



PELATIHAN SELF-CARE DENGAN MENGGUNAKAN METODE WRITING THERAPY UNTUK MENGATASI STRES KERJA PADA STAF UTD PMI KOTA MAKASSAR

Salum Putriani Noor¹, Abdul Rahmat²

^{1,2}Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas
Negeri Makassar, Makassar

³Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas
Negeri Makassar, Makassar

Email: putrianinoorsalum@gmail.com²
abdulrahmat.maro@unm.ac.id³

Abstrak. Tekanan kerja, minimnya dukungan dari pihak manajemen, serta potensi terjadinya kekerasan yakni faktor utama yang memicu stres dalam lingkungan kerja. Stress kerja yang dialami oleh staf UTD PMI Kota Makassar jika tak segera ditangani akan berdampak baik bagi diri sendiri dan perusahaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi stress kerja tersebut dengan menggunakan Metode Writing Therapy. Mahasiswa KKP dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar melangsungkan need assessment lebih dulu melalui 8-form kemudian memberikan pre-test dan post-test. Hasil dari kegiatan tersebut yaitu pelatihan self-care dengan menggunakan Metode Writing Therapy dapat mengurangi stress kerja yang dialami staf UTD PMI Kota Makassar. Sehingga, Writing Therapy atau terapi menulis efektif untuk menurunkan tingkat stress kerja pada staf UTD PMI Kota Makassar.

Kata Kunci: Self-Care, stress kerja, staf

Abstract. Job stress is caused by work pressure, lack of managerial support, and the risk of violence. Job stress experienced by UTD PMI Makassar City staff if not immediately addressed will have an impact on both themselves and the company. This study aims to reduce job stress by using the Writing Therapy Method. KKP students from the Faculty of Psychology, Makassar State University conducted a need assessment first through g-form then gave a pre-test and post-test. The results of this activity, namely self-care training using the Writing Therapy Method, can reduce work stress experienced by UTD PMI Makassar City staff. Thus, Writing Therapy or writing therapy is effective in reducing work stress levels in UTD PMI Makassar City staff.

Keywords: Self-Care, work stress, staff

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap organisasi mempunyai strategi yang berbeda-beda untuk bertahan dalam lingkungan persaingan saat ini. Oleh karena itu, organisasi membutuhkan SDM yang berkualitas untuk mencapai tujuan organisasinya. Namun, hanya sedikit organisasi yang menganggap sumber daya manusia sebagai aset organisasi terpenting yang mengarah pada keberhasilan organisasi. Suatu organisasi tidak dapat berhasil kecuali orang-orangnya, atau orang-orang yang biasa disebut karyawan, termotivasi untuk mencapai tujuannya (Dobre,2013).

Sebagai salah satu aspek penting dalam pencapaian tujuan organisasi, tentulah manusia ini harus memperhatikan kinerja yang dihasilkannya (Sofiana, 2020). Beragam faktor dapat memengaruhi tingkat kinerja individu. Timple dalam Mangkunegara (2009), mengklasifikasikan faktor-faktor tersebut menjadi dua kategori utama: faktor internal, yang berhubungan dengan karakteristik individu seperti sifat dan kepribadian, serta faktor eksternal. yakni aspek-aspek dari lingkungan kerja yang mencakup perilaku, sikap, dan tindakan dari rekan kerja, bawahan, atau atasan, ketersediaan fasilitas kerja, serta suasana dan iklim organisasi secara keseluruhan.

Ketidaksesuaian faktor eksternal dengan harapan karyawan dapat memicu munculnya stress di lingkungan kerja. Stres dapat dialami oleh siapa saja, dan penyebabnya sangat beragam Menurut Mangkunegara (2009), beberapa faktor yang memengaruhi stres kerja meliputi beban kerja yang dianggap terlalu berat. tenggat waktu yang ketat. kualitas supervisi yang rendah. kondisi lingkungan kerja yang tidak kondusif, otoritas kerja yang tidak sebanding dengan bertanggung jawab, konflik dalam pekerjaan, serta ketidakharmonisan antara karyawan dan pimpinan yang dapat menyebabkan frustrasi dalam bekerja. Stres yang dialami karyawan tidak hanya berdampak pada individu tersebut, tetapi juga berpengaruh negatif terhadap kinerja organisasi secara keseluruhan, terutama melalui penurunan produktivitas dan efektivitas kerja.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk mengurangi atau mengatasi tingkat stres kerja adalah dengan menggunakan metode Terapi Menulis, yang dikenal pula sebagai Menulis Pengalaman Emosional (Susilowati, 2011). Poerwadarminta (1976) mendefinisikan menulis sebagai kegiatan mengungkapkan ide dan perasaan melalui media tulisan. Aktivitas menulis memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan berbicara, karena menulis memberikan kekuatan unik sebagai sarana eksplorasi serta ekspresi terhadap berbagai aspek pemikiran, emosi, dan



<https://journal.journeydigitaledutama.com>

spiritualitas. Kegiatan menulis dapat dimanfaatkan untuk berkomunikasi dengan diri sendiri, memperluas wawasan, dan meningkatkan kesadaran terhadap berbagai peristiwa yang dialami (Susilowati, 2011).

Peneliti melakukan need assesment terhadap staf UTD PMI Kota Makassar untuk melihat permasalahan yang dialami oleh staf UTD PMI Kota Makassar. Adapun need assesment yang dilakukan dengan cara penyebaran g-form. Dan hasil dari g-form mengenai permasalahan yang terjadi di tempat kerja sebagian besar staf menjawab stress kerja.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Kegiatan ini dilaksanakan di kantor UTD PMI Kota Makassar dengan mahasiswa KKP dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar melangsungkan need assesment lebih dulu melalui g-form. Kemudian di minggu selanjutnya peneliti memberikan pre-test utuk staf dan memberikan selembaar kertas beserta pensil. Setelah, menulis pengalaman emosional

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Dari hasil pretest yang telah diberikan kepada staf UTD PMI Kota Makassar staf yang mengalami stress kerja sebanyak 95% , terdapat 85.5% staf kurang paham bagaimana mengelola stress. Pemberian Post-test dilakukan setelah proses Metode Writing Therapy pada staf UTD PMI Kota Makassar. Hasil post-tesi pada staf sebanyak 14.5% yang mengalami stress kerja, terdapat 20% staf yang kurang paham cara mengola stress. Dengan hal ini sebagaimana persoalan yang didapat diperlihatkan bahwasannya terdapat peningkatan pemahaman mengenai pada staf UTD PMI Kota Makassar, schingga, pemberian Metode Writing Therapy ini tentunya menjadi salah satu solusi yung efektif dalam meningkatkan semangat kerja para staf UTD PMI kota Makassar.



Gambar 1. Pemberian Metode Writing Therapy

3.2 Pembahasan

Kegiatan tersebut dijalankan pada Jumat, 22 November 2024 yaitu kegiatan Writing Therapy sebagai upaya penurunan tingkat stress kerja pada Staf UTD PMI Kota Makassar. Dari kegiatan tersebut berdampak positif bagi staf UTD PMI Kota Makassar. Hal ini ditunjukkan dari hasil post-test bahwa adanya penurunan tingkat stress kerja pada staf dengan menggunakan Metode Writing Therapy.

Selye (1976) dalam Sari, Pratiwi, & Sari (2019) menjelaskan bahwasannya stress adalah segala situasi dimana tuntutan non spesifik mengharuskan seseorang individu untuk berespon atau melakukan tindakan. Moorhead & Griffin (2010) dalam Prisillya & Turangan (2020). menjelaskan Stres kerja merupakan bentuk respons individu dalam menjalankan tugas yang muncul akibat adanya tekanan atau tuntutan psikologis maupun fisik yang dirasakan melampaui batas wajar kemampuan seseorang. Dengan demikian, stres di tempat kerja dapat didefinisikan sebagai reaksi yang dialami oleh individu akibat berbagai faktor, terutama yang berkaitan dengan lingkungan pekerjaan, ketika tuntutan dan tekanan yang diterima melebihi kapasitas atau kompetensi yang dimilikinya.

Writing Therapy atau terapi menulis adalah suatu bentuk perlakuan melalui media menulis yang membutuhkan kemampuan gerak lengan, jari dan mata secara terintegrasi. Sugiarmim (2005) Proses menulis pada hakikatnya merupakan proses neurofisiologis. Rusel dan Wandan (Abdurrahman. 2003) pada saat menulis akan terjadi peningkatan aktivitas pada susunan saraf pusat dan bagian-bagian organ tubuh

4. KESIMPULAN

Sebagaimana hasil dan pembahasan didapati simpulan bahwasannya Writing Therapy atau terapi menulis efektif untuk menurunkan tingkat stress kerja pada staf UTD PMI Kota Makassar. Hasil pre-



<https://journal.journeydigitaledutama.com>

test dan post-test memperlihatkan penurunan tingkat stress kerja pada staf dengan menurunnya presentase stress kerja.

Kegiatan selanjutnya diharapkan dapat mengaplikasikan kepada banyak staf dan mencoba lebih banyak terapi-terapi selain Writing Therapy untuk mengurangi tingkat stress kerja.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdurrahman, M. (2003). Pendidikan bagi anak berkesulitan belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prisillya, T., & Turangan, J. A. (2020). Pengaruh kepuasan kerja, stres kerja, dan lingkungan kerja terhadap niat untuk berpindah. *Jurnal Manajerial Dan Kewirausahaan*, 2(2), 299-305.
- Sari, R. P., Pratiwi, A., & Sari, R. S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staff Stikes Yatsi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1-10.
- Sofiana, E. (2020). Pengaruh Beban Kerja dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Staf Pengajar Politeknik Negeri Pontianak. *Jurnal Inovasi Bisnis*, 1-15.
- Sugiarmin, M. (2005). Pembelajaran menulis bagi siswa berkesulitan belajar.
- Susilowati, T. G. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *JURNAL PSIKOLOGI*, 92 – 107.