



# PROSIDING SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2023 “Penguatan Riset, Inovasi, Kreativitas Peneliti dan Pengabdian di Era 5.0” LP2M-Universitas Negeri Makassar, 4 November 2023

## Psikoedukasi Manajemen Stres pada Pegawai UPT Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa

Nurfitriany Fakhri<sup>1</sup>, Faradillah Firdaus<sup>2</sup>, Sahril Buchori<sup>3</sup>

<sup>12</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

<sup>3</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

**Abstrak** – Untuk mengatasi permasalahan mitra mengenai stres khususnya stres yang diakibatkan oleh beban kerja yang terlalu tinggi sehari-hari, sehingga dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik serius. Maka tim pelaksana PKM mengajukan kegiatan pelatihan dengan tujuan akhir untuk membantu mitra yaitu para pegawai UPT Puskesmas Somba Opu Gowa yang terdiri atas dokter dan pegawai di bidang pelayanan, agar dapat mengembangkan keterampilan dalam menghadapi stres kerja. Hal tersebut diharapkan dapat menjadi kemampuan dan keterampilan tambahan bagi mitra, sehingga mitra mampu menjadi pribadi yang lebih adaptif bahkan resiliens dalam menghadapi tantangan hidupnya. Tim PKM memberikan kegiatan pelatihan manajemen stres dalam bentuk psikoedukasi dan metode bermain bagi para pegawai UPT Puskesmas Somba Opu Gowa Kelurahan Sungguminasa, Kecamatan Somba Opu, Kabupaten Gowa.

**Kata kunci:** Psikoedukasi, Manajemen Stres, Pegawai.

**Abstract** – In order to address issues pertaining to stress within interpersonal relationships, particularly stress stemming from an excessive daily workload, which has the potential to give rise to significant physical health complications. The PKM implementation team has put up a set of training exercises designed to assist partners, specifically the employees of UPT Puskesmas Somba Opu Gowa, which includes doctors and service sector personnel, in enhancing their abilities to manage work-related stress. The objective is for these attributes and proficiencies to serve as supplementary competencies for individuals in partnerships, enabling them to enhance their adaptability and resilience in navigating the various obstacles encountered in life. The PKM team delivered stress management training activities to employees of the UPT Puskesmas Somba Opu Gowa, located in Sungguminasa Village, Somba Opu District, Gowa Regency. These activities encompassed psychoeducation and play-based methodologies.

**Keywords:** Psychoeducation, Stress Management, Employee.

### I. PENDAHULUAN

Stres adalah respons individu terhadap perubahan keadaan atau situasi yang mengancam. Hal ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa/permintaan eksternal seperti menulis ujian atau keadaan pikiran internal seperti mengkhawatirkan ujian. Yang menarik adalah fakta bahwa stres cenderung meningkat sejalan dengan ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi situasi yang dihadapi.

Stres adalah fenomena yang dapat ditemukan sepanjang hidup manusia. Semua orang telah dan dapat mengalaminya, tanpa memandang atribut yang dimiliki oleh manusia. Stres merupakan

salah satu ciri khas kehidupan dan kehadirannya telah banyak ditemukan dalam berbagai karya manusia (De Raeye, et al., 2007). Alasan meluasnya kehadiran dan inklusivitas stres dalam komunitas manusia adalah kompleksitas lingkungan sosial, pribadi, dan ekologi manusia, interaksi manusia yang banyak dan bersamaan dengan masalah di sekitarnya, dan keragaman dalam ekspresi stres (Edwards, et al., 2008).

Bagi kebanyakan orang, stres dipandang sebagai konsep negatif. Namun, stres dapat memacu kita untuk mencapai yang terbaik. Misalnya, atlet sering memecahkan rekor dunia di bawah stress dan tekanan pertandingan. Stres dalam jumlah sedang membantu memotivasi kita untuk menulis makalah

atau mempersiapkan ujian, dan dalam hal ini, dianggap positif dan perlu. Oleh karena itu, sejumlah stres diinginkan kehadirannya, tetapi ketika terlalu banyak menjadi merugikan. Dalam ilmu psikologi, stres adalah perasaan tekanan dan ketegangan mental. Tingkat stres yang rendah mungkin diinginkan, berguna, dan bahkan sehat. Stres, dalam bentuk positifnya, dapat meningkatkan kesehatan biopsikososial dan memfasilitasi kinerja. Selanjutnya, stres positif dianggap sebagai faktor penting untuk motivasi, adaptasi, dan reaksi terhadap lingkungan sekitar. Namun, tingkat stres yang tinggi dapat mengakibatkan masalah biologis, psikologis, dan sosial dan bahkan bahaya serius bagi manusia (Tucker, et al., 2008).

Stres memiliki sebutan sebagai "Epidemi Kesehatan Abad ke-21" oleh Organisasi Kesehatan Dunia. Efek stres pada kesehatan emosional dan fisik manusia bisa sangat merusak. Dari data tingkat stres di Asia pada tahun 2021, tingkat stres negara-negara selain Tiongkok dan Vietnam meningkat dari tahun 2020, dan tingkat stres pria secara keseluruhan lebih tinggi dari wanita. Tingkat stres Indonesia menduduki peringkat tertinggi di Asia, diusul Filipina dan Malaysia. Dibandingkan dengan data tahun 2020, Indonesia menunjukkan peningkatan stres tertinggi; tingkat stres pria berusia 26 hingga 45 tahun juga menjadi yang tertinggi di antara negara-negara lain di Asia pada rentang usia yang sama. Ini dapat diakibatkan oleh pertempuran melawan pandemi secara terus-menerus dan kemacetan lalu lintas yang seringkali dihadapi oleh penduduk setempat (Indotelko, 2021).

Stres dapat berasal dari luar dengan sumber lingkungan, atau disebabkan oleh persepsi internal individu. Bentuk yang terakhir, pada umumnya dapat menghasilkan kecemasan, dan/atau emosi dan perasaan negatif lainnya seperti tekanan, rasa sakit, kesedihan, dll., serta mengakibatkan gangguan psikologis yang serius seperti gangguan stres pasca-trauma (PTSD) (Tse, et al., 2010). Stres bahkan dapat menjadi penyebab perilaku tidak sehat lainnya. IISD dan IPM bersama peneliti Universitas Prof. Dr. Hamka (Uhamka) melakukan survei terhadap 1.275 pelajar SMP dan SMA dari 175 kabupaten/kota pada 4-16 September 2022, menemukan bahwa mayoritas atau 29,41% pelajar beralasan merokok karena sedang stress (Widi, 2023).

Studi di bidang fungsi eksekutif dan kinerja kognitif telah menyelidiki peran berbagai faktor dalam variasi kuantitas dan kualitas proses tersebut. Salah satu faktor terkait utama dalam studi ini, adalah peran stres pada fungsi kognitif dan kortikal yang lebih tinggi. Stres merupakan masalah milenium. Kehidupan pada saat ini telah bercampur dengan stres dalam segala aspeknya (Shahsavarani, et al., 2013; Lynch, Kaplan & Shema, 2007). Faktor eksternal pada intinya tidak membuat stres dan/atau mengancam; namun sistem persepsi individu menafsirkannya seperti itu. Faktor pemicu stres, seperti ledakan yang tiba-tiba dan ketakutan, atau mengamati jenis objek tertentu yang menyerupai kejadian penyebab stres bagi individu, dapat diartikan sebagai ketegangan. Manusia mengalami stres atau menganggap masalah sebagai ancaman/berbahaya setiap kali dia tidak percaya memiliki sumber daya yang memadai untuk mengatasi hambatan tersebut (stimuli, orang, situasi, dll.) (Lucas, Scammell & Hagelskamp, 2005).

Berdasarkan analisis sebelumnya, maka kegiatan pelatihan manajemen stres sangat tepat diberikan kepada individu yang mengalami tantangan tersendiri yaitu stres dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diberikan agar dapat membantu individu mengembangkan sikap dan perilaku yang tepat untuk digunakan dalam membantu individu menghadapi stres mereka sehari-hari, sehingga individu mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan mampu menghadapi permasalahan sehari-hari yang menyebabkan stres dengan sikap dan perilaku yang lebih positif.

## II. METODE YANG DIGUNAKAN

Tim pelaksana PKM mengajukan kegiatan pelatihan dalam bentuk psikoedukasi dengan tujuan akhir tujuan akhir untuk membantu mitra yaitu pegawai UPT Puskesmas Somba Opu Gowa agar dapat mengembangkan keterampilan dalam menghadapi stres sehari-hari. Hal tersebut diharapkan dapat menjadi kemampuan dan keterampilan tambahan bagi mitra, sehingga mitra mampu menjadi pribadi yang lebih adaptif bahkan resiliens dalam menghadapi tantangan hidupnya, khususnya stres kerja. Pegawai yang menjadi mitra PKM berjumlah 33 orang, terdiri atas dokter dan

pegawai di bagian pelayanan puskesmas. Pada kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan beberapa metode. Metode ini dilakukan dalam rancangan pelatihan yang bertujuan untuk dapat mengembangkan kemampuan manajemen stres. Metode tersebut adalah: Ceramah bervariasi, *Focus group discussion (FGD)*, *Mini games*



Gambar 1. Suasana Pemberian Materi



Gambar 2. Diskusi dengan Peserta



Gambar 3. Suasana Mini Games



Gambar 4. Foto Bersama Tim Pengabdian

### III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Keberhasilan pelaksanaan PKM dianalisis melalui pemberian kuesioner, yang dibagikan kepada seluruh peserta. Analisis tersebut terdiri atas:

#### 1. Pelaksanaan Pemberian Materi.

Untuk evaluasi kategori ini, mayoritas peserta memberikan *feedback* “Sangat Baik” dan “Baik” untuk keseluruhan pelaksanaan pemberian materi. Pelaksanaan pemberian materi yang dimaksud adalah berupa:

- Teknik penyajian oleh pemateri, yang dianggap sangat baik oleh peserta sebanyak 22 orang, sedangkan 10 orang lainnya menyatakan baik, dan 1 peserta menyatakan cukup.
- Materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian dinyatakan sangat baik oleh 12 peserta dan 21 peserta menyatakan baik.
- Kejelasan materi, dinyatakan sangat baik oleh 11 peserta, 19 peserta lainnya menyatakan baik dan 3 sisanya menyatakan cukup.

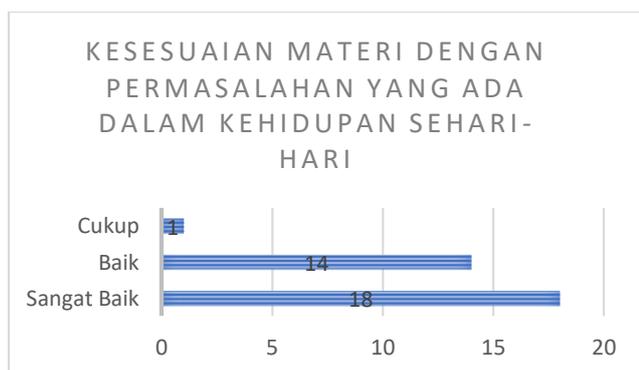
Hasil evaluasi kategori ini secara singkat dapat dilihat dalam grafik berikut:





Grafik 1. Hasil Evaluasi Pelaksanaan Pemberian Materi

2. Kesesuaian Materi dengan Kebutuhan Peserta  
Untuk evaluasi kategori ini, secara keseluruhan, sebagian besar peserta menyatakan “Sangat Baik” dalam menilai kesesuaian materi yang diberikan dengan kebutuhan dari peserta sendiri. Hasil evaluasi kategori ini secara singkat dapat dilihat dalam grafik berikut:



Grafik 2. Hasil Evaluasi Kesesuaian Materi

Untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, pada umumnya remaja sebagai peserta menunjukkan tingkat kepuasan yang sangat baik terhadap pelaksanaan kegiatan PKM Manajemen Stres.

Secara singkat hasil ini dapat dilihat pada grafik berikut:



Grafik 3. Hasil Evaluasi Kepuasan Peserta

Setelah berlangsungnya kegiatan ini, diharapkan kepada mitra dalam hal ini pegawai pada UPT Puskesmas Somba Opu Gowa Kelurahan Sungguminasa memperoleh manfaat diantaranya:

1. Mitra dapat memahami mengenai konsep dasar stres dalam hidup sehari-hari.
2. Mitra dapat mengetahui dan memahami cara-cara yang dapat dilakukan dalam mengatur stress yang dialami sehari-hari.
3. Mitra dapat mempraktekkan manajemen stress sebagai bagian dari kehidupan mereka.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil PKM yang dilaksanakan, maka dapat disimpulkan:

1. Mitra memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai proses dasar psikologi dalam memahami permasalahan sehari-hari.
2. Mitra mampu memahami mengenai konsep manajemen stres dalam menghadapi stres utamanya stres kerja yang dihadapi sehari-hari.
3. Mitra menunjukkan kepuasan yang sangat baik mengenai pelaksanaan kegiatan PKM ini.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi yang telah memberikan dana melalui PNBPFakultas Psikologi.

Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan pula kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNM yang telah memberi fasilitas, melakukan monitoring, dan meng-evaluasi kegiatan PKM hingga selesai. Serta kepada UPT Puskesmas Somba Opu Gowa Kelurahan Sungguminasa sebagai mitra PKM ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- De Raeve, L., Vasse, R. M., Jansen, N. W., van den Brandt, P. A., & Kant, I. (2007). Mental health effects of changes in psychosocial work characteristics: a prospective cohort study. *Journal of occupational and environmental medicine*, 49(8), 890–899. <https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e31811eadd3>
- Edwards, J. A., Webster, S., Van Laar, D., & Easton, S. (2008). Psychometric analysis of the UK Health and Safety Executive's Management Standards work-related stress Indicator Tool. *Work & Stress*, 22(2), 96–107. <https://doi.org/10.1080/02678370802166599>
- Frese, M., Krauss, S. I., Keith, N., Escher, S., Grabarkiewicz, R., Luneng, S. T., Heers, C., Unger, J., Friedrich, C. (2007). Business owners' action planning and its relationship to business success in three African countries. *Journal of Applied Psychology*, 92 (6), 1481–1498.
- Indotelko. 2021. *Garmin: Indonesia menjadi negara dengan tingkat stres tertinggi di Asia pada tahun 2021*, (online), (<https://www.indotelko.com/read/1639056187/garmin-indonesia-negara-tingkat-stres-tertinggi-asia>, diakses tanggal 20 Februari, 2023).
- Lucas, H., Scammell, A.E., & Hagelskamp, C. (2005). How do GP registrars feel about dealing with mental health issues in the primary care setting? A qualitative investigation. *Primary Health Care Research & Development*, 6, 60 - 71.
- Lynch, J. W., Kaplan, G. A., & Shema, S. J. (1997). Cumulative impact of sustained economic hardship on physical, cognitive, psychological, and social functioning. *The New England journal of medicine*, 337(26), 1889–1895. <https://doi.org/10.1056/NEJM199712253372606>
- Shahsavarani, A.M., Ashayeri, H., Lotfian, M., & Sattari, K. (2013). The effects of Stress on Visual Selective Attention : The Moderating Role of Personality Factors.
- Tse, J. L., Flin, R., & Mearns, K. (2007). Facets of job effort in bus driver health: deconstructing "effort" in the effort-reward imbalance model. *Journal of occupational health psychology*, 12(1), 48–62. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.1.48>
- Tucker, J. S., Sinclair, R. R., Mohr, C. D., Adler, A. B., Thomas, J. L., & Salvi, A. D. (2008). A temporal investigation of the direct, interactive, and reverse relations between demand and control and affective strain. *Work & Stress*, 22(2), 81–95. <https://doi.org/10.1080/02678370802190383>
- Widi, S. (2023). *Stres menjadi alasan utama pelajar Indonesia merokok*, (online), (<https://dataindonesia.id/ragam/detail/stres-menjadi-alasan-utama-pelajar-indonesia-merokok>., diakses tanggal 20 Februari, 2023).