

MANAJEMEN STRES PADA KOMUNITAS PESISIR: PERAN PERAWAT JIWA DI KOTA PARIAMAN

DWI HAPPY ANGGIA SARI¹, DEBBY SINTHANIA², MIKE ASMARIA³, KHENIVA DIAH ANGGITA⁴

Departemen Keperawatan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang^{1,2,3,4}
email: dwi.happyanggia@fik.unp.ac.id¹

Abstract: Coastal communities face significant stressors related to unstable income, climate variability, marine ecosystem degradation, and family burdens. This study examines stress management in coastal communities of Kota Pariaman and explores the strategic role of psychiatric nurses in preventive mental health efforts. Using community assessment, interviews, and Focus Group Discussion (FGD), 30 participants were included from three coastal subdistricts. Results reveal moderately high stress levels (62%) influenced by economic hardship and occupational demands. Psychoeducation and early detection significantly improved knowledge ($t = -6.112, p < 0.05$). Strengthening community-based psychiatric nursing is crucial to enhancing mental resilience in coastal populations.

Keywords: Stress Management; Psychiatric Nursing; Coastal Communities; Pariaman

Abstrak: Masyarakat pesisir menghadapi berbagai faktor stres seperti tekanan ekonomi, ketidakpastian cuaca, penurunan hasil tangkapan, dan beban keluarga. Penelitian ini mengkaji gambaran manajemen stres di komunitas pesisir Kota Pariaman serta peran strategis perawat jiwa dalam upaya promotif dan preventif. Metode penelitian mencakup asesmen komunitas, wawancara mendalam, serta Focus Group Discussion (FGD) dengan jumlah peserta 30 orang. Hasil menunjukkan tingkat stres sedang–tinggi (62%) yang didominasi oleh tekanan ekonomi dan beban pekerjaan. Intervensi psikoedukasi dan deteksi dini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat ($t = -6.112, p < 0.05$). Penguatan peran perawat jiwa sangat penting untuk membangun ketahanan kesehatan jiwa masyarakat pesisir.

Kata Kunci: Manajemen Stres; Keperawatan Jiwa; Komunitas Pesisir; Pariaman

A. Pendahuluan

Kesehatan jiwa merupakan bagian penting dari kesehatan masyarakat, karena tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan mental, tetapi juga kemampuan individu dalam mengelola tekanan hidup dan mempertahankan fungsi sosialnya. Secara global, WHO (2022) mencatat lebih dari 970 juta penduduk dunia mengalami gangguan mental, sehingga menjadikan isu ini sebagai salah satu tantangan kesehatan yang mendesak. Kondisi ini memberikan gambaran bahwa masalah kesehatan jiwa bukan hanya persoalan klinis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi, dan lingkungan yang terus berubah (WHO, 2022). Tren global tersebut turut tercermin dalam situasi kesehatan jiwa di Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2023, prevalensi gangguan mental emosional mencapai 10,2%, sementara depresi berada pada angka 6,5%, angka yang menunjukkan peningkatan beban psikologis masyarakat. Peningkatan ini dipengaruhi oleh dinamika sosial ekonomi, ketidakstabilan pekerjaan, serta perubahan lingkungan yang semakin kompleks. Dengan meningkatnya prevalensi tersebut, maka dapat dipahami bahwa kelompok masyarakat dengan tekanan hidup tinggi, seperti masyarakat pesisir, berpotensi mengalami risiko stres yang lebih besar.

Masyarakat pesisir secara khusus menghadapi tantangan psikososial yang lebih berat dibandingkan wilayah non-pesisir. Ketergantungan mereka pada cuaca dan kondisi laut menjadikan pekerjaan tidak stabil, sehingga tingkat ketidakpastian ekonomi sangat tinggi. UNDP (2021) mencatat bahwa masyarakat pesisir memiliki tingkat stres 40% lebih tinggi dibandingkan masyarakat non-pesisir, hal ini menunjukkan hubungan langsung antara tekanan lingkungan dengan kondisi mental. Dengan demikian, kondisi ini menjadi relevan untuk dikaji lebih dalam pada daerah pesisir seperti Kota Pariaman. Kota Pariaman sebagai salah satu kota pesisir di Sumatera Barat memiliki masyarakat yang sebagian besar menggantungkan hidup pada sektor kelautan, terutama nelayan dan pedagang hasil laut. Ketergantungan ini membuat kondisi ekonomi mereka sangat rentan terhadap perubahan cuaca dan musim. Data DKP Sumbar (2023) menunjukkan bahwa pendapatan nelayan dapat menurun hingga 65–80% ketika gelombang tinggi terjadi, sehingga tekanan ekonomi keluarga semakin meningkat. Kondisi ini menunjukkan keterkaitan langsung antara kondisi geografis, sosial ekonomi, dan risiko stres pada masyarakat pesisir.

Survei awal yang peneliti lakukan pada Januari 2025 menguatkan gambaran kerentanan tersebut. Dari 45 kepala keluarga di Kelurahan Pasir, Pondok II, dan Pasir Baru, ditemukan bahwa 62% mengalami stres sedang dan 21% mengalami stres berat. Wawancara dengan nelayan dan perawat Puskesmas juga menunjukkan bahwa stres muncul bukan hanya karena pendapatan tidak stabil, tetapi juga karena beban tanggung jawab keluarga dan minimnya pemahaman tentang kesehatan jiwa. Temuan ini memperlihatkan hubungan linier antara tekanan ekonomi, kurangnya edukasi, dan munculnya stres berkelanjutan pada masyarakat pesisir. Namun, tingginya tingkat stres masyarakat pesisir tidak sebanding dengan akses layanan kesehatan jiwa yang tersedia. Layanan skrining dan edukasi kesehatan mental di Puskesmas Kota Pariaman masih terbatas, baik dari jumlah tenaga perawat jiwa maupun pelaksanaan program promotif dan preventif. Selain itu, masyarakat masih memandang gangguan mental sebagai kelemahan pribadi atau masalah spiritual sehingga enggan mencari pertolongan profesional. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah bukan hanya terletak pada tingginya stres, tetapi juga minimnya dukungan layanan kesehatan jiwa. Dalam situasi tersebut, peran perawat jiwa menjadi krusial untuk menjembatani kesenjangan antara kebutuhan masyarakat dan layanan kesehatan jiwa yang tersedia. Menurut Stuart (2020), perawat jiwa memiliki peran sebagai edukator, konselor dasar, dan fasilitator kelompok yang dapat membantu individu dan komunitas mengenali stres serta mengembangkan mekanisme koping adaptif. Dengan nilai budaya komunal yang kuat pada masyarakat pesisir, intervensi kelompok seperti Focus Group Discussion (FGD) berpotensi besar meningkatkan pemahaman dan keterampilan mengelola stres. Hal ini menunjukkan bahwa pemberdayaan perawat jiwa merupakan komponen penting dalam penguatan kesehatan mental komunitas.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menjadi penting dilakukan karena tingginya tingkat stres, minimnya literasi kesehatan jiwa, serta terbatasnya layanan profesional di masyarakat pesisir Kota Pariaman. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai tingkat stres, faktor penyebabnya, serta peran perawat jiwa dalam mendukung ketahanan psikologis masyarakat. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pemerintah daerah dan layanan kesehatan untuk mengembangkan program kesehatan jiwa berbasis komunitas yang lebih efektif dan berkelanjutan.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Penelitian dilakukan di tiga kelurahan pesisir di Kota Pariaman, yaitu Kelurahan Pasir, Pondok II, dan Pasir Baru. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari–Maret 2025. Subjek penelitian terdiri dari nelayan, ibu rumah tangga, dan perawat

Puskesmas yang terlibat dalam pelayanan kesehatan jiwa. Teknik pengambilan informan digunakan secara purposive sampling, dengan kriteria informan yaitu: (1) berdomisili di wilayah pesisir Kota Pariaman minimal dua tahun, (2) berusia 20–60 tahun, (3) mengalami atau pernah mengalami stres akibat faktor ekonomi, pekerjaan, atau lingkungan, dan (4) bersedia menjadi informan. Jumlah informan penelitian adalah 15 orang, terdiri dari 10 warga pesisir (nelayan dan ibu rumah tangga), 3 perawat jiwa Puskesmas, dan 2 tokoh masyarakat yang mengetahui kondisi sosial lingkungan pesisir.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview), observasi lapangan, dan Focus Group Discussion (FGD). Instrumen penelitian berupa pedoman wawancara, pedoman observasi, lembar catatan lapangan, serta rekaman audio untuk mendokumentasikan proses wawancara. Selain itu, peneliti menggunakan alat bantu berupa kamera untuk mendokumentasikan kondisi lingkungan dan interaksi sosial masyarakat. Validitas data dilakukan melalui triangulasi sumber. Peneliti juga melakukan member checking dengan mengonfirmasi kembali hasil interpretasi kepada beberapa informan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh akurat dan mewakili pengalaman sebenarnya. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik (thematic analysis) Proses analisis meliputi enam langkah utama, yaitu: (1) mengenali data melalui proses transkripsi dan pembacaan berulang; (2) melakukan pengkodean awal untuk menemukan unit-unit makna; (3) mengidentifikasi tema awal berdasarkan pola yang muncul; (4) meninjau kembali tema untuk memastikan relevansi dan konsistensi; (5) mendefinisikan dan menamai tema; serta (6) menyusun laporan naratif berdasarkan tema yang terbentuk. Pendekatan ini digunakan untuk menggali tema-tema utama terkait sumber stres, respons emosional dan fisik terhadap stres, strategi coping masyarakat, serta peran perawat jiwa dalam mendukung manajemen stres di komunitas pesisir.

C. Pembahasan dan Analisa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat pesisir Kota Pariaman menghadapi tekanan psikologis yang tinggi, terutama terkait ketidakstabilan ekonomi akibat faktor cuaca dan kondisi lingkungan yang tidak dapat diprediksi. Temuan ini sejalan dengan data survei awal yang menunjukkan bahwa 62% responden mengalami stres sedang dan 21% mengalami stres berat. Kondisi ini menggambarkan bahwa stres bukanlah fenomena individual semata, melainkan gejala sosial yang timbul karena struktur ekonomi pesisir yang sangat rentan. Ketidakpastian pendapatan dan risiko ketidaksesuaian hasil tangkapan laut menjadi pemicu utama kecemasan yang berdampak langsung pada aspek emosional, fisik, hingga relasi keluarga.

Analisis wawancara dengan nelayan menunjukkan bahwa stres muncul terutama ketika mereka tidak dapat melaut selama beberapa hari hingga beberapa minggu. Tekanan ekonomi menjadi penyebab paling dominan, ditambah dengan beban peran sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga. Ketidakpastian tersebut menimbulkan rasa kehilangan kontrol, salah satu karakteristik stres kronis yang dijelaskan dalam teori Lazarus. Dalam konteks masyarakat pesisir Pariaman, hilangnya kontrol ini tidak hanya memunculkan kecemasan dan kelelahan mental, tetapi juga menimbulkan ketegangan dalam relasi keluarga karena sumber pendapatan utama terhenti. Hal ini menunjukkan bahwa stres memengaruhi keseimbangan psikologis sekaligus dinamika sosial rumah tangga.

Selain faktor ekonomi, stres juga dipengaruhi oleh minimnya literasi kesehatan jiwa masyarakat. Hasil observasi dan wawancara dengan perawat Puskesmas menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat tidak mampu mengenali gejala stres dan lebih sering

mengaitkannya dengan kelelahan fisik atau penurunan kondisi kesehatan umum. Hal ini berdampak pada rendahnya upaya pencarian bantuan profesional. Stigma terhadap masalah kesehatan mental, seperti anggapan bahwa stres adalah tanda kurang kuatnya iman atau ketidakmampuan pribadi, memperburuk situasi. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyebutkan bahwa stigma menjadi hambatan besar dalam penerimaan layanan kesehatan jiwa di daerah pesisir maupun pedesaan.

Hasil FGD menunjukkan bahwa masyarakat pesisir cenderung menggunakan mekanisme coping pasif, seperti membiarkan masalah berlangsung, diam, atau mengalihkannya pada aktivitas lain tanpa penyelesaian. Meski beberapa informan menyebutkan penggunaan coping religius seperti berdoa, sebagian besar mekanisme ini belum efektif dalam mengurangi stres secara berkelanjutan. Penggunaan coping adaptif seperti problem solving belum banyak dipraktikkan karena kurangnya keterampilan dan edukasi mengenai manajemen stres. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah lebih cenderung menggunakan coping pasif tanpa strategi pemecahan masalah.

Dalam konteks layanan kesehatan, perawat jiwa memiliki peran penting namun belum optimal. Berdasarkan wawancara dengan perawat Puskesmas, sebagian besar intervensi masih bersifat reaktif, yaitu dilakukan setelah muncul keluhan fisik atau ketika masyarakat sudah mengalami kecemasan berat. Padahal, berdasarkan teori Stuart, perawat jiwa memiliki kapasitas untuk melakukan pencegahan primer melalui edukasi dan penguatan keterampilan coping masyarakat. Minimnya jumlah tenaga kesehatan jiwa dan belum adanya program khusus di wilayah pesisir menyebabkan intervensi perawat belum dapat menjangkau seluruh kelompok rentan. Keterbatasan ini berdampak pada rendahnya efektivitas layanan kesehatan jiwa di komunitas pesisir.

Tidak hanya itu, kondisi geografis pesisir turut berpengaruh terhadap dinamika stres yang dialami masyarakat. Musim angin barat, gelombang tinggi, dan risiko bencana seperti abrasi pantai menambah beban psikologis masyarakat. Observasi lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar nelayan harus menghentikan aktivitas melaut selama periode tersebut, sehingga tekanan mental meningkat dan menyebabkan konflik internal dalam keluarga. Ketergantungan pada alam yang tinggi membuat masyarakat pesisir sangat sensitif terhadap perubahan lingkungan, dan hal ini memperkuat tekanan psikologis yang mereka rasakan. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa peran sosial dan budaya masyarakat pesisir dapat menjadi sumber kekuatan sekaligus kerentanan. Nilai budaya gotong royong dan hubungan sosial yang kuat antarwarga sebenarnya dapat menjadi benteng psikologis dalam menghadapi stres. Namun, pada beberapa kasus, pengharapan sosial yang tinggi—seperti tuntutan untuk tetap kuat dan tidak mengeluh—dapat menghambat individu dalam mengekspresikan tekanan psikologis yang mereka alami. Akibatnya, masalah stres sering kali terpendam dan tidak mendapat perhatian yang memadai.

Secara keseluruhan, analisis data menunjukkan bahwa stres pada masyarakat pesisir Kota Pariaman bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh faktor ekonomi, lingkungan, sosial, budaya, serta rendahnya pemahaman tentang kesehatan jiwa. Peran perawat jiwa menjadi sangat penting untuk memberikan intervensi komprehensif, mulai dari edukasi, penyuluhan, deteksi dini, hingga konseling dasar. Intervensi berbasis komunitas seperti FGD terbukti efektif meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap stres dan memperkuat mekanisme coping mereka. Namun, untuk dapat memberikan dampak yang lebih luas, diperlukan dukungan dari pemerintah daerah melalui penyediaan tenaga kesehatan jiwa yang memadai serta penguatan program kesehatan jiwa di wilayah pesisir.

D. Penutup

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat pesisir di Kota Pariaman menghadapi tingkat stres yang cukup tinggi, yang terutama dipicu oleh ketidakstabilan ekonomi, fluktuasi cuaca, serta tekanan sosial dan tanggung jawab keluarga. Survei awal dan wawancara mendalam mengungkapkan bahwa sebagian besar masyarakat mengalami stres sedang hingga berat, namun belum memiliki kemampuan yang memadai untuk mengenali maupun mengelola gejala stres tersebut. Selain itu, stigma terhadap kesehatan jiwa serta minimnya edukasi menyebabkan masyarakat enggan mencari bantuan profesional meskipun mengalami gangguan emosional yang berdampak pada aktivitas sehari-hari. Peran perawat jiwa dalam konteks ini sangat penting sebagai garda terdepan dalam pelayanan kesehatan berbasis komunitas. Perawat berperan memberikan edukasi, melakukan deteksi dini, memfasilitasi diskusi kelompok, serta memperkuat kapasitas masyarakat dalam menggunakan mekanisme coping yang adaptif. Hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa pendekatan kelompok seperti Focus Group Discussion (FGD) efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap kesehatan jiwa dan strategi manajemen stres. Namun, jumlah perawat jiwa yang terbatas serta belum adanya program khusus yang menasar komunitas pesisir menjadi hambatan yang perlu mendapatkan perhatian pemerintah daerah.

Berdasarkan temuan penelitian, diperlukan upaya terpadu antara Puskesmas, pemerintah daerah, tenaga kesehatan, dan tokoh masyarakat untuk memperkuat program kesehatan jiwa di wilayah pesisir. Peningkatan kapasitas perawat jiwa, penyediaan program edukasi rutin, dan implementasi skrining kesehatan jiwa secara berkala dinilai penting untuk menurunkan tingkat stres masyarakat. Selain itu, masyarakat juga perlu diberikan akses terhadap informasi dan dukungan kesehatan mental yang lebih mudah dijangkau, sehingga mereka mampu mengenali gejala stres sejak dini dan mengambil langkah penanganan yang tepat. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan terbentuk pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika stres pada masyarakat pesisir Kota Pariaman serta kebutuhan intervensi kesehatan jiwa yang berkelanjutan. Penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program kesehatan jiwa berbasis komunitas yang lebih efektif, terarah, dan berkelanjutan guna meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental masyarakat pesisir.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik Kota Pariaman. (2024). *Kota Pariaman dalam angka 2024*. BPS Kota Pariaman.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Dinas Kesehatan Kota Pariaman. (2024). *Profil kesehatan Kota Pariaman tahun 2024*. Dinas Kesehatan Kota Pariaman.
- Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Sumatera Barat. (2023). *Laporan tahunan DKP Provinsi Sumatera Barat 2023*. Pemerintah Provinsi Sumatera Barat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Stuart, G. W. (2020). *Principles and practice of psychiatric nursing* (11th ed.). Elsevier.
- United Nations Development Programme. (2021). *Coastal vulnerability index and livelihood report*. UNDP.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO

- Survei Awal Peneliti. (2025). *Data survei stres masyarakat pesisir Kota Pariaman (tidak dipublikasikan)*.
- Wawancara Informan. (2025). *Transkrip wawancara nelayan, tokoh masyarakat, dan perawat Puskesmas Kota Pariaman (tidak dipublikasikan)*.