

Manajemen stress kerja dengan intervensi kelompok pada staf pengasuh di Kampus Diakonea Modern (KDM)

Intan Dian Astari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20301349&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar belakang. Bidang kerja sosial merupakan salah satu pekerjaan yang rentan terhadap stres kerja. Hal ini karena tugas pekerja sosial adalah untuk membantu orang lain dalam mengatasi masalah ataupun pemberdayaan individu untuk meningkatkan kesejahteraan diri. Dalam menjalankan pekerjaannya, terkadang kesejahteraan pribadi mereka terlupakan sehingga muncul stres kerja. Stres kerja dapat berdampak pada banyak hal, misalnya kesalahan pada pekerjaan, tingginya tingkat absensi, terganggunya hubungan sosial, dan bahkan depresi. Untuk mencegah hal tersebut perlu dilakukan intervensi manajemen stres terhadap pekerja sosial tersebut.

Metode. Penelitian ini menggunakan desain before-after dengan jenis penelitian kualitatif yang ditunjang dengan kuantitatif. Intervensi didasarkan pada modul manajemen stres kerja dari Davis, Eshelman dan M?Kay (2008) yang diadaptasi sehingga sesuai bagi partisipan penelitian. Partisipan penelitian ini adalah pekerja sosial yang berasal dari staf pengasuhan Yayasan Kampus Diakonea Modern (KDM). Manajemen stres dilakukan dengan intervensi kelompok karena diharapkan tiap individu dapat berbagi informasi maupun rasa empati satu sama lain. Penelitian ini dijalani oleh tiga orang partisipan dengan rangkaian intervensi sebanyak empat pertemuan.

Hasil. Berdasarkan wawancara dan hasil alat ukur, diketahui bahwa intervensi manajemen stres ini dapat menurunkan tingkat stres dua dari tiga partisipan yang mengikuti program. Terdapat beberapa perubahan positif yang muncul, misalnya mulai digunakannya komunikasi asertif dengan anak-anak penghuni KDM, digunakannya skala prioritas untuk menyelesaikan masalah, atau munculnya kemampuan mengatasi kecemasan ketika menghadapi atasan. Akan tetapi satu partisipan mengalami peningkatan stres setelah mengikuti rangkaian program ini.

.....Background. Social work is a field that is vulnerable to occupational stress. The social work profession promotes social change, problem solving in human relationships and the empowerment of people to enhance well-being, while their own well being is sometimes left behind and creates occupational stress There are some effects from occupationnal stress: mistakes when doing tasks, abseenteism, high alcohol consumption, disruption of social relationship, and it can lead to depression. Stress management is considered as an effective way to defeat occupational stress.

Method. The research design is before-after with qualitative - quantitative approach. This intervention is based on occupational stress management invented by Davis, Eshelman and M?Kay (2008) that was modified and added with materials that suits the demand of participants. The study involved 3 parenting staffs from Yayasan Kampus Diakonea Modern (KDM) and will be done with group intervention. Participants underwent 1 pre assessment meeting, 4 group intervention sessions, and 1 post assessment meeting along the program.

Result. Measurement using observation and interview shows that stress management intervention (assertive communication, priority scale as one way to solving problems, or handling anxiety provoking thoughts)

gives additional information and behavior changes in 2 participants, Unfortunately, 1 participant report a raise in occupational stress after the intervention.