

Penyuluhan Manajemen Stres Pada Karyawan Di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Banyuasin

¹⁾Desy Arisandy, ²⁾ Hana Azka Salsabila Asri*

¹⁾²⁾ Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Palembang, Indonesia

Email Corresponding: salsabilaazkahana@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Stres Karyawan Manajemen Psikologi Penyuluhan	Stres merupakan hal yang cukup lumrah dialami oleh semua orang termasuk para pekerja. Hampir setiap pekerja pernah mengalami fase ini. Beban kerja yang berlebihan serta suasana lingkungan kerja yang monoton terkadang dapat memicu timbulnya perasaan stres pada karyawan. Masalah ini juga terjadi pada karyawan di dinas lingkungan hidup kabupaten Banyuasin. Banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang berdekatan membuat mereka kewalahan dan berujung memicu stres. Dengan adanya masalah ini, maka disusunlah kegiatan penyuluhan bertemakan manajemen stres kerja sebagai upaya meningkatkan pengetahuan para karyawan dinas lingkungan hidup kabupaten Banyuasin tentang cara mengelola stres agar dapat diminimalisir terjadi di masa depan. Berdasarkan hasil perbandingan antara pre-test dan post-test, dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan efektif meningkatkan pengetahuan para karyawan mengenai manajemen stres saat bekerja sehingga kedepannya mereka akan mampu meminimalisir terjadinya stres. Kegiatan ini dirasakan bermanfaat bagi para karyawan sehingga diharapkan bisa terus dikembangkan kedepannya dengan metode lain yang lebih baru dan efektif.
Keywords: Stress Workers Management Psychology Counseling	ABSTRACT Stress is a fairly common thing experienced by everyone, including workers. Almost every worker has experienced this phase. Excessive workload and a monotonous work environment can sometimes trigger feelings of stress in employees. This problem also occurs with employees at the Banyuasin district environmental service. The amount of work that must be completed in a short period of time can overwhelm them and lead to stress. Given this problem, an extension activity with the theme of work stress management was organized as an effort to increase the knowledge of employees of the Banyuasin district environmental service on how to manage stress so that it can be minimized in the future.. Based on the results of the comparison between the pre-test and post-test, it can be concluded that the counseling activities that have been carried out are effective in increasing employees' knowledge about stress management at work so that in the future they will be able to minimize stress. This activity is felt to be useful for employees so that it is hoped that it can continue to be developed in the future with other methods that are newer and more effective. This is an open access article under the CC-BY-SA license.



I. PENDAHULUAN

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar (Andriyani, 2019). Stres dalam bekerja merupakan suatu hal yang tidak asing lagi bagi para pekerja terutama pekerja kantoran yang hampir setiap hari berada di dalam ruang kantor dengan suasana yang monoton. Saat ini, pekerja dari berbagai organisasi menghadapi perubahan dalam budaya, bahasa, aturan, dan peraturan baru internasional yang berdampak pada beban kerja, meningkatnya tekanan yang membutuhkan keterampilan kerja yang lebih baik dan jam kerja yang panjang. Tekanan – tekanan ini pada

akhirnya berdampak pada stres kerja para pekerja dari suatu perusahaan atau organisasi (Lestario, 2022). Termasuk juga bagi para karyawan yang bekerja di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Banyuasin, baik karyawan PNS maupun honorer.

Di dalam lingkup perkantoran Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Banyuasin, terdapat karyawan yang terdiri dari PNS dan honorer. Dinas Lingkungan Hidup adalah perangkat daerah yang merupakan unsur pelaksana urusan pemerintahan di bidang lingkungan hidup yang menjadi kewenangan daerah yang dipimpin oleh kepala dinas yang bertanggung jawab kepada bupati melalui sekretaris daerah, yang struktur organisasi dan penjabaran tugas dan fungsinya diatur dalam Peraturan Bupati Banyuasin Nomor 182 tahun 2016 (Fitriany, 2020). Setiap unit kerja memiliki tugasnya sendiri, seperti perumusan kebijakan kegiatan kesekretariatan dan bidang tata lingkungan, pengelolaan sampah dan limbah Bahan Berbahaya Beracun (B3), pengendalian perencanaan kerusakan lingkungan hidup dan masih banyak lagi.

Dengan banyaknya tugas dan beban kerja yang dimiliki karyawan, bukan hal yang aneh jika mereka mengalami stres kerja. Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan (Yuliyah Ahmad, Tewal, & Taroreh, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Wala, Uhing, & G Lumintang, 2017) menunjukkan bahwa stres kerja memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Hal ini berarti bahwa ada hubungan berkebalikan antara stres kerja dan kinerja karyawan dimana, setiap peningkatan dari stres kerja akan berdampak pada penurunan kinerja karyawan, begitupun sebaliknya. Beban kerja yang berlebihan juga memicu stres kerja yang kemudian berdampak pula pada penurunan kinerja. Beban kerja merupakan segala bentuk pekerjaan yang diberikan kepada sumber daya manusia untuk diselesaikan dalam kurun waktu tertentu. Ada 3 indikator beban kerja yaitu Kondisi pekerjaan, Penggunaan waktu kerja, dan Target yang harus dicapai (Koesomowidjojo, 2017).

Apabila stres mencapai titik puncak yang kira-kira sesuai dengan kemampuan maksimum kinerja karyawan maka pada titik ini stres tambahan cenderung tidak menghasilkan perbaikan kinerja (Maharani & Budianto, 2019). Untuk menciptakan kinerja yang tinggi, dibutuhkan adanya peningkatan kerja yang optimal dan mampu mendayagunakan potensi sumber daya manusia yang dimiliki oleh karyawan guna menciptakan tujuan organisasi, sehingga akan memberikan kontribusi positif pada perkembangan organisasi. Selain itu, organisasi perlu memperhatikan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kinerja karyawan, dalam hal ini diperlukan adanya peran organisasi dalam meningkatkan motivasi dan menciptakan lingkungan kerja yang kondusif guna mendorong terciptanya sikap dan tindakan yang profesional dalam menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan bidang dan tanggung jawab masing-masing (Sembiring, 2020).

Tujuan dilakukannya kegiatan PKM ini adalah untuk meminimalisir terjadinya stres kerja pada karyawan agar kinerja mereka tidak mengalami penurunan dan instansi bisa mencapai tujuannya secara maksimal, maka penulis membuat kegiatan penyuluhan mengenai manajemen stres kerja ini agar dapat memberikan dampak dan perubahan yang positif baik pada karyawan maupun pada instansi yang menaunginya, dalam hal ini yaitu Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Banyuasin.

II. MASALAH

Menjalankan rutinitas yang sama setiap hari dalam lingkungan kerja yang monoton dengan beban kerja yang melebihi kapasitas dan kemampuannya dapat memicu terjadinya stres pada karyawan yang bekerja. Stres kerja ini dapat menghambat produktivitas karyawan sehingga mengakibatkan pekerjaannya menjadi terbengkalai. Hal ini pun terjadi pada karyawan yang bekerja di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Banyuasin. Para karyawan merasakan stres akibat beban kerja yang berlebihan dan tenggat waktu penyelesaian tugas yang berdekatan. Beberapa stressor tersebut membuat karyawan kehilangan motivasi untuk melakukan pekerjaannya dan membuat mereka merasakan kelelahan fisik yang mengganggu.

Dikarenakan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka penulis membuat kegiatan penyuluhan bertema manajemen stres kerja pada karyawan Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Banyuasin sebagai salah satu cara dan upaya untuk menambah pengetahuan para karyawan tentang cara pengelolaan stres agar situasi tersebut tidak terjadi lagi di kemudian hari.

III. METODE

Tahap pertama yaitu melakukan kegiatan observasi untuk mengidentifikasi masalah yang terjadi. Observasi adalah pengamatan langsung dengan memakai format tertentu sesuai dengan kebutuhan (Mujianto, 2019). Setelah dilakukan observasi, disusunlah rencana kegiatan penyuluhan. Penyuluhan merupakan suatu proses pembelajaran kepada masyarakat guna mencapai tujuan yang diharapkan (Fakhriah, Athiyya, Jubaidah, & Fitriani, 2021). Tahapan selanjutnya yaitu melakukan konsultasi dengan kepala dinas terkait rencana kegiatan dan tempat pelaksanaan. Setelah dilakukan konsultasi dan seluruh rencana kegiatan telah disetujui oleh mitra, penulis kemudian menyiapkan materi yang akan disampaikan saat penyuluhan. Materi berisi teori tentang manajemen stres dan juga video berisi cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres seperti relaksasi.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

Setelah seluruh materi disiapkan, penulis kemudian menyiapkan ruangan untuk penyuluhan dan seluruh alat dan bahan yang sekiranya diperlukan untuk kelancaran kegiatan. Pada saat penyuluhan berlangsung, dilakukan pemberian *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan para peserta tentang manajemen stres sebelum dilakukan penyuluhan. Setelah selesai dilakukan penyuluhan, maka peserta juga diberikan pertanyaan *post-test* untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan para peserta penyuluhan dan apakah kegiatan penyuluhan dirasa memberikan manfaat yang baik bagi mereka.



Gambar 2. Lokasi Kantor Dinas Lingkungan Hidup

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dimana penulis menyampaikan materi mengenai manajemen stres. Diberikan juga video demonstrasi mengenai cara melakukan relaksasi sehingga para peserta dapat bersama-sama menyimak dan mempraktikkannya.

Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 9 orang karyawan Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Banyuasin. Seluruh peserta penyuluhan mengikuti rangkaian kegiatan dengan baik dan seksama dari awal hingga selesai. Pada awal kegiatan penyuluhan, diberikan beberapa pertanyaan *pretest* yang harus dijawab oleh para peserta untuk melihat tingkat pengetahuan mereka tentang stres dan cara mengelolanya.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Saat penyampaian materi, dilakukan juga diskusi dan tanya jawab dengan peserta. Para peserta sangat aktif dalam berdiskusi dan melakukan tanya jawab dengan pemateri. Sebelum kegiatan penyuluhan diakhiri, diberikan kembali pertanyaan *post test* agar dapat dilihat apakah ada peningkatan pengetahuan yang dimiliki peserta setelah seluruh materi penyuluhan selesai dipaparkan. Pengukuran ini dilakukan untuk mengevaluasi efektifitas metode yang digunakan serta capaian dari penyuluhan yang telah dilakukan. Data dianalisis menggunakan rumus distribusi frekuensi. Adapun hasil pengukuran pengetahuan pre test dan post test dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Hasil Pre test dan Post test

Kriteria	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Kurang	5	55,6%	2	22,2%
Cukup	4	44,4%	5	55,6%
Baik	0	0%	2	22,2%
Jumlah	9	100%	9	100%

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa terjadi adanya peningkatan pengetahuan yang dimiliki para karyawan. Sebelum dilakukan penyuluhan, sebanyak 55,6% peserta belum cukup memiliki pengetahuan mengenai manajemen stres. Sedangkan sebanyak 44,4% karyawan lainnya sudah memiliki cukup pengetahuan mengenai manajemen stres. Sementara dari hasil yang didapatkan sesudah penyuluhan, persentase pengetahuan karyawan meningkat menjadi 55,6% karyawan yang sudah memiliki cukup pengetahuan dan sebanyak 22,2% peserta sudah memiliki pengetahuan manajemen stres yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan manfaat yang cukup signifikan terhadap meningkatnya pengetahuan para karyawan mengenai manajemen stres kerja. Menurut studi yang pernah dilakukan sebelumnya dimana meneliti strategi manajemen stres yang dapat mengurangi distress subjektif akut dan buffer respon stres fisiologis untuk tes stres sosial berbasis laboratorium. Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa strategi manajemen stres bahkan sangat singkat

mungkin efektif dalam mengurangi distress akut dan juga di penyangga respon fisiologis selama stres sosial (Cruess et al., 2015).

Setelah mengetahui betapa pentingnya memiliki pengetahuan mengenai manajemen stres bagi karyawan, maka perlu dilakukan penyuluhan dengan tema ini di berbagai lingkup kantor dengan metode dan cara yang lebih *up to date*.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan kegiatan ini adalah terdapat adanya peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh para karyawan mengenai cara mengelola stres kerja sehingga ilmu dan pengetahuan yang telah didapatkan dapat diterapkan kedepannya. Kegiatan ini memberikan manfaat yang baik bagi para karyawan sehingga mereka dapat memiliki manajemen stres yang lebih baik sehingga pekerjaan mereka tidak lagi terbengkalai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada para pegawai Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Banyuasin atas kesediaan dan partisipasinya dalam mengikuti kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada Ibu Desy Arisandy, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan serta arahan selama kegiatan pengabdian ini dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS. *At-Taujih*, 2(2).
- Cruess, D. G., Finitsis, D. J., Smith, A.-L., Goshe, B. M., Burnham, K., Burbridge, C., & O'Leary, K. (2015). Brief stress management reduces acute distress and buffers physiological response to a social stress test. *International Journal of Stress Management*, 22(3), 270–286.
- Fakhriah, Athiyya, N., Jubaidah, & Fitriani, L. (2021). PENYULUHAN HIPERTENSI MELALUI WHATSAPP GROUP SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI. *SELAPARANG (Jurnal Masyarakat Berkemajuan)*, 4(2).
- Fitriyani, M. F. (2020). *LPPD Kabupaten Banyuasin tahun 2020*.
- Koesomowidjojo, S. M. (2017). Analisis Beban Kerja. *Raih Asa Sukses*.
- Lestario, F. (2022). Optimalisasi Kinerja Karyawan Melalui Manajemen Stres Dan Kepemimpinan Efektif Pada Pt Guna Berdikari Rotexindo. *Jurnal Sosial Dan Ekonomi SOSEK*, 2(3).
- Maharani, R., & Budianto, A. (2019). PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP STRES KERJADAN KINERJA PERAWAT RAWAT INAP DALAM. *Journal of Management Review*, 3(2), 327–332.
- Mujianto, G. (2019). PENINGKATAN HASIL BELAJAR MENYUSUN TEKS LAPORAN HASIL OBSERVASI PADA PESERTA DIDIK KELAS SMAN 7 MALANG DENGAN MODEL PEMBELAJARAN INTEGRATIF. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 5(1).
- Sembiring, hendri. (2020). PENGARUH MOTIVASI DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA BANK SINARMAS MEDAN. *Jurnal Akuntansi Dan Manajemen*, 13(1).
- Wala, F. M., Uhing, Y., & G Lumintang. (2017). Pengaruh Stres Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kantor Pelayanan Kekayaan Negara dan Lelang Manado. *Jurnal EMBA*, 5(2), 2752–2760.
- Yuliyah Ahmad, Tewal, B., & Taroreh, R. N. (2019). PENGARUH STRES KERJA, BEBAN KERJA, DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PT. FIF GROUP MANADO. *Jurnal EMBA*, 7(3), 2811–2820.