

**PENILAIAN BEBAN MENTAL BERDASARKAN USIA DAN MASA KERJA
PADA NELAYAN HANDLINE DI DESA LATUHALAT**

**(ASSESSMENT OF MENTAL LOAD BASED ON AGE AND PERIOD OF WORK
OF HANDLINE FISHERMEN IN LATUHALAT VILLAGE)**

Priska Solisa^{1,*}, Aminah Soleman¹, Ariviana L. Kakerissa¹

¹ Program Studi Teknik Industri, Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia

* E-mail: solisaprika@gmail.com

ABSTRAK

Pekerjaan sebagai nelayan memiliki tantangan berat, seperti cuaca ekstrem, jam kerja panjang, risiko kecelakaan, serta ketidakpastian ekonomi, yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara usia dan masa kerja dengan tingkat gangguan psikologis pada nelayan, serta memberikan rekomendasi guna meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel penelitian terdiri dari 34 nelayan yang dipilih secara purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), sedangkan analisis data menggunakan tabulasi silang dan uji chi-square untuk melihat hubungan antara usia dan masa kerja dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nelayan berusia muda lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Nelayan dengan masa kerja lebih singkat juga cenderung mengalami tekanan yang lebih tinggi. Uji statistik menunjukkan hubungan signifikan antara usia dan masa kerja dengan gangguan psikologis. Rekomendasi yang diajukan meliputi pelatihan manajemen stres, peningkatan akses layanan kesehatan mental, perlindungan kerja, serta program mentoring oleh nelayan senior. Diharapkan langkah-langkah ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan produktivitas nelayan.

Kata kunci : Nelayan, stres, kecemasan, depresi, usia, masa kerja.

ABSTRACT

Fishing is a demanding occupation that involves severe challenges such as extreme weather conditions, long working hours, high risk of accidents, and economic uncertainty, all of which may lead to stress, anxiety, and depression. This study aims to analyze the relationship between age and length of service with psychological disorders among fishermen, as well as to provide recommendations to improve their mental well-being. A quantitative survey approach was employed, involving 34 fishermen selected through purposive sampling. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), and analyzed through cross-tabulation and chi-square tests to examine the relationship between age, length of service, and levels of stress, anxiety, and depression. The results show that younger fishermen are more vulnerable to stress, anxiety, and depression compared to older groups. Fishermen with shorter work experience also tend to experience higher levels of psychological pressure. Statistical analysis revealed a significant relationship between age and length of service with psychological disorders. Recommendations include stress management training, improved access to mental health services, work protection, and mentoring programs by senior fishermen. These measures are expected to enhance the mental well-being and productivity of fishermen.

Keywords : *fishermen, stress, anxiety, depression, age, length of service.*

1. PENDAHULUAN

Sektor perikanan merupakan salah satu pilar penting pembangunan ekonomi Indonesia, terutama di wilayah kepulauan seperti Maluku. Provinsi Maluku memiliki lebih dari 190.000 nelayan, dengan sebagian besar bekerja secara tradisional, termasuk nelayan pancing ulur (handline) yang banyak ditemukan di Desa Latuhalat, Ambon. Nelayan handline memiliki kontribusi signifikan dalam penyediaan ikan pelagis besar seperti tuna, namun aktivitas ini sarat risiko, seperti cuaca ekstrem, jam kerja panjang, kecelakaan laut, dan ketidakpastian pendapatan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan gangguan psikologis berupa stres, kecemasan, dan depresi.

Faktor usia dan masa kerja diduga memengaruhi ketahanan mental nelayan. Nelayan muda cenderung rentan terhadap tekanan ekonomi dan tanggung jawab keluarga, sedangkan nelayan berusia lanjut menghadapi keterbatasan stamina serta kelelahan kronis (Tomasila, 2020). Demikian pula, masa kerja memengaruhi proses adaptasi terhadap tekanan kerja, di mana nelayan baru sering merasa cemas, sementara nelayan berpengalaman menghadapi stres berulang.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini difokuskan pada penilaian beban mental berdasarkan usia dan masa kerja pada nelayan handline di Desa Latuhalat. Adapun tujuan penelitian adalah mengetahui tingkat depresi, kecemasan, dan stres nelayan berdasarkan usia serta masa kerja, sekaligus merumuskan rekomendasi perbaikan. Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai acuan dalam penyusunan kebijakan maupun intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental nelayan, serta memperkuat keberlanjutan sektor perikanan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

a. *Ergonomi*

Ergonomi adalah ilmu yang berfokus pada penyesuaian antara pekerjaan dengan kemampuan dan keterbatasan manusia untuk meningkatkan efisiensi, kenyamanan, dan keselamatan kerja. Tujuan utama ergonomi mencakup peningkatan kesejahteraan fisik dan mental pekerja serta produktivitas kerja. Dalam konteks pekerjaan nelayan, penerapan prinsip ergonomi sangat penting mengingat kondisi kerja yang berat dan risiko tinggi.

b. *Depresi*

Depresi adalah gangguan suasana hati yang menyebabkan individu kehilangan gairah hidup dan dapat dipicu oleh kecemasan serta stres. Gangguan ini dapat terjadi pada berbagai kalangan usia dan, jika tidak ditangani dengan tepat, dapat meningkatkan risiko bunuh diri. Menurut DSM-V (2013), gejala utama depresi meliputi anhedonia (kehilangan minat dalam kegiatan) dan mood depresi yang berlangsung hampir setiap hari. Gejala tambahan termasuk penurunan tenaga, perasaan tidak berharga, gangguan tidur (insomnia atau hipersomnia), serta perubahan berat badan yang signifikan (Nasution & Firdausi, 2021).

c. *Kecemasan*

Kecemasan adalah gangguan emosional yang muncul sebagai respons terhadap ancaman, ditandai dengan rasa takut dan kegelisahan berlebihan. Secara alami, kecemasan adalah respons fisiologis terhadap stres (Fitria & Ifdil, 2020), namun apabila berlebihan, hal ini berkembang menjadi gangguan kecemasan. Gejalanya mirip dengan kecemasan biasa, tetapi dengan intensitas yang lebih tinggi dan mengganggu fungsi kehidupan.

Gangguan kecemasan menurut DSM-V ditandai oleh kecemasan berlebihan yang berlangsung setidaknya 6 bulan, sulit mengendalikan perasaan cemas, serta disertai gejala tambahan seperti kelelahan, gangguan tidur, dan kesulitan berkonsentrasi. Gangguan ini juga mengganggu fungsi sosial dan okupasional sehari-hari.

d. *Stres Kerja*

Stres kerja terjadi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi individu dan sumber daya yang dimilikinya (Asih et al, 2018). Stres ini muncul sebagai respons terhadap tekanan berlebihan yang berasal dari pekerjaan, yang bisa mempengaruhi emosi, pola pikir, dan kondisi fisik seseorang (Handoko, 2001). Stres kerja seringkali diakibatkan oleh ketidakcocokan antara individu dan lingkungan kerjanya, yang mengarah pada kesulitan memenuhi tuntutan yang ada. Stres ini dapat menurunkan produktivitas dan kesejahteraan individu.

Gejala stres kerja dapat dilihat melalui berbagai perubahan fisik, psikologis, dan perilaku pada individu, seperti kecemasan, mudah marah, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, hilangnya minat, kecenderungan bekerja berlebihan, dan peningkatan konsumsi alkohol atau rokok (Nopiyanti et al, 2024). Stres kerja juga dapat menyebabkan penurunan motivasi, kejenuhan, dan depresi.

e. *Kuisisioner DASS 21*

Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21) adalah instrumen self-report yang digunakan untuk mengukur tiga keadaan emosional negatif: depresi, kecemasan, dan stres. DASS-21 adalah versi singkat dari DASS-42 yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995). Skala ini mengurangi jumlah item dari 42 menjadi 21 dengan memilih tujuh item representatif untuk masing-masing konstruk, sehingga memberikan pengukuran yang lebih ringkas namun tetap valid untuk menilai gejala-gejala kecemasan, depresi, dan stres (Crawford & Henry, 2005).

DASS-21 telah melalui berbagai tahapan untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya, termasuk proses back-to-back translation, expert judgement, uji keterbacaan, uji reliabilitas, uji diskriminasi item, dan uji validitas konstruk (Crawford & Henry, 2005). Alat ukur ini tidak hanya digunakan untuk penilaian diri (self-assessment) tetapi juga untuk menilai tingkat keparahan gejala yang berkaitan dengan kesehatan mental, bukan sebagai alat diagnostik untuk gangguan mental.

3. METODE PENELITIAN

a. *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan metode survei lapangan untuk mengevaluasi tingkat depresi, kecemasan dan stress pada nelayan handline di Desa Latuhalat, Kota Ambon.

b. *Lokasi Penelitian*

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Latuhalat, Kota Ambon.

c. *Sampel*

Subjek penelitian adalah nelayan handline yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden. Sampel berjumlah 34 orang yang dipilih secara acak dari populasi nelayan di desa tersebut.

d. *Teknik Pengumpulan Data*

Data dikumpulkan menggunakan dua teknik utama, yaitu wawancara terstruktur dan kuesioner tertutup. Instrumen utama yang digunakan adalah Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21), yang terdiri dari 21 item untuk mengukur tiga dimensi psikologis: depresi, kecemasan, dan stres. Kuesioner ini telah divalidasi secara empiris dan digunakan secara luas.

e. *Pengukuran Variabel*

Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri dari usia (X_1) dan masa kerja (X_2), sementara variabel terikat mencakup depresi (Y) beban mental. Masing-masing variabel terikat diukur

menggunakan kuesioner DASS-21 yang terdiri dari 21 item, dibagi ke dalam tiga subskala dengan tujuh butir soal untuk masing-masing kondisi psikologis.

f. Teknik Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan diolah menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 26. Proses pengolahan meliputi editing, coding, tabulasi, dan verifikasi untuk menjamin validitas dan reliabilitas hasil.

g. Teknik Analisa Data

Analisis dilakukan dalam dua tahap:

- Analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi masing-masing variabel secara deskriptif, termasuk nilai rata-rata, standar deviasi, dan persentase.
- Analisis bivariat untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan terikat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 34 orang nelayan handline di Desa Latuhalat, Ambon, yang seluruhnya adalah laki-laki dengan usia berkisar antara 18 hingga 60 tahun. Mayoritas responden telah menikah dan memiliki masa kerja yang bervariasi dari 1 hingga 48 tahun. Karakteristik ini menjadi dasar dalam analisis hubungan antara usia dan masa kerja terhadap tingkat depresi, kecemasan, dan stress.

b. Hasil Kuisisioner DASS 21

1) Tingkat Depresi

Berdasarkan data yang diperoleh dari 34 responden, tingkat depresi yang dialami menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Sebanyak 21% responden berada dalam kategori normal tanpa gejala depresi. Namun, mayoritas responden, yaitu 79%, mengalami depresi dengan berbagai tingkat keparahan. Tingkat depresi ringan merupakan yang paling banyak dialami, yaitu oleh 29% responden, disusul oleh tingkat sedang sebanyak 26%, dan sangat berat sebanyak 21%. Sementara itu, hanya 3% responden yang mengalami depresi berat (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi Tingkat Depresi

Tingkat Depresi	n	%
Normal	7	21%
Ringan	10	29%
Sedang	9	26%
Berat	1	3%
Sangat Berat	7	21%
TOTAL	34	100%

2) Tingkat Kecemasan

Tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan dari 34 responden, diketahui bahwa mayoritas responden mengalami gejala kecemasan dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Hanya 15% responden yang berada dalam kategori normal tanpa gejala kecemasan. Sementara itu, sebanyak 85% responden menunjukkan adanya gejala kecemasan, mulai dari tingkat ringan hingga sangat berat. Tingkat kecemasan paling tinggi dialami pada kategori berat dengan persentase 32%, diikuti oleh tingkat sedang sebesar 26% dan sangat berat sebanyak 21%. Hanya sebagian kecil responden yang mengalami kecemasan ringan, yaitu 6%.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	n	%
Normal	5	15%
Ringan	2	6%
Sedang	9	26%
Berat	11	32%
Sangat Berat	7	21%
TOTAL	34	100%

3) *Tingkat Stres*

Untuk tingkat stres, distribusi responden cukup merata, tingkat stres yang diperoleh dari 34 responden, terlihat bahwa hanya 26% responden yang berada dalam kategori normal, artinya mayoritas responden mengalami stres dalam berbagai tingkat keparahan. Tingkat stres sedang merupakan yang paling dominan, dialami oleh 29% responden. Sementara itu, sebanyak 24% responden mengalami stres sangat berat, dan 12% berada dalam kategori berat. Responden yang mengalami stres ringan berjumlah 9%, menjadikan total responden yang mengalami stres sebanyak 74%. Hal ini ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres

Tingkat Stres	n	%
Normal	9	26%
Ringan	3	9%
Sedang	10	29%
Berat	4	12%
Sangat Berat	8	24%
TOTAL	34	100%

Kecemasan merupakan masalah psikologis paling dominan yang dialami nelayan, sementara depresi dan stres bervariasi pada berbagai tingkatan. Faktor seperti cuaca buruk, risiko kecelakaan, dan ketidakpastian hasil tangkapan diduga menjadi penyebab utama. Temuan ini sesuai dengan penelitian Rahman (2019), namun berbeda dari Smith (2018), kemungkinan karena perbedaan lokasi dan kondisi kerja. Berdasarkan teori stres kerja Lazarus dan Folkman (1984), stres timbul ketika tuntutan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya, yang relevan dengan kondisi nelayan. Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya dukungan psikologis, pelatihan manajemen stres, dan kebijakan untuk meningkatkan keselamatan dan kestabilan ekonomi nelayan.

c. *Hubungan Usia Dengan Depresi, Kecemasan dan Stres*

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka didapatkan hasil tingkat keparahan depresi, kecemasan dan stress berdasarkan usia. Hasil dari pengolahan data spss dengan menggunakan uji tabulasi silang ditunjukkan pada Tabel 4. Hasil Uji Chi Square antara Usia dengan Depresi, Kecemasan dan Stres ditunjukkan pada Tabel 5

Hasil analisis menunjukkan bahwa nelayan usia muda (18–27 tahun) lebih rentan mengalami depresi, kecemasan, dan stres berat dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Semakin bertambah usia, tingkat gangguan psikologis cenderung menurun, dengan kelompok usia 58–67 tahun mayoritas berada pada kategori normal. Uji chi-square menunjukkan hubungan yang signifikan antara usia dan tingkat depresi, kecemasan, serta stres ($p < 0,05$). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa individu yang lebih tua umumnya memiliki strategi coping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan.

Tabel 4. Tingkat Beban Mental Berdasarkan Usia

Variabel	Usia	Kategori				
		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Depresi	18-27	0	0	2	1	6
	28-37	0	4	2	0	1
	38-47	2	3	4	0	0
	48-57	3	2	1	0	0
	58-67	2	1	0	0	0
Kecemasan	18-27	0	0	2	2	5
	28-37	0	1	2	3	1
	38-47	1	0	3	4	1
	48-57	3	0	1	2	0
	58-67	2	1	0	0	0
Stres	18-27	0	0	1	2	6
	28-37	1	2	3	0	1
	38-47	1	1	5	1	1
	48-57	4	1	1	0	0
	58-67	3	0	0	0	0

Tabel 5. Hubungan Antara Usia dengan Beban Mental

Variabel	Pearson Chi-Square	
	Value	Asympototic Significance
Depresi	31.576	0.011
Kecemasan	27.685	0.034
Stres	34.721	0.004

d. Hubungan Masa Kerja dengan Depresi, Kecemasan dan Stres

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka didapatkan hasil tingkat keparahan depresi, kecemasan dan stress berdasarkan masa kerja. Tabel 6 adalah hasil dari pengolahan data spss dengan menggunakan uji tabulasi silang.

Tabel 6. Tingkat Beban Mental Berdasarkan Masa Kerja

Variabel	Masa Kerja	Kategori				
		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Depresi	1-10	0	2	4	1	7
	11-20	1	5	5	0	0
	21-30	3	2	0	0	0
	31-40	2	1	0	0	0
	41-50	1	0	0	0	0
Kecemasan	1-10	1	1	3	3	6
	11-20	0	0	3	7	1
	21-30	2	0	2	1	0
	31-40	2	1	0	0	0
	41-50	1	0	0	0	0
Stres	1-10	0	1	3	3	7
	11-20	3	2	4	1	1
	21-30	2	0	3	0	0
	31-40	3	0	0	0	0
	41-50	1	0	0	0	0

Hasil Uji Chi Square antara Masa Kerja dengan Depresi, Kecemasan dan Stres ditunjukkan pada Tabel 7.

Tabel 7. Hubungan Antara Masa Kerja dengan Beban Mental

Variabel	Pearson Chi-Square	
	Value	Asympototic Significance
Depresi	31.402	0.012
Kecemasan	29.956	0.018
Stres	26.905	0.043

Hasil analisis menunjukkan bahwa nelayan dengan masa kerja 1–10 tahun lebih rentan mengalami depresi, kecemasan, dan stres berat dibandingkan mereka yang telah bekerja lebih lama. Semakin panjang masa kerja, tingkat gangguan psikologis cenderung menurun, dengan kelompok masa kerja di atas 20 tahun mayoritas berada pada kategori normal atau ringan. Uji chi-square menunjukkan hubungan signifikan antara masa kerja dan tingkat depresi, kecemasan, serta stres ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengalaman kerja berperan dalam membentuk kemampuan coping terhadap tekanan kerja.

e. Rekomendasi Perbaikan

Untuk membantu nelayan mengatasi tekanan kerja, terutama berdasarkan usia dan masa kerja, disarankan beberapa langkah: memberikan pelatihan manajemen stres, memperkuat dukungan sosial dan akses layanan kesehatan mental, meningkatkan keamanan dan kesejahteraan kerja, menyediakan program bantuan ekonomi dan alternatif penghasilan, serta membangun program mentoring antara nelayan senior dan muda. Penerapan langkah-langkah ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan nelayan secara berkelanjutan.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa nelayan handline di Desa Lathualat mengalami tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang beragam, dengan kategori kecemasan berat menjadi yang paling dominan. Faktor usia dan masa kerja terbukti memiliki hubungan signifikan terhadap tingkat gangguan psikologis berdasarkan hasil uji chi-square. Nelayan yang lebih muda (18–27 tahun) dan mereka yang memiliki masa kerja lebih pendek (1–10 tahun) cenderung lebih rentan mengalami tekanan emosional dibandingkan kelompok usia yang lebih tua dan berpengalaman. Hal ini mengindikasikan bahwa usia dan pengalaman kerja berperan penting dalam membentuk kemampuan coping terhadap stres.

Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan mental nelayan perlu dilakukan melalui edukasi manajemen stres, penguatan dukungan psikologis, peningkatan kesejahteraan dan keamanan kerja, bantuan ekonomi, serta program mentoring dari nelayan senior kepada nelayan muda. Selain itu, diperlukan dukungan kebijakan seperti penyediaan jaminan sosial dan bantuan finansial pada masa paceklik untuk mengurangi ketidakpastian ekonomi sebagai salah satu faktor pemicu stres. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjangkau sampel yang lebih luas dan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kondisi psikologis nelayan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada nelayan di desa Lathualat atas segala bantuan dalam penyelesaian penelitian ini. Bantuan yang diberikan, baik berupa informasi, data, maupun

sarana dan prasarana, sangat berarti bagi kelancaran dan keberhasilan penelitian ini. Semoga kerja sama yang baik terus terjalin di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, G.Y., Widhiastuti, H. & Dewi, R. (2018), *Stress Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42: 111-131. <https://doi.org/10.1348/014466503321903544>
- Fitria, L. & Ifdil. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1) 1-4.
- Handoko (2008). *Manajemen Personalia dan Sumberdaya Manusia*, edisi kedua. Yogyakarta: Penerbit BPFE.
- Lovibond, S. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation Monograph. (Available from The Psychology Foundation, Room 1005 Mathews Building, University of New South Wales, NSW 2052, Australia).
- Nopiyanti, P., Septiara, M. S., Pramoni, N. B., & Patria, H. F. (2024). Stres Kerja pada Dewasa Awal yang Bekerja di Desa Jatilor. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(2), 707–712. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i2.2313>