

JPHI, Vol 2 No 2, Oktober 2020

DOI: <http://doi.org/10.30644/jphi.v1i1.440>

ISSN 2686-1003 (online)

Tersedia online di <http://www.stikes-hi.ac.id/jurnal/index.php/jphi>

Penerapan Terapi MPA dalam Pencegahan Stress Kerja pada Pekerja UKM

Noor Rochmah Ida Ayu T.P.^{1*}, Arni Nur Rahmawati¹, Esti Saraswati¹¹Universitas Harapan Bangsa, Indonesia*e-mail: noorrochmaah@uhb.ac.id

Accepted: 07 Oktober 2020; Revision: 10 Oktober 2020; Published: 31 Oktober 2020

Abstrak

Stress kerja menjadi permasalahan yang sering diakui oleh para pekerja Usaha Kecil Menengah (UKM). Berbagai dampak negatif seperti perasaan depresi, performa kerja yang menurun, gangguan tidur hingga keinginan bunuh diri, dan dampak lainnya akan terjadi jika stress tidak mampu dikelola dengan baik. Pemberian terapi *Mindfulness* Perilaku Asertif (MPA) menjadi salah satu solusi untuk mengatur koping positif sehingga dampak negatif dari stress kerja dapat dicegah. Tujuan dari kegiatan ini untuk melatih para pekerja UKM agar dapat menanggulangi stress kerja yang dirasakan dan menurunkan emosi negatif terhadap tekanan yang ada. Metode menggunakan penyuluhan kesehatan, demonstrasi, serta melakukan evaluasi para pekerja melakukan terapi MPA secara online. Terapi MPA dilakukan setiap hari dengan durasi 10 menit pada saat waktu istirahat siang. Hasil yang didapatkan, para pekerja memiliki antusias dan keaktifan dalam mengikuti kegiatan ini. Berdasarkan hasil video yang dikirimkan oleh para pekerja, pemahaman serta kecakapan dalam melakukan terapi dinilai baik. Pekerja mampu menirukan dan mempraktikkan terapi MPA secara mandiri. Terapi MPA penting untuk dapat dilakukan secara rutin dengan langkah yang sesuai, agar efektif dalam mengatur koping positif dan meminimalisasi terjadinya stress kerja sehingga produktivitas pekerja UKM tercapai.

Kata kunci : stress kerja, terapi *Mindfulness* perilaku asertif

Abstract

Job stress is one of the problems often experienced by Small and Medium Enterprise (SME) workers. Various negative impacts such as feelings of depression, decreased work performance, sleep disturbances to suicidal thoughts, and other effects will occur if stress is not managed properly. Providing Assertive Behavior Mindfulness (MPA) therapy is one solution to regulating positive coping so that the negative impact of work stress can be prevented. The purpose is to train SME workers to be able to cope with the perceived work stress and reduce negative emotions against the existing pressure. The method used is by conducting health education, demonstrations, and evaluating workers doing online MPA therapy. MPA therapy is carried out every day with a duration of 10 minutes during lunch time. The results obtained were that the workers were enthusiastic and active in participating in this activity. Based on the results of the videos sent by the workers, their understanding and skill in doing therapy were considered good. Workers are able to replicate and practice MPA therapy independently. MPA therapy is important to be able to do it regularly with appropriate steps, in order to be effective in regulating positive coping and minimizing work stress so that the productivity of SME workers is achieved.

Keywords : job stress, assertive behavior mindfulness therapy (MPA)

1. PENDAHULUAN

Usaha Kecil Menengah (UKM) menghasilkan beberapa barang hasil kreasi yang meningkatkan struktur perekonomian di Indonesia. Terbukti, bahwa terdapat peningkatan jumlah pelaku dan permintaan barang UKM di Indonesia di setiap tahunnya. Data yang dicatat oleh Kementerian Koperasi dan Usaha Kecil Menengah tahun 2014 menunjukkan terdapat 55.206.444 UKM dan terjadi peningkatan di tahun 2017 sebanyak 59.000.000 dan tahun 2018 tercatat 64.194.056 UKM. Pekerja UKM Indonesia pada tahun 2018 dilaporkan mencapai 116.978.631. Kondisi ini menunjukkan bahwa UKM cenderung menyerap banyak tenaga kerja.

Fenomena Era Revolusi Industri 4.0 menjadi suatu pertanda bahwa terjadi perubahan gaya kerja, munculnya kecanggihan teknologi, tuntutan pencapaian target dan kesenjangan keterampilan (Takwin, 2019). Kondisi ini menjadi pemicu terjadinya stress kerja. Kejadian stress kerja akan berkaitan dengan faktor stressor seperti konflik peran, beban kerja berlebih, keterpaksaan peran, tanggung jawab pekerjaan dan peningkatan jenjang karir (Ismar, Amri, Sostrosuharjo, 2011). Tahun 2011 hingga 2012, prevalensi kejadian stres kerja mencapai 428.000 kasus dan perempuan cenderung memiliki tingkat stress yang tinggi (Buckley, 2013). Data yang diambil dari Inggris Raya pada tahun 2018 hingga 2019 menunjukkan terdapat 602.000 kasus stress, depresi dan kecemasan akibat pekerjaan (Buckley, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Chen, McCabe, Hyatt (2017) menunjukkan kondisi stress kerja juga dapat terjadi dari adanya jumlah pesanan yang berlebih.

Kejadian stress kerja yang sering dialami oleh para pekerja memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik maupun psikis. Stress berhubungan dengan penurunan sistem kekebalan tubuh karena adanya emosi negatif yang dirasakan. Perilaku emosi negatif berhubungan dengan terjadinya penyakit kardiovaskular (Stanrock, 2012). Stress kerja menjadi faktor risiko munculnya kelelahan subjektif pada pekerja terutama pekerja wanita (Andarini, 2017). Tahapan stress sangat bervariasi dan memiliki gejala yang berbeda di setiap tahapannya. Tahapan stress yang sangat tinggi akan cenderung membuat seseorang melakukan perilaku tidak sehat sebesar tiga kali lipat (American Psychological Association, 2017). Akibat dari tingginya tahapan stress akan muncul kelelahan secara fisik, perasaan kesal, perasaan marah, tindakan agresi, sabotase, permusuhan hingga adanya kecenderungan melakukan bunuh diri (Asih, Widhiastuti, Dewi, 2018).

Berdasarkan paparan data prevalensi stress yang tinggi dan adanya beberapa dampak negatif yang dapat terjadi, maka diperlukan suatu tindakan untuk mencegah terjadinya stress kerja. Tindakan tersebut adalah terapi *Mindfulness* Perilaku Asertif (MPA) yang dapat membantu dalam mengatur koping positif. Tindakan tersebut memiliki kemampuan untuk membantu individu beradaptasi dengan kondisi yang terjadi dengan mencakup tiga komponen yaitu kesadaran, perhatian dan penerimaan diri.

2. METODE

Kegiatan terapi MPA pada para pekerja UKM dilakukan pada musim pandemi Covid-19, sehingga untuk mencegah penularan dan penyebaran, maka dilakukan secara online selama 4 minggu. Pemberian terapi MPA melalui video yang telah dibagikan sebelumnya dan dilakukan diskusi tanya jawab kepada pekerja melalui grup aplikasi online setelah semua peserta menyimak video tersebut. Pekerja UKM

secara mandiri melakukan terapi MPA selama 2 minggu berturut-turut, dengan durasi 10 menit dan melaporkan latihan MPA yang telah dilakukan melalui video atau foto yang dikirimkan ke grup aplikasi online. Jumlah pekerja UKM yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 28 orang. Evaluasi dilakukan di hari terakhir dengan memberikan kuesioner online yang terdiri dari 3 kuesioner yaitu kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS), *Psychological Well-Being Scale* (PWB), *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS). Ketiga kuesioner tersebut memperlihatkan tingkatan stress, kesejahteraan psikologis.

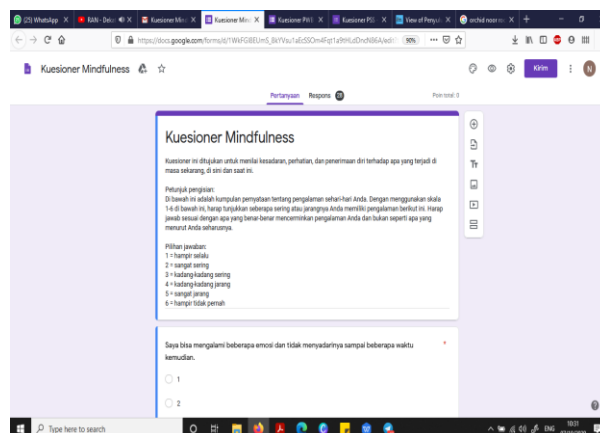
3. HASIL

Implementasi Terapi MPA sebagai kegiatan yang dilakukan oleh Dosen dan mahasiswa Program Studi Diploma 3 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa selama 1 bulan. Kegiatan dilakukan pada tanggal 4 Agustus hingga 4 September, dengan hasil:

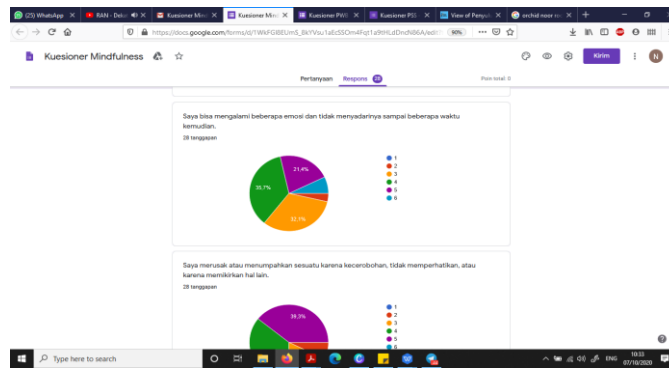
- Pekerja UKM yang mengisi kuesioner dan melakukan kegiatan hingga akhir berjumlah 28 orang
- Pekerja UKM yang mengirimkan video implementasi ke grup aplikasi online sebanyak 28 orang
- Pekerja UKM mampu mempraktekkan dengan baik dan benar sesuai dengan video dan poster langkah terapi MPA yang telah diberikan sebesar 75 %.



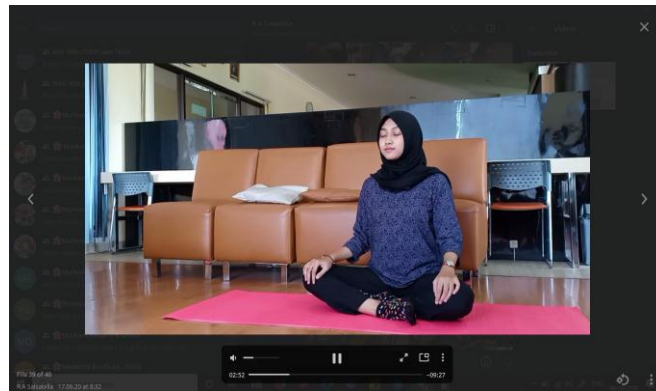
Gambar 1. Persiapan pembuatan kuesioner dan media



Gambar 2. Salah satu jenis kuesioner menggunakan google form



Gambar 3. Salah satu hasil kuesioner menggunakan google form



Gambar 4. Video implementasi Terapi MPA

10 Langkah LATIHAN MINDFULNESS

1. Ciptakan Ruang dan Waktu
Pilihlah waktu yang teratur setiap hari dari latihan meditasi kesadaran. Pilihlah tempat yang tenang dan bebas dari gangguan.

6. Perhatian Langsung pada Nafas Anda.
Fokuskan pada bagian tubuh yang nafasnya terasa menonjol dari lubang hidung belakang atau diaphragma. Cobalah untuk tidak mengalihkan fokus.

2. Mengatur Waktu
Mulai hanya dengan 5 menit dan kurang hingga 15-40 menit.

7. Pertahankan Perhatian pada Nafas Anda
Saat Anda menghirup dan menghela, fokuslah pada napas. Jika perhatian mengembara, kembali ke nafas, lepaskan pikiran, perasaan, atau gangguan.

3. Cari Posisi Duduk yang Nyaman
Duduk bersedia di lantai, di rumput, atau di kursi, kaki Anda rata di lantai.

8. Ulangi Langkah 6-7
Selama meditasi, pikiran akan mengembara hanya dengan mengetahui hal ini dan kembali ke napas Anda.

4. Periksa Postur Tubuh Anda.
Duduk tegak, tangan dalam posisi nyaman, jaga leher tetap panjang, dagu agak miring ke bawah, lidah bertumpu pada atap mulut. Relaksasi bahu, tutup mata atau gas di bawah 5-10 kaki di depan Anda.

9. Berbaik Hati pada Diri Sendiri
Jangan kecewa jika fokus sesekali melesot atau jika Anda merasa tertular. Jika sangat telah bermeditasi dengan mata terbuka dan mengatur ulang postur untuk posisi yang lebih efektif (tetapi masih santai).

5. Tarik Napas Dalam
Pernapasan dalam membantu menenangkan tubuh dan membangun kehadiran Anda di ruang angkasa.

10. Mempersiapkan Soft Landing
Saat timer mati, tetap tutup mata sampai Anda siap untuk membukanya. Berterima-kasih, akui latihan Anda dengan rasa syukur.

Terakreditasi (B)

Gambar 5. Poster Langkah Terapi MPA



Gambar 6. Materi Peningkatan Kinerja dan Pengaruh Stress Terhadap Kinerja



Gambar 7. Implementasi Terapi MPA pada Pekerja UKM

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada saat pandemi Covid-19 dilakukan secara online menggunakan aplikasi online yang tersedia. Hal ini bertujuan untuk mencegah terjadinya penularan. Kegiatan dilakukan dengan pembuatan kuesioner, pembuatan poster hingga pembuatan video agar memudahkan pekerja UKM menirukan. Hasil kegiatan dimaksudkan untuk dapat meminimalisasi terjadinya stress kerja dan menciptakan coping positif dalam diri pekerja UKM. Penelitian yang telah dilakukan oleh Goldin dan Gross (2009) yang menjelaskan bahwa terapi MPA efektif untuk meningkatkan emosi positif, memberikan rasa kesejahteraan dan mengurangi penderitaan hidup yang dirasakan.

Timbulnya emosi positif dan rasa sejahtera akan menggugah perasaan antusiasme, kepuasan dalam hidup, meningkatkan rasa cinta dan bahagia yang secara efektif berpengaruh terhadap kualitas, dan kuantitas hidup (Barret,dkk, 2007; Baharuddin, 2010; Carr, 2011). Pekerja yang memiliki tingkat stress berlebih akan membuat penurunan kinerja, dan sebaliknya jika tingkat stres yang dimiliki rendah maka akan terjadi peningkatan kinerja (Prabawa, Adi, Suparta, 2018). kondisi ini akan membuat para pekerja memiliki komitmen tinggi sehingga cenderung memiliki tanggung jawab lebih besar dalam melakukan pekerjaan yang diberikan (He dan Perdue, 2012). Peningkatan kinerja dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan pemberdayaan, kerjasama antar tim, pelatihan dan adanya *reward* juga *punishment*.

Identik dengan adanya pengontrolan dan koping positif dalam diri, terapi MPA akan fokus terhadap tiga elemen yaitu kesadaran, pengalaman saat ini dan penerimaan terhadap kondisi diri saat ini, kondisi diri pada masa lalu. Adanya konsistensi dalam melakukan terapi MPA akan membuat adanya perubahan dalam memandang hidup dan meningkatkan *psychological wellbeing* (Mace, 2007). Terapi MPA memiliki sifat yang terbuka dan fleksibel sehingga dapat dilakukan kapan dan dimana saja dengan tetap memfokuskan kesadaran, memberikan perhatian, mengingat dan perenungan diri (Compton & Hoffman, 2013). Selain itu, perlu adanya pemilihan waktu dan tempat yang sesuai agar terapi berhasil dengan baik. Waktu dan tempat yang dipilih menyesuaikan kondisi pekerja UKM masing-masing, pilihlah waktu yang kosong atau saat istirahat dan tempat yang terhindar dari bermacam-macam gangguan seperti suara bising, suhu yang sangat dingin atau panas, bising ataupun gangguan lingkungan lainnya. Pekerja UKM diajarkan menggunakan empat langkah yaitu *stop, take a breath, observe, dan proceed* (STOP). Tahapan yang dilakukan terdiri dari *mindfulness breathing, mindfulness body scan, mindfulness doing activity, mindfulness with family*.

Terapi MPA telah dilakukan di beberapa penelitian sebelumnya dengan responden yang berbeda. Terapi MPA yang dilakukan oleh para BIKSU menggambarkan bahwa para BIKSU dapat memperoleh ketenangan batin dan dapat mengembangkan kebijaksanaan yang ada dalam dirinya (Tirto dan Kahija, 2015). Penelitian lain dilakukan oleh Arbi dan Ambarini (2018), menggambarkan bahwa terapi *mindfulness* memiliki efek yang besar dalam menurunkan stress pada atlet bola basket wanita. Terapi MPA juga dilakukan oleh mahasiswa dalam proses bimbingan dan konseling. Penelitian yang dilakukan Waskito, Loekmono dan Dwikurnaningsih (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki nilai *mindfulness* tinggi akan berdampak terhadap tingginya skor kepuasan hidup, dan sebaliknya.

Terapi MPA harus dilakukan secara bertahap. Tahap pertama yaitu tahap *mindfulness breathing* yang menjadi tahapan awal untuk membantu dalam memfokuskan nafas, sensasi tubuh serta secara sadar menerima segala hal secara sadar (Kabat-Zinn, 2005). Tahap kedua adalah tahap *mindfulness body scan*. Penelitian yang dilakukan oleh Ussher (2012), Stahl dan Goldstein (2010) dan Yadav (2017) membuktikan bahwa tahapan ini efektif mengatasi stress dengan memusatkan hubungan antara pikiran. Tahapan selanjutnya adalah *mindfulness doing activity* yang dilakukan dengan memberikan afirmasi positif pada segala sesuatu yang mengganjal dan menjadi beban pikiran saat ini. Tahapan terakhir adalah tahapan *mindfulness with family*, dimana menekankan proses penerimaan diri yang fokus pada keluarga, dimana keluarga menjadi orang yang dapat mendukung dan memberikan kasih sayang (Yadav, 2017).

Pekerja dengan pekerjaan yang monoton dan membutuhkan ketelitian sangat tinggi, membutuhkan dukungan secara emosional agar dapat mengantisipasi dan menekan terjadinya stress kerja pada diri mereka. Terapi MPA akan membuat para pekerja secara sadar menerima kondisi dan tanggungjawab yang ada pada dirinya saat ini. Kendala yang ditemukan saat dilakukannya proses kegiatan adalah kondisi pandemi yang tidak memungkinkan untuk dilakukan pertemuan tatap muka dan hanya dapat dilakukan secara online, sehingga ketepatan dalam melakukan terapi MPA tidak dapat terlihat secara langsung. Tetapi hal ini dapat diatasi dengan memberikan masukan pada peserta yang mengirimkan video pengaplikasian terapi MPA.

5. KESIMPULAN

Terapi MPA merupakan salah satu terapi kognitif yang dapat dipilih untuk menjaga kesehatan mental dengan tujuan memberikan emosi positif, meningkatkan coping positif dan mensyukuri terhadap kehidupan yang saat ini sedang dijalani sehingga mendapatkan rasa sejahtera dalam kehidupannya. Terapi MPA perlu dilakukan secara konsisten dan disesuaikan dengan keinginan pribadi. Perawat berperan penting dalam membimbing dan memotivasi agar pekerja UKM dapat melakukan terapi MPA secara konsisten secara mandiri.

6. SARAN

Terapi MPA dapat dijadikan sebagai salah satu program relaksasi para pekerja UKM saat merasa lelah dan jenuh terhadap pekerjaan sehingga dapat meminimalisasi terjadinya stress kerja.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdi mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Harapan Bangsa, pimpinan Universitas Harapan Bangsa, pekerja UKM Galeri Batik Putra Serayu, Notog, yang telah memfasilitasi dan mendukung terlaksananya kegiatan ini.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, Y. D. (2017). Stres Kerja Sebagai Faktor Risiko Kelelahan Subyektif Pada Pekerja Unit Weaving Loom. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 1(2). <https://doi.org/10.21111/jihoh.v1i1.750>
- Arbi, Dian KArtika Amelia., Ambarini, Tri Kurniati. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stress Atlet Bola basket Wanita Profesional. *Insan Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental.*, vol.3, no 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i12018.1-12>
- Asih, G. yuli, Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja* (1st ed.). Semarang University Press. <https://repository.usm.ac.id/detail-buku-131.html>
- Association American Psychological. (2017). Stress In America: Technology and Social Media. *Association American Psychological*, 1–8. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2017/technology-social-media.pdf>
- Baharuddin. (2010). *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media
- B. A. Putri. (2019). The Correlation between Age, Years of Service, and Working Postures and the Complaints of Musculoskeletal Disorders. *Indones. J. Occup. Saf. Heal.*, vol. 8, no. 2, p.187
- Barret, L.F dkk. (2007). *The experience of emotion, Annual Review of Psychology Vol. 58*. Palo Alto, CA: Annual Reviews
- Buckley, Paul. (2013). *Stress and Psychological Disorders in Great Britain*. Health and Safety Executive.
- Carr, Alan. (2003). Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths. *Positive Psychology: The Science Of Happiness And Human Strengths*. 1-388. 10.4324/9780203506035.
- Chen, Y., & McCabe, B. (2017). Impact of individual resilience and safety climate on safety performance and psychological stress of construction workers : A case study of the Ontario construction industry. *Journal of Safety Research*, 61, 167–176. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2017.02.014>
- Compton, W.C. & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (International Ed.). USA: Wadsworth

- Goldin, P., Ramel, W., & Gross, J. (2009). Mindfulness Meditation Training and Self-Referential Processing in Social Anxiety Disorder: Behavioral and Neural Effects. *J Cogn Psychother*, 23 (3),242-257
- He, P., Murmann, S.K., & Perdue, R.R. (2012). Management Commitment and Employee Perceived Service Quality: The Mediating Role of Affective Commitment. *The journal of applied management and entrepreneurship*, 17, 79.
- Ismar, R., Amri, Z., & Sostrosuhardjo, D. (2011). Stress Kerja dan Berbagai Faktor Yang Berhubungan Pada Pekerja Call Center PT X di Jakarta. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 13–19. <https://docplayer.info/45123747-Stres-kerja-dan-berbagai-faktor-yang-berhubungan-pada-pekerja-call-center-pt-x-di-jakarta.html>
- Kabat-zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions in Context : Past , Present , and Future*. 2002, 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health : therapy, theory, and science*. Routledge.
- Prabawa, I. M. A., & Supartha, I. W. G. (2018). Meningkatkan Produktivitas Karyawan Melalui Pemberdayaan, Kerja Sama Tim dan Pelatihan di Perusahaan Jasa. *E-Jurnal Manajemen Unud*, 7(1), 497–524. <https://doi.org/10.24843/EJMUNUD.2018.v7.i01.p19> ISSN
- Restuputri, D. P., Baroto, T., & Enka, P. (2017). Analisis Postur Kerja Terkait Musculoskeletal Disorders (MSDS) pada Pengasuh Anak.Prosiding SNTI dan SATELIT 2017(pp. B265-271). Malang: Jurusan Teknik Industri Universitas Brawijaya
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications
- Statistics, A. (2019). *Work-related stress , anxiety or depression statistics in Great Britain , 2019*. 1–9.
- Takwin, B. (2019). *Pesan dari Editor-in-Chief: Riset psikologi sosial yang dibutuhkan*. 17(02), 59–64. <https://doi.org/10.7454/jps.2019.9>
- Tirto, Ayu Rahmawati; Kahija, Yohanis Franz La. (2015). Pengalaman BIKSU Dalam Mempraktikkan Mindfulness (Sati/Kesadaran Penuh). *Jurnal Empati*. April 2015;4(2):126-134.
- Ussher M, Spatz A, Copland C, Nicolaou A, Cargill A, Amini-Tabrizi N, McCracken LM. Immediate effects of a brief mindfulness-based body scan on patients with chronic pain. *J Behav Med*. 2014 Feb;37(1):127-34. doi: 10.1007/s10865-012-9466-5. Epub 2012 Nov 6. PMID: 23129105.
- Waskito, Pranazabdian; Loekmono, J.T Lobby; Dwikurnianingsih, Yari. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99-107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>
- Yadav S (2017), Effectiveness of Mindfulness Based Body Scan Meditation: A Case Study of Alcohol Dependence Patient, *International Journal of Indian Psychology*, Volume 4, (3), DIP:18.01.126/20170403, DOI:10.25215/0403.126