pada pengabdian ini membagi hasil pelaksanaan menjadi tiga sesi yaitu pre-test dan edukasi konseptual, hasil praktik teknik relaksasi, dan hasil demonstrasi posisi kerja ergonomis.

- a. Sesi 1 – Pre-Test dan Edukasi Konseptual,

Pada sesi pertama, peserta diwawancarai menggunakan instrumen pre-test yang berisi pertanyaan reflektif mengenai pemahaman tentang kelelahan kerja. Hasil awal menunjukkan bahwa pemahaman peserta masih rendah, sebagian besar hanya mengasosiasikan kelelahan

dengan rasa capek fisik tanpa memahami aspek mental dan emosional. Setelah penyampaian materi edukasi yang berlangsung interaktif, pemahaman peserta mulai meluas mencakup aspek fisik, mental, dan emosional. Mereka juga menyadari bahwa stres dan beban pikiran dapat memicu kelelahan mental. Diskusi berjalan aktif, ditandai dengan banyaknya pertanyaan dari peserta mengenai cara mengatur waktu istirahat serta perbedaan antara kelelahan fisik dan stres mental

b. Sesi 2 – Praktik Teknik Relaksasi

Peserta diajarkan teknik pernapasan dalam (*deep breathing*) dan relaksasi otot progresif. Hampir seluruh peserta dapat mengikuti gerakan dengan baik, meskipun beberapa masih canggung di awal. Setelah latihan, sebagian peserta menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih rileks dan segar. Latihan sederhana ini dianggap praktis karena dapat dilakukan kapan saja tanpa alat tambahan.

c. Sesi 3 – Demonstrasi Posisi Kerja Ergonomis

Peserta diperkenalkan dengan postur kerja ergonomis, seperti posisi mengangkat beban, cara duduk yang benar, serta sikap tubuh saat bekerja di ladang atau mengolah produk hasil laut. Peserta kemudian melakukan simulasi. Hasil observasi menunjukkan adanya perbaikan langsung pada postur tubuh setelah mendapatkan umpan balik. Banyak peserta menyadari bahwa kebiasaan lama (misalnya duduk membungkuk saat menjemur ikan) memicu nyeri punggung.

3.3. Hasil Evaluasi Berdasarkan Pertanyaan Reflektif

Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan psikoedukasi ini dilakukan dengan mengevaluasi hasil pretest dan post-test yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel. 1 Hasil Evaluasi

No	Pertanyaan Reflektif	Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test
1.	Apa yang Ibu pahami tentang kelelahan?	Kelelahan dipahami sebatas rasa capek fisik setelah bekerja (misalnya pegal, lelah di ladang).	Pemahaman meluas mencakup fisik, mental, dan emosional; peserta menyadari pikiran juga bisa lelah.
2.	Apakah Ibu mengetahui perbedaan tentang kelelahan fisik dan mental?	Sebagian besar belum bisa membedakan; dianggap sama-sama “capek”.	Peserta mampu menjelaskan perbedaan; fisik lelah karena kerja, mental lelah karena stres, emosi, atau beban pikiran.
3.	Apa yang Ibu pahami tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan pikiran dalam kehidupan sehari-hari?	Jawaban sederhana: “supaya bisa kerja lagi” atau “supaya tidak sakit.”	Peserta menyebutkan pentingnya menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran untuk produktivitas, semangat kerja, dan kualitas hidup.
4.	Bagaimana Ibu mengelola kelelahan baik fisik ataupun mental selama ini?	Strategi pasif, seperti tidur, duduk, pijat, atau membiarkan lelah hilang sendiri.	Strategi aktif: pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, peregangan, memperbaiki postur kerja, serta konsumsi pangan lokal kaya antioksidan (misalnya olahan daun kelor).

3.4. Umpan Balik Peserta

Hasil umpan balik peserta diperoleh melalui diskusi kelompok terarah (*Forum Group Discussion/FGD*) singkat di akhir acara serta pengisian lembar evaluasi sederhana. Secara umum, peserta menilai kegiatan psikoedukasi sangat relevan dengan kehidupan mereka. Kutipan berikut mencerminkan adanya perubahan pemahaman dan pengalaman:

“Saya baru tahu kalau kelelahan itu bisa juga dari pikiran, bukan hanya badan.”

“Latihan pernapasan ini membuat saya lebih tenang, bisa dilakukan meski sedang jaga warung.”

“Saya baru menyadari bahwa mengangkat beban dengan cara yang benar terasa lebih ringan dan nyaman bagi sendi dan otot, dibandingkan kebiasaan saya sebelumnya yang sering membungkuk

“Saya biasanya tidak sadar kalau cara duduk saya salah, ternyata ada cara duduk yang lebih nyaman dan tidak bikin sakit punggung.”

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kalurahan Girikarto menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan pekerja perempuan pesisir mengenai pengelolaan kelelahan kerja. Peningkatan ini terukur dari hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan selisih skor pengetahuan yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang dilakukan telah berhasil mencapai tujuannya.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada peserta dapat diidentifikasi melalui beberapa faktor kunci yang sangat menonjol selama kegiatan berlangsung. Faktor utama yang paling berpengaruh adalah penerapan metode penyampaian materi yang bersifat partisipatif. Pendekatan ini secara efektif berhasil membangkitkan antusiasme yang tinggi di kalangan peserta. Alih-alih menggunakan format ceramah satu arah, kegiatan ini secara aktif melibatkan peserta dalam setiap sesinya. Beberapa strategi yang digunakan adalah pembentukan diskusi kelompok kecil untuk membahas topik secara lebih mendalam. Selain itu, materi diperkaya dengan studi kasus yang ceritanya sangat relevan dengan realitas kehidupan sehari-hari para peserta. Sesi tanya jawab juga tidak bersifat kaku, melainkan dirancang agar berjalan secara interaktif untuk mendorong dialog. Rangkaian metode ini berhasil mengubah posisi peserta secara fundamental. Mereka tidak lagi hanya bertindak sebagai pendengar pasif yang menerima informasi. Sebaliknya, mereka merasa menjadi subjek yang aktif dan memiliki peran penting dalam proses pembelajaran. Perasaan keterlibatan ini sejalan dengan prinsip-prinsip pembelajaran efektif. Seperti yang telah banyak diungkapkan oleh para ahli, keterlibatan secara aktif dalam proses belajar terbukti dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menyerap informasi. Lebih jauh lagi, informasi yang diperoleh melalui partisipasi aktif akan lebih kuat bertahan dalam ingatan jangka panjang. (Benu & Lao, 2025; Herlina et al., 2022; Martinez & Gomez, 2025).

Aspek krusial kedua yang menunjang keberhasilan program adalah relevansi konten yang disajikan. Topik yang diangkat merupakan isu aktual yang dihadapi oleh peserta, yakni para pekerja perempuan pesisir dengan beban peran ganda sebagai pencari nafkah di sektor informal dan penanggung jawab utama urusan domestik. Materi aplikatif yang ditawarkan, mencakup teknik relaksasi, manajemen waktu, dan penguatan dukungan sosial, memberikan solusi konkret yang dapat segera diimplementasikan. Efektivitas penyampaian materi juga diperkuat oleh gaya pemateri yang komunikatif dan inklusif. Dengan menggunakan bahasa yang aksesibel, menghindari terminologi psikologis yang kompleks, serta menciptakan atmosfer yang kondusif dan non-judgmental, pemateri berhasil mendorong partisipasi aktif. Hal ini memotivasi peserta untuk berbagi pengalaman personal secara terbuka, menjadikan proses pembelajaran lebih bermakna dan mendalam.



Gambar 2. Sosialisasi materi pada perempuan pesisir Kalurahan Girikarto, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta

Hasil pengabdian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa intervensi psikoedukasi secara signifikan meningkatkan pengetahuan kesehatan mental pada pekerja perempuan di perusahaan rokok (Muhammad Indra Astrawan et al., 2025). Meskipun konteksnya berbeda, mekanismenya serupa: pemberian informasi dan keterampilan praktis memberdayakan individu untuk mengelola tantangan psikologis yang mereka hadapi. Secara spesifik, keberhasilan kegiatan pada pekerja perempuan pesisir ini memperkuat temuan

sebelumnya yang menyoroti intervensi psikoedukasi dalam memberikan informasi dan pendidikan kepada peserta untuk membantu memahami dan mengatasi kelelahan kerja baik fisik maupun mental (Nur et al., 2025; Oktaviana & Mardhiyah, 2025). Kegiatan ini berhasil karena dapat menyentuh langsung realitas kehidupan para peserta di Girikarto.



Gambar 3. Diskusi & tanya jawab kegiatan psikoedukasi pada pekerja perempuan pesisir Kalurahan Girikarto, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta

Meskipun kegiatan berjalan lancar, beberapa tantangan sempat dihadapi. Tantangan utama adalah latar belakang pendidikan yang sangat bervariasi. Sebagian mungkin kesulitan memahami istilah-istilah psikologis atau konsep abstrak, sementara yang lain mungkin menangkapnya dengan cepat. Hal ini berisiko membuat sebagian peserta merasa tertinggal atau kurang terlibat. Untuk mengatasi hal ini, tim pelaksana menggunakan bahasa sehari-hari yang mudah dimengerti, menggunakan alat bantu visual seperti gambar dan video pendek serta menggunakan contoh-contoh cerita atau masalah yang sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari peserta, sehingga mereka bisa langsung menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi.

Kebermanfaatan utama dari program ini terletak pada pemberdayaan individu pesertanya. Telah terjadi pergeseran cara pandang dan kapasitas dalam diri mereka. Kini, setiap peserta memiliki pemahaman baru serta keahlian spesifik yang memungkinkan mereka untuk mengambil kendali. Mereka dapat secara aktif mengelola dan merespons rasa lelah yang mereka alami, bukan hanya pasrah menerimanya. Program ini secara sengaja membekali mereka dengan kemampuan-kemampuan praktis yang langsung bisa dirasakan manfaatnya. Teknik-teknik sederhana seperti mengatur napas secara dalam dan sadar diajarkan untuk meredakan stres secara instan. Peserta juga dilatih cara melakukan relaksasi otot mandiri guna mengurangi rasa pegal dan kaku akibat aktivitas fisik yang monoton. Keterampilan ini menjadi semacam pertolongan pertama personal yang bisa mereka akses kapan pun dibutuhkan untuk meredakan ketegangan. Oleh karena itu, transfer pengetahuan yang terjadi selama program ini bukanlah tujuan akhir. Justru, ini adalah sebuah gerbang pembuka. Peningkatan pengetahuan ini berfungsi sebagai pijakan pertama bagi para peserta untuk melangkah menuju kemandirian sejati. Kemandirian ini tercermin dalam kemampuan mereka untuk secara proaktif menjaga kesehatan fisik dan sekaligus merawat ketahanan mental mereka di tengah tantangan pekerjaan.

Manfaat dari program ini tidak hanya terbatas pada peserta, tetapi juga memiliki implikasi yang lebih luas bagi para pemangku kepentingan di tingkat lokal. Bagi mitra strategis, seperti jajaran pemerintah kalurahan maupun lembaga-lembaga yang fokus pada pemberdayaan masyarakat, keberhasilan inisiatif ini menawarkan sebuah studi kasus yang sangat berharga. Program ini dapat dipandang sebagai sebuah model percontohan atau pilot project yang efektif, yang dapat diadaptasi dan direplikasi untuk program-program pembangunan komunitas di masa mendatang. Secara spesifik, inisiatif ini memberikan bukti nyata di lapangan mengenai sebuah prinsip penting. Ia menunjukkan bahwa sebuah intervensi yang dirancang dengan baik tidak harus berskala besar atau rumit untuk berhasil. Kunci keberhasilannya terletak pada tiga pilar utama: pendekatan berbasis komunitas, metode yang sederhana, dan konten yang relevan secara budaya. Pendekatan ini terbukti mampu diimplementasikan secara efektif untuk mencapai tujuan yang lebih besar, yaitu peningkatan

kualitas hidup masyarakat. Efektivitas model ini menjadi semakin relevan ketika diterapkan pada kelompok-kelompok yang memiliki kerentanan spesifik. Salah satu contoh paling nyata adalah para pekerja perempuan yang beraktivitas di sektor informal, yang seringkali menghadapi tantangan berlapis. Dampak konkret yang menjadi tolok ukur keberhasilan kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan di antara para peserta. Para pekerja perempuan tersebut kini memiliki pemahaman dan kapasitas yang lebih baik terkait strategi pengelolaan kelelahan kerja dalam rutinitas mereka sehari-hari.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program psikoedukasi untuk mengelola kelelahan kerja bagi pekerja perempuan pesisir di Kalurahan Girikarto, Gunungkidul, telah berhasil dilaksanakan, dengan adanya peningkatan pengetahuan tentang pengelolaan kelelahan kerja. Program psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan pekerja perempuan pesisir Girikarto dalam mengelola kelelahan kerja, baik fisik maupun mental, melalui praktik relaksasi dan ergonomi kerja sederhana. Para peserta dapat secara mandiri membentuk kelompok diskusi kecil atau forum berbagi rutin (misalnya saat arisan atau pertemuan dusun) untuk saling mengingatkan dan menguatkan dalam mempraktikkan materi yang telah didapat. Hal ini penting untuk menjaga keberlanjutan manfaat program. Untuk kegiatan selanjutnya dapat mengukur dampak program tidak hanya pada tingkat pengetahuan, tetapi juga pada perubahan perilaku dan penurunan tingkat kelelahan secara objektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Vokasi Universitas Gadjah Mada dan Pemerintah Kalurahan Girikarto, Gunungkidul, Yogyakarta atas fasilitasi dan dukungannya selama kegiatan ini berlangsung. Dan yang paling penting Adalah ucapan terima kasih kepada Perempuan pekerja di wilayah pesisir Kalurahan Girikarto yang bersedia menjadi partisipan dalam kegiatan pengabdian ini. Kegiatan ini merupakan bagian dari program pengabdian masyarakat Sekolah Vokasi UGM Tahun 2025 yang didanai melalui Kontrak Nomor: 178/UN1/SV/K/2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Ameyaw, A. B., Breckwoldt, A., Reuter, H., & Aheto, D. W. (2020). From fish to cash: Analyzing the role of women in fisheries in the western region of Ghana. *Marine Policy*, 113. <https://doi.org/10.1016/j.marpol.2019.103803>
- Benu, S., & Lao, H. A. E. (2025). Strategi Manajemen Pembelajaran Aktif Untuk Meningkatkan Daya Ingat Siswa. *Jurnal Eksplorasi Keilmuan Dan Kajian Strategis*, 9(2), 17–33.
- Herlina, E., Gatriyani, N. P., Galugu, N. S., Rizqi, V., Mayasari, N., Feriyanto, Junaidi, Nurlaila, Q., Rahmi, H., Cahyati, A., Wahyudi, Ratnadewi, Azis, D. A., & Saswati, R. (2022). *Strategi Pembelajaran*. Tohar Media.
- Izzah, L. N. F., & Kusumawati, Y. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Literasi Kesehatan Dengan Kesehatan Mental Dan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Perempuan Di Industri Tekstil Informal*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lee, G., Lee, S., & Brogmus, G. (2023). *Feasibility of Wearable Heart Rate Sensing-Based Whole-Body Physical Fatigue Monitoring for Construction Workers* (pp. 301–312). https://doi.org/10.1007/978-981-19-1029-6_23

- Marfuah, N., Sumardiyono, S., & Fauzi, R. P. (2024). Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja dan Stres Kerja pada Pegawai PT X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 140–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v12i2.39309>
- Martinez, M. E., & Gomez, V. (2025). Active Learning Strategies: A Mini Review of Evidence-Based Approaches. *Acta Pedagogia Asiana*, 4(1), 43–54.
- Montag, C., Rozgonjuk, D., Riedl, R., & Sindermann, C. (2022). On the associations between videoconference fatigue, burnout and depression including personality associations. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10, 100409. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100409>
- Muhammad Indra Astrawan, Sari, D. P., & Febrianti, E. (2025). Efektivitas Psikocare terhadap Pengetahuan Kesehatan Mental Pekerja Wanita. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 3(1), 38–48. <https://doi.org/10.61994/jpss.v3i1.934>
- Nur, Z., Firsada, M. I., Hidayat, T., & Komalasari, S. (2025). Optimalisasi Work-Life Balance Di Tempat Kerja Melalui Psikoedukasi Dan Intervensi. *Jurnal Abdi Insani*, 12(6), 2656–2666.
- Oktaviana, R., & Mardhiyah, G. S. (2025). Psikoedukasi Tekanan Kerja untuk Mengelola Stres Kerja melalui Media Pamflet pada Pegawai di Dinas Pendidikan Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(6), 2823–2831.
- Prasetio, D. B., & Ifadah, M. (2023). Kesehatan Mental Orang Tua Bekerja dan Dampak terhadap Komunikasi pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(4), 509–514. <https://doi.org/10.59092/jpmi.v3i4.432>
- Prasetio, D. B., Setyaningsih, Y., Suhartono, & Suroto. (2023). Identification of Subjective Fatigue accompanied by Hypertension in Female Workers Making Tiles in Indonesia: A Cross-Sectional Survey. *International Journal of Occupational Safety and Health*, 13(4), 484–493. <https://doi.org/10.3126/ijosh.v13i4.48940>
- Rahmawati, F., & Karmeli, E. (2022). PERANAN PEREMPUAN PESISIR DALAM MENINGKATKAN EKONOMI RUMAH TANGGA. *Samalewa: Jurnal Riset & Kajian Manajemen*, 2(1), 90–99. <https://doi.org/10.58406/samalewa.v2i1.857>
- Suh, C.-H., Lee, K., Kim, J.-W., & Boo, S. (2022). Factors affecting quality of life in patients with rheumatoid arthritis in South Korea: a cross-sectional study. *Clinical Rheumatology*, 41(2), 367–375. <https://doi.org/10.1007/s10067-021-05944-9>
- Syamila, A. I., & Ma'rufi, I. (2024). Work Fatigue among Women Fish Processors on the South Coast of Jember District, Indonesia. *Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 13(2), 133–143. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v13i2.2024.133-143>

Halaman Ini Dikosongkan