

Pelatihan Pengembangan Kemampuan Dasar Pertolongan Awal terhadap Stres Negatif pada Pekerja Sosial UPT PPSKW Mattiro Deceng Kota Makassar

Nurfitriany Fakhri¹, Muh. Fuad Rummy Yunus², Miftahul Annisa Nurjannah³, Mahatir Rija Akbar⁴, Muh. Aqzan Surdin⁵, Muh. Fikri Haikal⁶

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: nurfitriany.fakhri@unm.ac.id

Abstrak. Tujuan pelatihan ini untuk melatih para pekerja sosial dalam mengembangkan kemampuan dasar pertolongan awal kepada binaan dengan stres negatif serta pemberian *treatment*. Metode yang digunakan dalam kegiatan dedikasi ini adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab. Dalam sesi pemberian materi para peserta diberikan *booklet* mengenai model-model terapi sederhana. Para peserta selama menerima materi menunjukkan sikap yang sangat responsif dan aktif dalam berdiskusi serta bertanya kepada pemateri. Hasil yang dicapai cukup baik dan responsif, artinya terdapat pemahaman para pekerja sosial tentang stres negatif, terutama dalam hal pemahaman dan pelaksanaan serta teknik dalam menghadapi warga binaan. Para pekerja sosial di UPT PPSKW Mattiro Deceng sangat tertarik untuk meningkatkan pengetahuannya terkait stres negatif. Pernyataan ini didukung oleh antusiasnya para peserta dalam mengikuti dan mengajukan pertanyaan selama pelaksanaan kegiatan pelatihan. Berkaitan dengan hal tersebut, para peserta mempunyai kehendak untuk mencoba menerapkan ilmu dalam memberikan intervensi dalam rangka meningkatkan kualitas pelayanan terhadap warga binaan.

Kata Kunci: *Pelatihan, Pekerja Sosial, Stres, Pemberian Treatment*

PENDAHULUAN

Pusat Pelayanan Sosial Karya Wanita (PPSKW) adalah pusat rehabilitasi sosial wanita tuna susila yang mempunyai tugas memberikan pelayanan rehabilitasi sosial yang meliputi pembinaan fisik, mental, sosial mengubah sikap dan tingkah laku, pelatihan keterampilan dan resosialisasi serta pembinaan lanjut bagi para eks wanita tuna susila agar mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat. Di UPT PPSKW Mattiro Deceng ini terdapat beberapa komponen yang membantu untuk melakukan pembinaan, salah satunya adalah Peksos (Pekerja Sosial). Menurut Charles Zastrow (1982) yang dikutip oleh Dwi Heru Sukoco (1995:7) bahwa pekerja sosial merupakan kegiatan profesional untuk membantu individu-individu, kelompok-kelompok dan masyarakat guna meningkatkan atau memperbaiki kemampuan mereka dalam berfungsi sosial serta menciptakan kondisi masyarakat yang memungkinkan mereka diterima baik itu secara individu, kelompok, masyarakat.

Stres adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, dalam hal ini stress muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal (Greenberg, 2002).

Salah satu upaya yang perlu dilakukan dalam meningkatkan kemampuan pekerja sosial dalam menangani permasalahan yang ada di UPTD PPSKW Mattiro Deceng. Upaya yang ditingkatkan adalah treatment awal untuk mengelola stress negatif. Stress tersebut akan muncul apabila ada tuntutan-tuntutan pada seseorang yang dirasakan menantang, menekan, membebani atau melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu. Akibat dari Stress adalah produktivitas kerja menjadi turun (Kirkcaldy, dkk., 2000). Slamet dan Markam (2008:35) mengemukakan bahwa stres adalah suatu keadaan individu dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu.

Stres kerja diartikan sebagai distress, yaitu perasaan negatif yang tidak menyenangkan serta dapat mengganggu individu untuk berprestasi dalam kehidupan organisasi, stres yang dialami individu tergantung pada penghayatan subjektif suatu kondisi, situasi, atau peristiwa yang menjadi sumber stres (Wijono, 2006). Stres kerja merupakan beban kerja yang berlebihan, perasaan susah dan ketegangan emosional yang menghambat performance individu (Robbins, 2004). Gejala-gejala Stres Gejala-gejala stres menurut Hardjana (dalam Wijaya 2010:20) antara lain:

- a) Gejala Fisikal, antara lain tidur tidak teratur (insomnia), mudah lelah, diare, urat tegang terutama pada leher dan bahu.
- b) Gejala Emosional, antara lain gelisah, mudah marah dan merasa harga diri menurun.
- c) Gejala Intelektual, antara lain susah berkonsentrasi dan sulit atau lamban membuat keputusan.
- d) Gejala Interpersonal, antara lain kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah menyalahkan orang lain dan tidak peduli dengan orang lain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Menurut Kirkcaldy (dalam Widjono 2006:190), stres akan muncul apabila ada tuntutan-tuntutan pada seseorang yang dirasakan menantang, menekan, membebani atau melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu. Bentuk-bentuk Stres Menurut Lazarus (dalam Lumongga 2009:17- bentuk stres terdapat dua bentuk, yaitu distress dan eustres.

- a) Distres (stres negatif) yaitu stres yang mengganggu. Individu yang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya akan mudah terserang distress. Distres juga memiliki pengertian stres yang merusak dan merugikan. Ciri-ciri individu yang telah mengalami distress yaitu mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik dan cepat bingung.
- b) Eustres (stres positif) yaitu stres baik atau stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat yang bermanfaat dan konstruktif.

Seperti hasil yang didapat selama menjalankan Kuliah Kerja Profesi (KKP), kami melihat masalah yang dihadapi oleh para pekerja sosial di UPTD PPSKW Mattiro Deceng adalah stress dalam menghadapi para penerima manfaat atau klien. Jadi kami dari kelompok 27 mengangkat materi atau permasalahan mengenai "Pengembangan Kemampuan Dasar Pertolongan Awal Terhadap Stres Negatif Pada Pekerja Sosial UPT PPSKW Mattiro Deceng". Proker yang kami lakukan adalah pemberian pengetahuan kepada para peksos melalui seminar yang dilakukan.

METODE PROGRAM

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, intervensi yang dilakukan sebagai berikut:

Tahap persiapan

Pertama, pada awal bulan Oktober 2021 melakukan koordinasi dengan instansi terkait, yakni Kepala UPT PPSKW Mattiro Deceng Makassar.

Kedua, setelah melakukan komunikasi dengan instansi, selanjutnya kami menyampaikan rancangan kegiatan kepada Koordinator Pekerja Sosial UPT PPSKW Mattiरो Deceng Makassar. *Ketiga*, kami memberikan pelatihan dengan dosen psikologi sosial dari Universitas Negeri Makassar sebagai pemateri pada kegiatan pelatihan ini, kami dari kelompok kuliah kerja profesi menyiapkan beberapa hal; Materi pelatihan, *pretest* dan *posttest*, LCD, spanduk, alat tulis menulis, dan lain-lain yang digunakan dalam kegiatan pelatihan.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pertama pelaksanaan kegiatan pelatihan pengembangan kemampuan dasar pertolongan awal terhadap stres negatif pada pekerja sosial UPT PPSKW Mattiरो Deceng dilaksanakan pada 21 Oktober 2021, diawali dengan acara pembukaan yang dihadiri oleh Kepala Seksi Pelayanan dan peserta pelatihan serta kelompok kuliah kerja profesi yang terdiri dari pekerja sosial dan beberapa mahasiswa.



Gambar 1. Sambutan dari Kepala Seksi Pelayanan UPT PPSKW Mattiरो Deceng

Setelah acara pembukaan dilanjutkan dengan pemaparan materi yaitu kegiatan pelaksanaan pelatihan pengembangan kemampuan dasar pertolongan awal terhadap stres negatif pada pekerja sosial UPT PPSKW Mattiरो Deceng, dimaksudkan untuk memberikan pelatihan dan juga pengetahuan tentang stres negatif dan penanganan awal kepada warga binaan, untuk dapat melatih para pekerja sosial. Disamping hal tersebut pelaksanaan pelatihan ini juga memberikan wadah bagi para pekerja sosial untuk menyampaikan segala permasalahan mereka terkait penanganan warga binaan. Secara garis besar pelaksanaan pelatihan ini dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi untuk bersama-sama mencari solusi permasalahan yang dihadapi pekerja sosial dalam penanganan warga binaan.



Gambar 2. Pemateri memberi materi pelatihan

Setelah mengetahui berbagai masalah yang dihadapi oleh para pekerja sosial, maka kelompok kuliah kerja profesi menyusun langkah-langkah penanganan masalah yang ada. Beberapa tahapan kegiatan tersebut adalah:

1. Penugasan berupa *pretest* di awal kegiatan dan *posttest* di akhir kegiatan untuk mengetahui pengetahuan pekerja sosial tentang stres sebelum pemaparan materi dan setelah pemaparan materi.
2. Pemaparan materi pelatihan tentang: Konsep dasar stres negatif, menghadapi binaan/klien dengan stres negatif, serta pemberian *treatment* terhadap binaan/klien dengan stres negatif/*distress*.
3. Diskusi dan tanya jawab, serta evaluasi kegiatan di akhir acara pelatihan.

Pada tahapan pelaksanaan kegiatan pelatihan ini yaitu pelaksanaan pelatihan yang disampaikan oleh pemateri memiliki tujuan utama. Tujuannya yaitu memberikan gambaran konsep stres secara umum dan cara penanganan klien dengan stres negatif. Pada tahapan ini pemateri menyampaikan tiga poin pembahasan yaitu konsep dasar stres negatif, menghadapi binaan/klien dengan stres negatif, serta pemberian *treatment* terhadap binaan/klien dengan stres negatif. Pemateri memberikan kesempatan bagi para pekerja sosial untuk menyampaikan pertanyaan maupun kendala yang dihadapi oleh pekerja sosial dalam menangani binaan yang mengalami stres negatif.

Pada tahap pertama kegiatan, fasilitator membagikan *pretest* di awal kegiatan untuk mengukur tingkat pengetahuan pekerja sosial tentang stres negatif dan cara penanganan klien/binaan dengan stres negatif. Setelah *pretest*, pemateri memaparkan materi tentang konsep dasar stres negatif serta bagaimana langkah penanganan awal dalam menangani binaan/klien dengan stres negatif. Setelah itu disampaikan pula model-model terapi sederhana yang bisa diaplikasikan oleh pekerja sosial dan bagaimana tahapan-tahapan *treatment* dapat dilaksanakan dengan baik. Metode yang digunakan dalam tahapan ini adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab. Pemateri memberikan kesempatan bagi para pekerja sosial yang ingin mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan.



Gambar 3. Pekerja sosial mengerjakan *pretest*

Pada tahap selanjutnya, fasilitator membuka sesi tanya jawab dan diskusi. Dalam kegiatan diskusi, terdapat 2 pertanyaan dari dua pekerja sosial tentang: 1) apakah secara psikologis membaca tingkat kebohongan tinggi, apakah termasuk stres berat? Adakah trik tercepat yang bisa dilakukan, 2) apakah stres berat mampu menghilangkan ingatan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dijawab oleh pemateri, kemudian selanjutnya diberikan penjelasan. Setelah mendapatkan penjelasan dan contoh dengan jelas, maka para peserta merasa paham dengan jawaban yang diberikan oleh pemateri.

Pada tahap akhir kegiatan, fasilitator membagikan *posttest* kepada peserta pelatihan untuk mengukur pengetahuan pekerja sosial setelah pemaparan materi. Kemudian fasilitator membagikan evaluasi pelatihan untuk melihat tingkat kepuasan peserta dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini. Dari

hasil evaluasi kegiatan pada saat penutupan acara, peserta pelatihan sebagian besar menyatakan bahwa pelatihan ini efektif, cukup memuaskan, dan sangat bermanfaat. Para pekerja sosial juga menyatakan bahwa mereka telah paham apa yang diberikan, baik itu mengenai materi tentang konsep dasar stres negatif, langkah-langkah penanganan binaan/klien dengan stres negatif, hingga pemberian *treatment* dan macam-macam model terapi sederhana. Salah satu pekerja sosial juga menyarankan kegiatan pelatihan ini masih perlu diberikan model-model terapi yang cocok untuk binaan yang buta huruf.



Gambar 4. Pekerja sosial mengerjakan *posttest* dan evaluasi pelatihan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, hasil pelaksanaan pelatihan “Pengembangan Kemampuan Dasar Pertolongan Awal Terhadap Stres Negatif Pada Pekerja Sosial UPT PPSKW Mattiro Deceng” ini adalah cukup baik dan responsif, artinya terdapat pemahaman para pekerja sosial tentang stres negatif, terutama dalam hal pemahaman dan pelaksanaan serta teknik dalam menghadapi warga binaan. Para pekerja sosial di UPT PPSKW Mattiro Deceng sangat tertarik untuk meningkatkan pengetahuannya terkait stres negatif. Pernyataan ini didukung oleh antusiasnya para peserta dalam mengikuti dan mengajukan pertanyaan selama pelaksanaan kegiatan pelatihan. Berkaitan dengan hal tersebut, para peserta mempunyai kehendak untuk mencoba menerapkan ilmu dalam memberikan intervensi dalam rangka meningkatkan kualitas pelayanan terhadap warga binaan. Di samping itu, para peserta sudah dapat memahami jenis-jenis stres serta cara mengatasi sebagai bekal untuk meningkatkan pelayanan sebagai pekerja sosial.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test sebagai alat ukur keberhasilan pelatihan bahwa, sebanyak 10 peserta pelatihan, dijumpai keberhasilan sebelum dan sesudah diberikan materi mengenai stres negatif, sebagai berikut:

- a. Pada pertanyaan nomor 1 mengenai “jelaskan apa yang dimaksud dengan stres?” terdapat 9 peserta yang tidak mengetahui pada lembar pre-test dan 1 peserta yang mengetahui jawaban dari pertanyaan tersebut. Sedangkan, pada lembar post-test 10 peserta memberikan jawaban yang benar.
- b. Pada pertanyaan nomor 2 mengenai “sebutkan jenis-jenis stres?” terdapat 9 peserta yang tidak mengetahui pada lembar pre-test dan 1 peserta yang mengetahui jawaban dari pertanyaan tersebut. Sedangkan, pada lembar post-test 10 peserta memberikan jawaban yang benar.
- c. Pada pertanyaan nomor 3 mengenai “apa tujuan penanganan klien yang mengalami stres?” terdapat 10 peserta yang keliru dalam memberikan jawaban pada lembar pre-test. Sedangkan, pada lembar post-test 10 peserta memberikan jawaban yang benar.

- d. Pada pertanyaan nomor 4 mengenai “apa yang dimaksud dengan terapi?” terdapat 9 peserta yang mengetahui pada lembar pre-test dan 1 peserta yang tidak mengetahui jawaban dari pertanyaan tersebut. Sedangkan, pada lembar post-test 10 peserta memberikan jawaban yang benar.
- e. Pada pertanyaan nomor 5 mengenai “sebutkan langkah-langkah dalam menghadapi binaan/klien dengan stres negatif/distress?” terdapat 9 peserta yang tidak mengetahui pada lembar pre-test dan 1 peserta yang mengetahui jawaban dari pertanyaan tersebut. Sedangkan, pada lembar post-test 10 peserta memberikan jawaban yang benar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan, para pekerja sosial di UPT PPSKW Mattiro Deceng sangat tertarik untuk meningkatkan pengetahuannya terkait stres negatif sehingga diharapkan pelatihan pengembangan ini sebagai salah satu upaya pengembangan profesi dalam membantu pekerja sosial untuk meningkatkan pelayanan dan pembinaan terhadap warga binaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almasitoh, U. H. (2011). Stres Kerja Ditinjau Dari Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Pada Perawat. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 8(1).
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2012). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12(3).
- Fahrezi, M., Wibowo, H., Irfan, M., & Humaedi, S. (2020). Peran Pekerja Sosial Dalam Meningkatkan Kemampuan Coping Stres Masyarakat. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 53-60.
- Ferdiawan, R. P., Raharjo, S. T., & Rachim, H. A. (2020). Coping Strategi Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 199-207.
- Setiyana, V. Y. (2013). Forgiveness Dan Stres Kerja Terhadap Perawat. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 376-396.