Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research
Vol. 5, No. 1 (2026), 15-26
e-ISSN: 2986-7657 | DOI: 10.35719/psychospiritual.v5i1.281

Makna Aktivitas Memancing sebagai Intervensi Non-Klinis untuk Menjaga Keseimbangan Psikologis

Mas Rukhin Lubabul Huda[1*], Fadeli Ehsan Hanafi[2]
[1] Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia
[2] Universitas Islam Negeri Kiai Ageng Muhammad Besari, Ponorogo, Indonesia
*E-mail: massruuk@gmail.com

Keywords
Fishing, Health, Mental, Caring

Abstract
Maintaining mental health is a necessity and obligation for each individual. Fishing is not just a way to fill spare time or pass the time when unemployed, but also an effort to maintain mental health. This research is important to study in depth the meaning of fishing for people who have a hobby of fishing. The research method used a qualitative method with a descriptive narrative approach with a case study of fishing activities. The research was conducted through direct observation in the field, interviews, and documentation, and was reinforced by various sources of reference books or scientific articles. The results of the study were 1) uncovering the history of fishing, 2) fishing in the open air as an effort to increase calmness. 3) the emotional dynamics of fishing activities with expressions of happiness when catching fish and as a lesson in managing patience because fishing has an element of uncertainty, 4) maintaining mental health through fishing activities, starting with setting aside free time for fishing to achieve psychological well-being for fishing enthusiasts. Fishing as an activity to maintain mental health by fishing in the open air because the open air can be enjoyed beautifully, creating comfort and tranquility as an effort to nurture the mind.

Kata Kunci
Memancing, Kesehatan, Mental, Merawat

Abstrak
Merawat kesehatan mental menjadi sebuah keharusan serta kewajiban bagi masing-masing individu, Aktivitas Memancing ikan tidak hanya sekadar mengisi waktu luang atau hanya sebatas mengisi waktu pengangguran, namun aktivitas memancing menjadi salah satu upaya untuk menjaga kesehatan mental. Penelitian ini penting untuk dikaji lebih mendalam mengenai makna aktivitas memancing bagi orang yang memiliki hobi memancing. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan naratif deskriptif dengan studi kasus aktivitas memancing ikan, penelitian dilakukan dengan observasi langsung dilapangan, wawancara, dan dokumentasi, serta diperkuat dari berbagai sumber referensi buku atau artikel ilmiah. Hasil penelitian 1) mengupas sejarah memancing ikan, 2) memancing ikan di alam terbuka sebagai upaya meningkatkan ketenangan. 3) dinamika emosi aktivitas memancing dengan ekspresi bahagia ketika mendapatkan ikan dan sebagai pembelajaran mengolah emosi kesabaran karena memancing ada dimensi yang ketidakpastian, 4) menjaga kesehatan mental dengan aktivitas memancing dimulai dengan menyisipkan waktu yang luang untuk memancing sampai memiliki kesejahteraan psikologis bagi kalangan hobi mancing. Aktivitas memancing ikan sebagai upaya untuk menjaga kesehatan mental dengan memancing di alam terbuka karena alam terbuka dapat dinikmati dengan indah sehingga munculnya kenyamanan dan ketenangan sebagai upaya untuk merawat mental.

Pendahuluan

Aktivitas memancing ikan aktivitas yang sering dilakukan pada kondisi Masyarakat pada saat ini sangat populer serta aktivitas yang sering dilakukan oleh Masyarakat di berbagai kalangan baik kalangan anak-anak sampai orang dewasa(Pramono, 2023). Aktivitas memancing ikan bisa menjadi kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan primer sebagai pekerjaan utama sebagai nelayan di pesisir Pantai serta ada pula sebagai kebutuhan keseharian untuk makan serta ada pula untuk memenuhi kebutuhan mengisi waktu luang Ketika waktu libur(Junaedi & Hakim, 2023). Aktivitas memancing tidak hanya bermodalkan sabar, namun membutuhkan modal yang cukup banyak dari segi waktu mempersiapkan sampai aktivitas menunggu untuk memperoleh ikan, selain itu terdapat modal berupa modal material berupa membeli bahan serta sewa tempat untuk memancing(Buleleng, 2019). Fakta sosial aktivitas memancing sudah menjadi kebutuhan bagi hampir setiap orang untuk memenuhi kebutuhan individu berupa kebutuhan pribadi maupun kebutuhan kelompok.

Kalangan masyarakat yang sudah memiliki pekerjaan sering mengalami kondisi psikologi *burnout* dan stress karena memiliki beban kerja dan tanggung jawab yang tidak seimbang sehingga terjadinya kelelahan kerja serta untuk beban kerja yang banyak(Santamoko et al., 2025). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, terdapat kurang lebih 450 juta jiwa di dunia yang mengalami masalah kesehatan mental serta perilaku. Di Indonesia, sekitar 20 persen responden mengalami gangguan stres di tempat kerja. Persentase ini bisa dikatakan paling rendah dibandingkan negara-negara Asia Tenggara lainnya(Putra dkk., 2024). Penting bagi kalangan Masyarakat untuk merawat Kesehatan mental agar pekerjaan semakin produktif serta memiliki mental yang sehat. Produktivitas dalam pekerjaan baik akademik maupun usaha memerlukan ketenangan atau kesejahteraan psikologis karena otak manusia memunculkan ide-ide yang cemerlang keluar dari ketenangan.

Burnout salah satu bentuk kelelahan yang disebabkan oleh individu terlalu sering beraktivitas intens, serta beraktivitas terlalu lama dalam menjalankan pekerjaan, hal tersebut karena memiliki salah satu faktor motivasi kerja yang rendah(Alfajar & Hidayati, 2022). Selain *burnout* dalam dunia kerja sering terjadi kondisi stress, stress disebabkan tiga faktor faktor internal masalah keluarga, ekonomi dan kepribadian bawaan, penyebab faktor eksternal tuntutan kerja, tekanan rekan tim kerja, dan struktur organisasi, kemudian faktor lingkungan diantaranya perubahan lingkungan, ambiguitas politik kemajuan teknologi, dan terorisme(Maghfirah, 2023). Penelitian karya(Gray, 2019) generasi Z yang tumbuh di era digital merawat kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan terhadap produktivitas kerja yang Dimana generasi Z yang terkenal dengan mudah terkena stress karena beban kerja.

Aktivitas memancing sering dilakukan oleh berbagai kalangan khususnya generasi Z yang Dimana mengisi waktu luang dalam disela-sela libur pekerjaan. Aktivitas memancing ikan bukan hanya sekedar mengisi waktu luang di sela waktu libur, ternyata terdapat makna lain bahwa memancing dapat merawat Kesehatan dan

kesejahteraan bagi Masyarakat di Australia Barat dengan dibungkus berlibur rekreasi, hasil penelitian dari hasil survei dengan partisipasi 458 orang dengan total yang memancing bermanfaat sebagai relaksasi dan penghilang stres (75,5%, n=246)(Hunt & McManus, 2016). Dari penelitian yang sudah dilakukan aktivitas memancing sangat penting untuk menurunkan stress bagi kalangan Masyarakat Australia barat, dengan Tingkat stress yang menurun menjadi produktivitas Masyarakat dalam dunia kerja semakin meningkat.

Penelitian mengenai aktivitas memancing di Indonesia menunjukkan beragam manfaat dari perspektif sosial, rekreasi, dan ekowisata. Penelitian (Rubiono & Soebiyakto, 2021) dalam artikelnya "Joran sebagai Potensi Kajian Memancing Rekreasi" mengungkapkan bagaimana perkembangan alat pancing, khususnya joran, memberi dampak positif terhadap popularitas memancing sebagai hobi dan olahraga di Indonesia. Penelitian (A. E. Pratama et al., n.d, 2024) melalui studi "Aktivitas Memancing Ikan dalam Perspektif Sosiologi Waktu Luang", menjelaskan bahwa memancing sebagai aktivitas waktu luang memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama di kawasan Taman Pancing Denpasar dan Dermaga Kedonganan. Sementara itu, (Afita, 2023) dalam "Sportfishing sebagai Cabang Olahraga Rekreasi" menunjukkan bahwa sportfishing tidak hanya memberi manfaat fisik tetapi juga psikologis, seperti relaksasi dan pencapaian pribadi. Penelitian (Naa et al., 2023) dalam "Analisis Kesesuaian Ekowisata Mancing dan Berenang di Perairan Indonesia" menyarankan bahwa memancing berpotensi mendukung ekowisata berkelanjutan dan pelestarian alam, dengan fokus pada peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kelestarian perairan. Terakhir, Skripsi (Sunnatih, 2016) dengan judul "Pengaruh Perbedaan Jenis Umpan terhadap Hasil Tangkapan Pancing di PPI Pondok Mimbo, Situbondo" menemukan bahwa variasi jenis umpan memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil tangkapan ikan, memberikan wawasan bagi pemancing mengenai strategi yang lebih efektif dalam kegiatan ini.

Penelitian ini penting untuk dibahas karena pentingnya menjaga serta merawat Kesehatan mental bagi setiap masyarakat yang Dimana perkembangan semakin cepat sehingga mempengaruhi demografi masyarakat. Universitas Gajah Mada mengadakan survei mengenai Kesehatan mental remaja dengan hasil satu dari 3 remaja mengalami gangguan mental (gloriabarus, 2022). Dari penjelasan diatas sudah dijelaskan bahwa gangguan mental menyebabkan serta merambah terhadap produktivitas seperti pekerjaan ataupun tugas akademik. Banyak sekali cara untuk merawat mental bagi berbagai kalangan Masyarakat, dalam penelitian sebelumnya memancing ikan dapat menurunkan stress bagi masyarakat.

Pemaparan latar belakang di atas bahwa penelitian ini penting sekali bagi Masyarakat khususnya remaja yang tinggi tingkat stresnya. Aktivitas memancing menjadi salah satu cara untuk merawat Kesehatan mental yang bisa dilakukan bagi kalangan memiliki kesukaan memancing. Penelitian ini bertujuan untuk mengupas makna secara mendalam mengenai aktivitas memancing ikan yang Dimana terdapat makna secara mendalam sebagai Upaya untuk merawat Kesehatan mental. Penelitian

ini membahas: 1) Sejarah Aktivitas Memancing, 2)Aktivitas memancing ikan dikalangan terbuka untuk meningkatkan ketenangan, 3) Dinamika Regulasi Emosi aktivitas memancing ikan, 4) Proses Merawat Mental dengan Aktivitas Memancing ikan. Pembaharuan penelitian ini dengan beberapa penelitian sebelumnya memiliki kefokusan manfaat memancing ikan untuk merawat Kesehatan mental. Manfaat penelitian ini sebagai sebagai penambah wawasan baru mengenai pentingnya untuk merawat Kesehatan mental, selain itu mengupas makna lain memancing ikan yang Dimana memiliki makna memancing ikan tidak ada manfaatnya.

Metode Penelitian

Penelitian ini mengunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus penelitian ini dilakukan mendalam dan terperinci untuk memahami fenomena kontemporer secara komprehensif dalam konteks nyata, sering kali berfokus pada individu, kelompok kecil, atau situasi unik untuk mengungkap kekhasan, masalah, atau makna yang lebih dalam melalui pengumpulan data intensif seperti wawancara dan analisis dokumen (Sugiyono;, 2013). Fokus penelitian ini mengamati fenomena social mengenai kondisi psikologis bagi kalangan orang yang sering beraktivitas memancing ikan Dimana sebagai Upaya dalam merawat serta menjaga Kesehatan mental agar tetap sehat.

1. Sumber Data Penelitian

   Penelitian ini dilakukan dengan Observasi dan wawancara, sehingga data penelitian bersumber dari hasil interview mendalam dan observasi peneliti. Interview dilakukan kepada subjek yang sesuai dengan tema penelitian berupa aktivitas memancing ikan, interview dilakukan dengan semi terstruktur pada Subjek penelitian, kemudian peneliti menuliskan hasil interview, kemudian mengambil data yang sesuai dengan tema penelitian, kemudian memasukan data interview ke-dalam hasil penelitian. Observasi dilakukan dengan mencatat dari hasil pengamatan pada aktivitas memancing ikan yang dilakukan di Waduk Bendo, Kabupaten Ponorogo. Adapun sabjek interview pada tabel berikut:

Tabel 1. Subjek Penelitian

No	Inisial	Usia	Code
1.	FEH	23	FEH
2.	ASP	24	ASP

2. Pengumpulan dan Analisis Data Penelitian

   Pengumpulan data dilakukan dengan hasil interview dan observasi dari hasil laporan penelitian. Kemudian tahapan berikutnya yakni peneliti menentukan konsep dengan Batasan masalah terlebih dahulu dengan tema mengenai manfaat memancing ikan dalam merawat Kesehatan mental, Pencarian data penelitian dilakukan dengan peneliti melakukan aktivitas memancing ikan secara langsung, serta melakukan interview di area Lokasi pemancingan kepada subjek penelitian.

Ketika data penelitian sudah terkumpul, maka tahapan selanjutnya membuat laporan data penelitian, selanjutnya melakukan analisis data penelitian yang sesuai dengan pembahasan penelitian dengan mengunakan pengkodean, adapun kodenya sebagai berikut:

Tabel 2. Pengkodean Data Penelitian

No	Code	Jenis Data	Kode Angka
1.	FEH.I.2	*Interview* (I)	Kode Angka
2.	ASP	*Interview* (I)	urutan data
3.	O.1	Observasi (O)	penelitian

Adanya kode tersebut agar mempermudah untuk menganalisis dan mempermudah bagi pembaca. Kemudian memberikan Kesimpulan agar para pembaca memiliki ketertarikan dalam melakukan aktivitas memancing sebagai upaya untuk merawat mental.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan di wilayah kabupaten Ponorogo, tepatnya di waduk Bendo dengan melakukan aktivitas memancing ikan. Penelitian dilakukan secara langsung kelapangan pada tanggal 31 Desember 2025 di tempat penelitian tanggal tersebut melakukan aktivitas memancing ikan pada pukul 13.00 WIB sampai 17.00 WIB, sehingga peneliti juga memiliki pengalaman secara langsung melakukan aktivitas memancing ikan yang dimana aktivitas memancing ikan dapat merawat Kesehatan mental. Kemudian melakukan interview kepada pemancing ikan yang menjadi salah satu sumber data penelitian.

1. Sejarah Aktivitas Memancing

Sejarah awal memancing ikan dapat ditelusuri hingga masa prasejarah, jauh sebelum Joran pancing ikan ditemukan seperti pada era saat ini. Nenek moyang kita sudah melakukan aktivitas memancing ikan sebagai bentuk aktivitas memenuhi kebutuhan hidup. Seperti yang dikutip dari laman wikipedia, memancing atau menangkap ikan ternyata sudah dikenal sejak peradaban manusia sekitar 10.000 tahun yang lalu. Yang dibuktikan dengan peninggalan arkeologi berupa tulang belulang, mata kail, gambar dan lukisan pada goa-goa tua di Eropa, sebagaimana dibuktikan oleh temuan arkeologi di berbagai belahan dunia(*Paleolithic - Wikipedia*, n.d.).

Salah satu bukti tertua adalah penemuan mata kail dari cangkang kerang yang berusia sekitar 23.000 tahun di gua Jerimalai, Timor Timur, dan mata kail dari tulang berusia 16.000–23.000 tahun di Okinawa, Jepang. Temuan ini menunjukkan bahwa masyarakat pemburu-pengumpul pada masa Paleolitik akhir telah mengembangkan teknologi dan pengetahuan untuk menangkap ikan dari laut, yang menjadi langkah penting dalam perluasan diet dan kemampuan adaptasi manusia. Selain mata kail, ditemukan juga sisa-sisa tulang ikan tuna dan ikan laut cepat lainnya di situs yang sama, mengindikasikan bahwa mereka telah memiliki peralatan dan teknik yang cukup

canggih untuk menangkap ikan di perairan dalam(Price, 2016). Praktik ini tidak hanya sekadar aktivitas subsisten, tetapi juga menjadi bagian dari perkembangan budaya dan teknologi maritim awal manusia.

Perkembangan teknik memancing selanjutnya semakin beragam seiring dengan kemajuan peradaban. Di Mesir kuno, lukisan dinding dan relief makam menggambarkan aktivitas memancing dengan tembak, jaring, dan kail dari perunggu sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari di Sungai Nil. Sementara itu, di kawasan Scandinavia, bangsa Viking mengembangkan mata kail dari besi serta teknik memancing dengan jaring dan perangkap ikan yang kompleks untuk mendukung kehidupan di wilayah perairan. Di Tiongkok kuno, tulisan dari masa Dinasti Zhou (sekitar 1046–256 SM) telah menyebutkan penggunaan pancing dari jarum besi dan tali dari serat tanaman(*History of Fishing - From Ancient Fishing Methods*, n.d.). Perkembangan ini menunjukkan bahwa memancing telah berevolusi dari kebutuhan dasar bertahan hidup menjadi aktivitas yang terintegrasi dengan ekonomi, perdagangan, dan bahkan strata sosial di berbagai masyarakat kuno.

2. Memancing di alam terbuka sebagai upaya meningkatkan ketenangan.

Aktivitas memancing ikan pada akhir-akhir ini mengalami tren bagi kalangan muda, memancing ikan tidak dilakukan setiap hari secara terus menerus, namun aktivitas memancing sebagai aktivitas mengisi waktu luang disaat libur pekerjaan. Aktivitas memancing dilakukan biasanya dilakukan seminggu sekali antara sabtu dan minggu sebagai aktivitas mengisi waktu luang(FSH.I.2), karena mengisis waktu luang pada waktu libur pekerjaan sebagai cara untuk mengisi kegiatan harian dengan memancing mendapatkan ikan yang kemudian ikan bisa diolah untuk makanan(ASP.I.3), mancing sering dilakukan di alam terbuka sehingga bisa menikmati keindahan alam(O.4). Aktivitas memancing selain mengisi waktu luang aktivitas memancing dapat menikmati indahnya alam semesta.

Aktivitas memancing dilakukan di alam terbuka berupa pendungan dapat menikmati kondisi alam secara langsung walaupuan tidak mendapatkan ikan. Aktivitas memancing memiliki banyak tempat yang bisa untuk dilakukan aktivitas mencing salah satunya bendungan yang berlokasikan di pegunungan yang masih banyak nuansa hijau tumbuhan(O.3). Untuk mencapai Lokasi bendungan dengan jarak 15 km yang jika waktu 30 menit sampai kelokasi(0.2), aktivitas memancing tidak semestinya selalu mendapatkan ikan, tetapi pasti juga pertnah tidak mendapatkan ikan(FEH.I.5). Walaupun tidak mendapatkan ikan masih menikmati kondisi alam secara langsung yang membuat kenyamanan (FEH.I.6). Memancing ikan tidak selalu mendapatkan ikan atau memperoleh ikan yang banyak, tetapi menikmati alam terbuka secara langsung memberikan kenikmatan tersendiri berupa ketenangan.

Aktivitas memancing sering dilakukan oleh Masyarakat pedesaan karena memiliki akses yang mudah dengan area Lokasi memancing ikan, namun aktivitas memancing penting juga dilakukan oleh Masyarakat urban (perkotaan). Pelaku aktivitas memancing ikan sebagian besar partisipan terlibat dalam kegiatan

memancing untuk mencari ketenangan, mengurangi stres, dan memperkuat koneksi social(O. Pratama, 2025). kegiatan aktivitas memancing di wilayah perkotaan memiliki berfungsi sebagai praktik strategis untuk ketahanan psikososial, kohesi sosial, dan negosiasi spasial di lingkungan perkotaan. Aktivitas memancing pada Masyarakat dalam studi tersebut memiliki hasil dalam meningkatkan kemampuan psikososial yang Dimana di daerah urban (perkotaan) memiliki fokus tersendiri dalam masing-masing urusan individu.

Alam terbuka seperti hutan, gunung, Sungai, danau bahkan bendungan memiliki manfaat bagi masing-masing individu karena sebagai upaya untuk terapi dalam mengatasi Tingkat stress. Aktivitas di alam, seperti mendaki gunung, berkemah, atau sekadar berjalan-jalan di hutan, dipercaya memiliki efek terapeutik yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental alam dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Salah satu pengaplikasiannya yang dapat diterapkan yaitu melalui sekolah alam, sekolah yang berbasis alam yang memiliki tujuan untuk mengembalikan nilai-nilai esensial manusia yang menyatu dengan alam(Nia Azizunnisa, 2025). Memancing ikan ruang terbuka diluar seperti danau, bendungan, Sungai berbeda dengan pemancingan yang tempatnya kurang terbuka secara langsung dengan alam ketika dikatakan sebagai terapi untuk menurunkan tingkatan stress, karena interaksi dengan alam langsung secara terbuka memberikan Kesan tersendiri dalam menurunkan Tingkat stress karena memberikan ketenangan sebagai bentuk refreshing.

3. Dinamika Regulasi Emosi aktivitas memancing ikan

Aktivitas memancing ikan, salah satu aktivitas yang berkaitan mengenai kondisi psikologi masing-masing individu karena memberikan berbagai makna emosi yang kemudian memberikan nilai kebersamaan. Ketika melakukan aktivitas memancing banyak kondisi emosi yang dialami seorang karena sudah melewati berbagai kondisi ketika sedang memancing, FEH mengutarakan "saya senang ketika mendapatkan ikan" (FEH.I.7). Kemudian F juga menambahkan "kalau tidak mendapatkan ikan ya dapat hikmahnya (pembelajaran) " (FEH.I.8). Para pemancing menjalin keakraban sesama pemancing lainya walaupun mereka belum kenalan salam sekali, dan akhirnya mereka berkenalan dan bertanya mengenai lokasi yang enak untuk memancing(O.4). Aktivitas memancing ketika dimaknai secara mendalam, setiap memanting tidak selalu mendapatkan ikan, hal tersebut kurang tepat karena aktivitas memancing ikan dapat menumbuhkan berbagai emosi antara senang dan sedih yang dimaknai dengan belajar regulasi emosi, selain itu ketika tidak mendapatkan ikan mendapatkan hikmah menemukan nilai kebersamaan sesama pemancing dengan menjalin komunikasi sehingga munculnya keakrapan sesama Pemancing.

Aktivitas memancing ikan niat awalnya mencari ikan dengan berangkat penuh harapan untuk mendapatkan ikan, hasil yang belum maksimal adalah proses mengelola kesabaran sebagai bagian pembentukan proses mengelola kecerdasan emosional. Aktivitas memancing memerlukan kesabaran dengan sabar menunggu ikan yang terjerat di kail waktu memancing siang sampai sore mendapatkan 2-3 ekor ikan(O.5)

waktu yang lama menunggu Joran mendapatkan ikan tidaklah sebentar sehingga membutuhkan ketelatenan dan kesabaran(FEH.I.8) walaupun hal tersebut bagi kalangan orang tidak menguntungkan hal tersebut Adalah hobi yang mahal karena mengeluarkan waktu yang lumayan lama. Proses menunggu dengan sabar dapat memberikan ketenangan tersendiri sambil menikmati indahnya alam di sekitar (FEH.10). Ujian terberat seorang pemancing berekspektasi tinggi mendapatkan ikan, namun hasil yang kurang maksimal menjadikan proses pengalaman yang perlu dirasakan karena sebagai usaha untuk menumbuhkan kecerdasan emosional.

Melakukan kegiatan aktivitas memancing ikan salah satu pengalaman dalam mengelola kondisi emosional bagi kalangan pemancing. Aktivitas memancing selain dapat menurunkan kecemasan ataupun stress juga memiliki manfaat untuk belajar menumbuhkan kesabaran. Aktivitas memancing ikan membentuk kesabaran melalui hubungan dinamis antara pemancing dengan lingkungan (cuaca, perilaku ikan), peralatan, serta sesama anggota komunitas, proses menunggu yang panjang sebagai pembelajaran transformasi menjadi ruang untuk refleksi diri, perawatan mental, dan penguatan solidaritas(Ihsan et al., 2025). Dalam konteks ini individu yang memiliki hobi kesukaan memancing ikan menjadi proses pengalaman yang bermakna untuk memperkaya identitas antara komunal pemancing ikan dengan saling support memperkuat satu sama lain.

Memancing ikan terdapat dua kemungkinan antara mendapatkan ikan atau tidak sama sekali. Salah satu motivasi memancing ikan bukan karena mereka mengikuti trend orang lain, namun termotivasi karena aktivitas memancing terdapat kemungkinan yang tidak pasti antara mendapatkan ikan atau tidak, motivasi akan menjadi lebih penasaran ketika hasil yang kurang maksimal memiliki rasa ingin tahun yang lebih tinggi (Arlinghaus, 2024). Aktivitas memancing ikan mengalami titik terpuasnya ketika pemenuhan harapan yang sesuai dengan keinginan dalam sebuah studi di Texas terdapat tipologi kondisi orang memancing kebebasan, kegembiraan, menangkap ikan, relaksasi, menikmati lingkungan alam, dan memikirkan pengalaman memancing di masa lalu(Falcy, 2026). Munculnya motivasi untuk memancing ikan karena rasa penasaran dan sensasi mendapatkan ikan karena para pemancing memiliki model ciri khas bagi pemancing tersendiri.

4. Aktivitas Memancing ikan sebagai Intervensi Non-Klinis untuk Menjaga Keseimbangan Psikologis

Memancing ikan menjadi aktivitas yang tren pada saat ini khususnya bagi kalangan pemuda. Aktivitas memancing sering dilakukan ketika waktu luang atau waktu liburan pekerjaan Dimana memanfaatkan waktu untuk digunakan memancing serta menikmati indahnya pemandangan alam. Dalam melakukan aktivitas memancing ikan tidak selamanya mendapatkan hasil, namun pernah mendapatkan ikan yang sedikit atau bahkan tidak sama sekali, hal tersebut jika ditelisik lebih mendalam proses memancing yang sabar karena telah menguras waktu memberikan dampak terhadap psikologi karena memberikan ujian untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan

emotional.

Aktivitas Memancing ikan tidak melulu mengenai kegiatan mencarikan yang tidak penting. Namun disisi lain bagi kalangan yang memiliki kesukaan memancing untuk mengatasi waktu penat dalam urusan dunia karja ini sangat diperlukan karena sebagai aktivitas untuk merawat Kesehatan pikiran agar pikiran lebih tenang. Aktivitas memancing memiliki dinamika kondisi emosi yaitu senang ketika mendapatkan ikan dan kondisi sedih ketika tidak mendapatkan ikan. Bukan persoalan senang atau sedih memancing dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi ketika dalam kondisi memancing ikan ketika ikan tidak didapat. Dua pokok penting dalam dalam kajian ini mengenai merawat mental dengan aktivitas memancing dengan menikmati alam yang asri mewujudkan perasaan tenang dan kondisi psikologi perasaan emosi mendapatkan ikan terasa senang, namun disisi lain ketika tidak mendapatkan ikan menjadi bagian untuk pembelajaran pengelolaan emosi. Adapun proses bagaimana aktivitas memancing ikan dapat memberikan manfaat dan makna merawat Kesehatan mental sebagai gambar berikut:



Gambar 1. Proses dinamika aktivitas memancing ikan sampai merawat Kesehatan mental

Aktivitas memancing ikan fenomena sosiologi yang sering ditemui disekitar kita yang dilakukan karena memberikan manfaat dan dampak bagi mereka secara individu ataupun kelompok. Manfaat aktivitas memancing dalam studi (Zhou & Hu, 2023) membahas mengenai *The Preventive Effect of Outdoor Recreational Fishing on Anxiety Disorder*, penelitian tersebut aktivitas memancing diluar ruangan sebagai salah satu aktivitas non medis dalam menurunkan kecemasan, namun pada usia dewasa aktivitas tersebut memiliki pengaruh yang kecil. Aktivitas memancing ikan dalam studi tersebut aktivitas memancing ikan di luar ruangan memiliki hubungan menurunkan kecemasan karena sebagai salah satu manfaat untuk refresing diluar ruangan.

Pada masa pandemi covid-19 dimana seluruh dunia mengalami Tingkat

kecemasan dan stress yang tinggi disebabkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas keseharian, aktivitas memancing dapat menurunkan tingkatan stress yang disebabkan oleh Covid-19. Penelitian karya Emil Andrzej Karpinski dan Andrzej Robert Skrzypczak dengan jumlah sempel 564 dengan 26% partisipasi aktif dengan hasil Persepsi pengurangan stres pandemi dikonfirmasi oleh 63,8% pemancing, dan hampir 98% merasa tidak ada risiko infeksi dari memancing, Perasaan ini paling kuat dikaitkan secara positif dan dijelaskan oleh preferensi untuk memancing bersama teman dan keluarga serta frekuensi memancing. Aktivitas memancing tidak dilakukan dengan sendiri namun disisi lain mereka mengajak untuk teman atau keluarga saat melakukan memancing sehingga ada support social untuk mengurangi stress yang disebabkan oleh covid-19.

Simpulan

Aktivitas Memancing ikan dikalangan masyarakat memiliki tren yang positif dalam merawat Kesehatan mental yang dimana masyarakat sering mengalami masalah gangguan jiwa. 1)Dari hasil penelitian menunjukan merawat Kesehatan mental dengan aktivitas memancing ikan dilakukan di tempat alam terbuka secara langsung karena alam memberikan persepsi ketenangan. 2)Selain itu memancing sebagai aktivitas pembelajaran dalam meregulasi emosi, karena aktivitas memancing memerlukan proses yang lama mulai dari persiapan memancing sampai dengan memancing, menunggu menjadi bagian untuk mengelola emosi agar lebih mampu mengontrol serta dikendalikan. 3) Memancing ketika mendapatkan ikan mengalami emosi yang senang sehingga perasaan lebih nyaman dan mental lebih sehat. Dari hasil tersebut aktivitas memancing memiliki makna yang penting dalam kajian psikologi sebagai upaya untuk merawat mental agar mental lebih Sejahtera.

Dari hasil penelitian ini tidak lepas dari kata sempurna, kelebihan penelitian ini dilakukan secara naratif partisipatif secara langsung oleh penulis dan beberapa subjek penelitian mengenai makna aktivitas memancing sebagai upaya merawat Kesehatan mental. Namun pastinya memiliki banyak keterbatasan dalam melakukan penelitian ini, keterbatasan penelitian ini dilakukan subjek hanya bagi orang yang memiliki kesukaan aktivitas memancing ikan. Selain itu waktu dan subjek penelitian terbatas, sehingga bagi peneliti seterusnya bisa masuk ke celah kekurangan tersebut. Saran peneliti kepada Masyarakat setiap orang pasti mengalami gangguan mental karena cemas atau stress dalam menjalankan aktivitas pekerjaan ataupun tugas akademik, maka carilah aktivitas yang mampu memberikan dampak untuk mengobati gangguan mental, aktivitas memancing sebagai alternatif menjadi salah satu upaya untuk merawat Kesehatan mental. Aktivitas tersebut berlaku bagi kalangan yang memiliki kesukaan memancing, dan bagi Masyarakat memancing secukupnya sebagai proses kebutuhan primer untuk makan ataupun untuk Kesehatan.

Daftar Pustaka

Afita, D. A. (n.d.). *Sportfishing Merupakan Salah Satu Cabang Olahraga Rekreasi*

Sportfishing Is a Branch of Recreation Sports.

Alfajar, Y., & Hidayati, R. A. (2022). *Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Retail Besi dan Baja*. *3*(01).

Arlinghaus, R. (2024). Catch uncertainty and recreational fishing attraction: Propositions and future research directions. *Fish and Fisheries*, *25*(5), 761–780. https://doi.org/10.1111/FAF.12837

Falcy, M. R. (2026). Refining indices of risk from salmonid hatcheries. *North American Journal of Fisheries Management*. https://doi.org/10.1093/NAJFMT/VQAF110

Gray, P. (2019). *Mental health and happiness of healthcare workers : narrative review, realist review, and proposed study design*. https://doi.org/10.14288/1.0387206

History of Fishing - From Ancient Fishing Methods. (n.d.). Retrieved January 12, 2026, from https://www.historyoffishing.com/

Hunt, W., & McManus, A. (2016). Recreational fishing supports health and wellbeing in Western Australia. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, *40*(3), 292. https://doi.org/10.1111/1753-6405.12490

Ihsan, M. W. A., Basyarahil, I., & Azizi, M. L. (2025). Praktik Kesabaran dalam Aktivitas Memancing: Studi Etnografi Pemancing Waduk Melati. *Arus Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *5*(3), 5403–5409. https://doi.org/10.57250/AJSH.V5I3.2135

Junaedi, M. F., & Hakim, A. R. (2023). Pole Teppo Wara: Strategi Bertahan Hidup Masyarakat Nelayan Pancing Pada Musim Paceklik di Pulau Kerasian. *Huma: Jurnal Sosiologi*, *2*(2), 129–141. https://doi.org/10.20527/h-js.v2i2.65

Naa, A., Marasabessy, I., Badarudin, M. I., & Hitalessy, R. B. (n.d.). *Analisis Kesesuaian Ekowisata Mancing Dan Berenang Di Bendungan Semtu Distrik Ayamaru Tengah Kabupaten Maybrat*.

Paleolithic - Wikipedia. (n.d.). Retrieved January 12, 2026, from https://en.wikipedia.org/wiki/Paleolithic

Pramono, A. (2023). *Perlombaan Memancing Berhadiah Perspektif Sosiologi Hukum Islam (Studi Kasus Perlombaan Memancing Lele Berpita Di Desa Banyuanyar Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri)*.

Pratama, A. E., Kamajaya, G., Nugroho, W. B., & Pramestisari, N. A. S. (n.d.). *Aktivitas Memancing Ikan dalam Perspektif Sosiologi Waktu Luang*.

Pratama, O. (2025). Urban Fishing as Informal Leisure and Psychosocial Coping: A Case Study from Bandung, Indonesia. *JIAN - Jurnal Ilmiah Administrasi Negara*, *9*(3), 159–174. https://doi.org/10.56071/JIAN.V9I3.1495

Price, M. (2016). World's oldest fishhook found on Okinawa. *Science*. https://doi.org/10.1126/SCIENCE.AAH7317

Rubiono, G., & Soebiyakto, G. (2021). Joran Sebagai Potensi Kajian Memancing Rekreasi: Sebuah Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, *2*(3), 221–229. https://doi.org/10.46838/spr.v2i3.129

Santamoko, R., Yoyo, T., & Silaswara, D. (2025). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan Motivasi Kerja Pada Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Pemediasi. *eCo-Fin*, *7*(3), 1356–1371. https://doi.org/10.32877/ef.v7i3.2360

Sugiyono;, Prof. DR. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,*

Kualitatif dan R&D. Alfabeta. //digilib.unigres.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D43

Sunnatih, B. N. (n.d.). *Laporan Skripsi Program Studi Pemanfaatan Sumberdaya Perikanan Jurusan Pemanfaatan Sumberdaya Perikanan dan Kelautan*. https://repository.ub.ac.id/id/eprint/135162/1/Laporan SKRIPSI Pengaruh Perbedaan Jenis Umpan Terhadap Hasil Tangkapan Pancing Ancet Di PPI Pondok Mimbo Bahar Niti Sunn~1.

Zhou, Y., & Hu, Z. (2023). The Preventive Effect of Outdoor Recreational Fishing on Anxiety Disorder. *E3S Web of Conferences*, *409*. https://doi.org/10.1051/E3SCONF/202340906001