

PENYULUHAN TENTANG STRATEGI COPING STRES PADA PEGAWAI

Counseling about Stress Coping Strategy for Employees

**Irmayani*, Rosita Ginting², Sri Melda Br Bangun³, Jul Asdar Putra Samura⁴,
Raja Safriana Fadillah⁵**

¹Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: irmayani_ph06@yahoo.com

DOI. 10.35451/jpk.v3i1.1763

Abstrak

Setiap perusahaan berusaha untuk memberikan pelayanan yang terbaik kepada pelanggannya. Berbagai cara dan upaya dilakukan oleh perusahaan untuk mewujudkannya. Namun tidak jarang banyak dari perusahaan yang kurang menyadari bahwa beban kerja yang diberikan kepada pegawainya sudah berada di atas batas normal yang menyebabkan karyawan mengalami stres. Stres kerja terjadi karena adanya sumber atau stressor kerja yang menyebabkan individu mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampaui banyak. Pegawai dituntut untuk bekerja lebih cepat, giat dan ulet untuk mencapai target bisnis perusahaan. Produktivitas pegawai akan turun apabila pegawai mengalami stres. Jika karyawan mengalami stres maka pada akhirnya akan merusak kinerja dalam perusahaan itu sendiri. Agar stres yang dialami oleh karyawan dapat terkontrol dengan baik maka perlu dilakukan manajemen stres. Coping merupakan upaya dalam menghadapi suatu masalah yang dialami oleh seseorang. Coping yang dilakukan setiap orang akan berbeda-beda. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menjelaskan kiat-kiat dalam mengelola stres yang terjadi pada setiap pegawai. PT. Pelita Adi Pratama Tanjung Balai menjadi sasaran pada kegiatan pengabdian ini. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Maret 2023 dengan jumlah peserta sebanyak 51 orang. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu dengan cara memberikan edukasi langsung kepada pegawai terkait kiat-kiat dalam mengelola stres melalui pemaparan power point yang telah dipersiapkan oleh tim. Pada pelaksanaan kegiatan ini, peserta sangat antusias dengan penyampaian materi yang diberikan oleh tim. Diharapkan kepada setiap perusahaan untuk memperhatikan beban kerja yang diberikan kepada para pegawai agar produktivitas pekerja tetap baik dan ketika beban kerja yang diberikan berlebih perlu diberikan reward sehingga pekerja tetap bahagia dan tidak stres walaupun beban yang diberikan berlebih.

Kata kunci: Edukasi; Stres Kerja; Coping Stres

Abstract

Every company tries to provide the best service to its customers. Various ways and efforts are made by the company to make it happen. However, not infrequently many companies are not aware that the workload given to their employees is above normal limits which causes employees to experience stress. Job stress occurs because there are sources or work stressors that cause individuals to experience excessive pressure imposed on them due to too many demands, obstacles or opportunities. Employees are required to work faster, more diligently and more tenaciously to achieve the

company's business targets. Employee productivity will decrease when employees experience stress. If employees experience stress, it will ultimately damage performance within the company itself. In order for the stress experienced by employees to be well controlled, it is necessary to carry out stress management. Coping is an attempt to deal with a problem experienced by someone. Coping that everyone does will be different. This community service activity aims to explain tips on managing stress that occurs in every employee. PT. Pelita Adi Pratama Tanjung Balai was the target of this community service activity. This activity was carried out in March 2023 with a total of 51 participants. The method of implementing this community service is by providing direct education to employees regarding tips on managing stress through presentation of power points that have been prepared by the team. In carrying out this activity, the participants were very enthusiastic about the delivery of the material provided by the team. It is expected that every company pays attention to the workload given to employees so that worker productivity remains good and when the workload given is excessive, rewards need to be given so that workers remain happy and not stressed even though the burden given is excessive.

Keywords: Education; work stress; coping stress

1. Pendahuluan

Setiap perusahaan berusaha untuk memberikan pelayanan yang terbaik kepada pelanggannya. Berbagai cara dan upaya dilakukan oleh perusahaan untuk mewujudkannya. Namun tidak jarang banyak dari perusahaan yang kurang menyadari bahwa beban kerja yang diberikan kepada pegawainya sudah berada diatas batas normal yang menyebabkan karyawan mengalami stres. Stres kerja terjadi karena adanya sumber atau stressor kerja yang menyebabkan reaksi seperti reaksi perilaku, psikologis dan fisiologis (Asih, 2018). Stres kerja mengakibatkan ketidakseimbangan antara tuntutan yang diterima dengan SDM yang ada (ILO, 2016). Pegawai dituntut untuk bekerja lebih cepat, giat dan ulet untuk mencapai target bisnis perusahaan. Produktivitas pegawai akan turun apabila pegawai mengalami stres. Jika karyawan mengalami stres maka pada akhirnya akan merusak kinerja dalam perusahaan itu sendiri (Utaminingsih, 2016) (Ekawarna, 2018). Agar stres yang dialami oleh karyawan dapat terkontrol dengan baik maka perlu dilakukan manajemen stres. Coping

merupakan suatu proses dimana individu berusaha dalam mengelola jarak yang ada antara tuntutan yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber-sumber daya yang digunakan dalam menghadapi *stressful* (Asih, 2018) (Safaria, 2012). Coping yang dilakukan kepada setiap orang akan berbeda-beda.

Pelita Adi Pratama merupakan PT yang bergerak dalam bidang pengolahan minyak kelapa. Ada sebanyak 161 pegawai pada perusahaan ini. Dalam pengolahan minyak kelapa digunakan mesin. Ada 3 mesin yang digunakan dalam proses produksi dan membutuhkan beberapa orang untuk menjadi pengawas dalam proses pembuatannya.

Pada sistem pengolahan minyak kelapa, terdapat beberapa proses yang dilalui untuk dijadikan minyak kelapa. Adapun proses pengolahannya dari mulai pencucian hingga penyaringan. Lama pengolahan ditentukan banyaknya kelapa yang di olah. Semakin banyak pemasukan buah kelapa semakin lama proses pengolahan minyak kelapa. Melalui wawancara kepada beberapa pegawai, mereka

mengeluh bahwa mereka mengalami sakit kepala serta kondisi pikiran yang kadang tidak stabil dikarenakan kelelahan kerja. Penyebab kelelahan kerja yaitu beberapa faktor diantaranya penambahan jam kerja/ lembur diwaktu tertentu yang disebabkan oleh banyaknya bahan baku/ kelapa yang masuk, sehingga para karyawan dituntut untuk dapat menyelesaikan pekerjaan pada saat itu juga. Ketika pada situasi ini, pegawai belum mampu untuk mengelola *setres* nya dengan baik, maka perlu dilakukan pemberian edukasi pada pegawai tentang manajemen coping *setres* agar mereka nantinya mampu mengelola stress yang mereka hadapi sehingga produktivitas dan kinerja pegawai tetap baik.

2. Metode

Metode edukasi/ penyuluhan dengan memberikan paparan secara langsung melalui power point yang telah dipersiapkan oleh tim digunakan pada kegiatan pengabdian ini. PT Pelita Adi Pratama Tanjung Balai dipilih sebagai tempat untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian. Kegiatan dilakukan pada bulan Maret 2023 dengan jumlah peserta sebanyak 51 orang.

Beberapa tahapan yang dilakukan pada kegiatan Pengabdian ini diantaranya

- 1) Identifikasi permasalahan pada lokasi yang di pilih.
- 2) Perizinan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat.
- 3) Rapat koordinasi dengan PT Pelita Adi Pratama Tanjung Balai
- 4) Menyediakan sarana dan prasarana pendukung kegiatan
- 5) Mengkondisikan peserta kegiatan
- 6) Pelaksanaan kegiatan PKM yang diawali dengan pemberian kuesioner pre test kepada peserta kemudian dilanjutkan pemberian materi oleh tim kemudian dilanjutkan dengan

pemberian kuesioner post test kepada peserta kegiatan.

- 7) Evaluasi kegiatan

3. Hasil dan Pembahasan

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan maka hal yang dapat diuraikan adalah sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Peserta Pengabdian

Karakteristik	n	%
Umur (Tahun)		
≤ 34	28	54,9
>34	21	45,1
Total	51	100,0
Pendidikan		
SMP	14	27,5
SMA	37	72,5
Total	51	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	40	78,4
Perempuan	11	21,6
Total	51	100,0

Dapat dijelaskan pada tabel 1 bahwa mayoritas peserta memiliki umur ≤ 34 tahun sebesar 54,9%, dengan tingkat pendidikan SMA sebesar 72,5% dan berjenis kelamin laki-laki 78,4%.

Dari kegiatan PKM yang telah dilakukan, mayoritas peserta kurang mengetahui manajemen *coping setres* sebanyak 70,6% sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan peserta tentang manajemen *coping setres* meningkat menjadi 90,2%.

PT Pelita Adi Pratama Tanjung Balai sangat mendukung kegiatan ini. Sambutan yang diberikan pimpinan kepada tim begitu hangat. Kegiatan ini terlaksana pada bulan Maret 2023. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan ucapan selamat datang dari pimpinan kepada tim pengabdian, kemudian dilanjutkan ucapan terima kasih yang diwakilkan dari salah satu tim. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian kuesioner pre test untuk mengetahui pemahaman peserta tentang topik yang akan disampaikan sebelum diberikan

materi, kemudian dilanjutkan kegiatan inti yaitu pemberian materi oleh tim dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Antusias peserta pada kegiatan ini sangat terlihat jelas melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan pada sesi tanya jawab dan diskusi. Setelah kegiatan inti selesai dilaksanakan, selanjutnya para peserta diberikan kuesioner post test untuk menilai sejauh mana para peserta memahami terkait materi yang telah diberikan. Setelah para peserta selesai mengisi kuesioner post test, kemudian dilakukan acara penutupan.

Diketahui bahwa mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 72,5%. Pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan seseorang untuk memahami terhadap sesuatu yang didapatkannya. Dalam hal, ini dapat diketahui bahwa mayoritas pendidikan pada pegawai di PT Pelita Adi Pratama sudah berada pada kategori menengah ke bawah. Dapat diasumsikan bahwa tingginya pendidikan yang dimiliki oleh seseorang akan berpengaruh terhadap cara pandang dan pola pikir seseorang (Astari & Ardyanto, 2019).

Dari kegiatan yang terlaksana terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta kiat-kiat dalam manajemen *coping stress* sebesar 60,5%. Pada saat acara berlangsung, para pegawai begitu antusias mendengarkan pemaparan yang disampaikan oleh pemateri. Mereka merasakan banyak manfaat yang mereka dapatkan dari pertemuan ini. Pendapat dari salah seorang peserta menyatakan bahwa beliau sangat berterima kasih kepada tim atas penjelasan yang diberikan dan akan mengaplikasikan kiat-kiat yang telah disampaikan ketika setres menghampirinya saat bekerja.

Notoadmodjo (2018) menyatakan bahwa pengetahuan seseorang yang diperoleh melalui suatu proses

pengeindraan yang akan mempengaruhi seseorang untuk berperilaku baik dari pengalaman yang diperolehnya.

Terlaksananya kegiatan ini dengan baik tidak terlepas dari:

- 1) Dukungan dari semua pihak di PT. Pelita Adi Pratama Tanjung Balai.
- 2) Dukungan dari Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian telah terlaksana dengan baik. Peserta kegiatan sangat antusias dengan pemaparan yang disampaikan oleh tim. Melalui kegiatan yang telah terlaksana diharapkan untuk kedepannya para pegawai dapat menerapkan manajemen *coping stress* ketika pegawai mengalami stres pada saat bekerja sehingga produktivitas dan kinerja pegawai tetap baik.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan PT Pelita Adi Pratama yang telah memberikan izin untuk berlangsungnya kegiatan pengabdian masyarakat ini dan keluarga besar Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang terus memberi dukungan kepada dosen untuk berkontribusi di masyarakat.

6. Daftar Pustaka

- Asi, GY. Widhiastuti, H. Dewi, R. (2018). *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press
- Astari, L. A., & Ardyanto, D. (2019). Hubungan Media Komunikasi K3 dengan Pengetahuan dan Sikap Penggunaan APD pada Karyawan bagian Produksi. *Journal Unair*, 2(2), 105-116.
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik Dan Stres*, Jakarta : PT Bumi Aksara.

Received: 24 June 2023 :: Accepted: 26 June 2023 :: Published: 30 Juni 2023

- ILO. (2016). *Workplace Stress: A Collective Challenge*. Geneva. Switzerland: ILO Publication.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Cetakan Pertama. Jakarta: Rineka Cipta.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.