



Penyuluhan Tentang Pengelolaan Stres Pegawai Puskesmas Kecamatan Simpang Tiga

Khatab^{*1}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: khatab_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 10 Agustus 2023; Disetujui 16 Agustus 2023; Dipublikasi 05 September 2023

Abstract: *Work-related stress, especially among Puskesmas employees, is a significant challenge that can affect physical health, mental well-being, and work productivity. High job demands, interactions with patients, and responsibilities in providing healthcare services can increase the risk of prolonged stress. Therefore, a stress management counseling program was conducted for Puskesmas employees in Simpang Tiga District to enhance their understanding of stress coping techniques, such as relaxation, time management, and work-life balance. This activity was carried out through lectures and interactive discussions involving 40 participants. The evaluation results indicated an improvement in participants' understanding of stress management strategies, which are expected to be applied in daily life. Through this counseling, Puskesmas employees are expected to manage stress more effectively, leading to improved healthcare service quality.*

Keywords: *Stress Management; Puskesmas Employees; Mental Health.*

Abstrak: Stres di lingkungan kerja, khususnya bagi pegawai Puskesmas, menjadi tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan produktivitas kerja. Tekanan pekerjaan yang tinggi, interaksi dengan pasien, serta tanggung jawab dalam memberikan pelayanan kesehatan dapat meningkatkan risiko stres yang berkepanjangan. Oleh karena itu, penyuluhan tentang pengelolaan stres bagi pegawai Puskesmas Kecamatan Simpang Tiga dilakukan untuk meningkatkan pemahaman mengenai teknik mengatasi stres, seperti relaksasi, manajemen waktu, dan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kegiatan ini dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif yang diikuti oleh 40 peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap strategi pengelolaan stres, yang diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya penyuluhan ini, pegawai Puskesmas diharapkan mampu mengelola stres dengan lebih baik sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan.

Kata kunci : *Pengelolaan Stres; Pegawai Puskesmas; Kesehatan Mental.*

Stres kerja (job stress) merupakan sebuah fenomena gunung es. Banyaknya kasus-kasus yang tidak dilaporkan dan berisiko makin meluasnya masalah stres kerja dengan

segala dampak negatifnya di masyarakat. Tuntutan beban tugas yang semakin kompleks disertai relationship yang tidak harmonis di tempat kerja merupakan sumber utama

timbulnya stres pada pekerja. Stres kerja harus dikenali sedini mungkin untuk kemudian dikelola dengan benar. Sampai saat ini berbagai program manajemen stres telah diperkenalkan oleh para pakar kesehatan kerja dan industri. Akan tetapi, masih banyak program yang masih memiliki kelemahan karena cakupan program tidak memuat aspek perbaikan kondisi kerja. Selain itu, informasi-informasi mencakup mekanisme perubahan dalam tubuh yang diharapkan terjadi setelah diapkikannya program ataupun dampak dari stres kerja secara biologi belum disajikan secara mendalam (Purnawati, 2014).

Selain faktor pekerjaan, lingkungan kerja juga memiliki peran yang besar dalam menentukan tingkat stres seseorang. Lingkungan kerja yang mendukung, dengan adanya komunikasi yang baik antara pegawai, manajemen yang transparan, serta budaya kerja yang sehat, dapat membantu mengurangi tingkat stres pegawai. Namun, dalam banyak kasus, pegawai Puskesmas masih menghadapi tekanan kerja yang tinggi akibat beban administratif, keterbatasan sumber daya manusia, serta kondisi kerja yang kurang mendukung. Oleh karena itu, penting bagi organisasi untuk mengembangkan strategi yang lebih baik dalam membantu pegawai mengelola stres mereka, baik melalui kebijakan kesejahteraan pegawai maupun dengan menyediakan pelatihan khusus mengenai teknik pengelolaan stres (Robbins, 2022).

Manajemen stress termasuk kedalam sumber daya manusia pada bagian pemeliharaan. Pemeliharaan adalah usaha mempertahankan dan

atau meningkatkan kondisi fisik, mental, dan sikap karyawan agar mereka tetap loyal dan bekerja produktif untuk menunjang tercapainya tujuan perusahaan. Pengelolaan stress ini tergantung bagaimana perusahaan dalam menangani stress yang dialami oleh karyawan. Setiap program stress kerja terlebih dahulu mengetahui ada tidaknya stress serta penyebab adanya stress tersebut, sehingga manajemen dapat menentukan tindakan atau pengelolaan stress kerja seperti apa yang efektif. Manajemen Stress untuk Karyawan memiliki banyak manfaat yaitu meminimalisir hari sakit, budaya perusahaan yang kuat, membuat program manajemen stress bagi karyawan, mengidentifikasi penyebab stress, membangun budaya reward dan recognition, dan focus pada kesehatan karyawan (Harahap & Susilawati, 2023).

Untuk mengatasi permasalahan ini, “Penyuluhan tentang Pengelolaan Stres bagi Pegawai Puskesmas Kecamatan Simpang Tiga” dilakukan untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan pegawai dalam mengelola stres secara mandiri. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan wawasan tentang berbagai teknik pengelolaan stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti teknik relaksasi, hypno self, pengelolaan waktu yang baik, serta strategi membangun keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan pegawai Puskesmas dapat memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik, sehingga mereka dapat memberikan pelayanan kesehatan yang lebih

optimal kepada masyarakat.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengaruh Stres Kerja terhadap Kesehatan Mental

Menurut Harahap & Susilawati (2023), stres kerja dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental pegawai, menyebabkan gangguan seperti kecemasan, kelelahan emosional, dan burnout. Oleh karena itu, diperlukan strategi manajemen stres yang efektif untuk mengurangi dampak negatif tersebut.

2. Manajemen Stres di Lingkungan Kerja

Purnawati (2014) menjelaskan bahwa berbagai program manajemen stres telah diperkenalkan untuk membantu pekerja mengatasi tekanan kerja. Namun, masih banyak program yang kurang efektif karena tidak mencakup perbaikan lingkungan kerja secara menyeluruh.

3. Teknik Hypno Self dalam Pengelolaan Stres

Pramono (2024) menyoroti bahwa teknik Hypnoself dapat membantu individu mengelola stres dengan lebih baik melalui pendekatan alam bawah sadar. Teknik ini memungkinkan individu untuk lebih rileks dan mengembangkan pola pikir positif dalam menghadapi tekanan kerja.

4. Dampak Stres Kerja terhadap Produktivitas Pegawai

Robbins (2022) dalam bukunya *Organizational Behavior: Managing Stress in the Workplace* menyatakan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengurangi produktivitas kerja, meningkatkan tingkat

absensi, serta menurunkan kualitas pelayanan di tempat kerja.

5. Kesehatan Mental di Tempat Kerja

Kementerian Kesehatan RI (2023) mengeluarkan pedoman tentang pentingnya kesehatan mental di tempat kerja. Dalam pedoman tersebut, dijelaskan bahwa lingkungan kerja yang sehat dan pendukung dapat membantu mengurangi stres serta meningkatkan kesejahteraan pegawai.

6. Kecerdasan Emosional dan Manajemen Stres

Goleman (2020) dalam bukunya *Emotional Intelligence at Work* menjelaskan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu mengelola stres, bekerja dengan lebih efektif, dan membangun hubungan kerja yang lebih baik.

7. Dukungan Sosial sebagai Faktor Penurun Stres

Lazarus & Folkman (2018) dalam teori *Stress, Appraisal, and Coping* menyatakan bahwa dukungan sosial dari rekan kerja dan atasan dapat menjadi salah satu faktor utama dalam mengurangi stres di tempat kerja.

8. Strategi Manajemen Waktu untuk Mengurangi Stres

Greenberg (2019) dalam *Comprehensive Stress Management* menyoroti bahwa teknik manajemen waktu yang efektif, seperti perencanaan kerja yang terorganisir dan pengaturan prioritas, dapat membantu mengurangi tekanan kerja dan meningkatkan keseimbangan hidup.

9. Program Kesejahteraan Pegawai dan Kesehatan Mental

Cooper & Quick (2021) dalam *The Handbook of Stress and Health* menyatakan bahwa perusahaan yang menerapkan program kesejahteraan pegawai, seperti yoga, meditasi, dan konseling psikologi, dapat membantu meningkatkan kesehatan mental pegawai dan mengurangi stres kerja.

10. Work-Life Balance dalam Mengelola Stres

American Psychological Association (2023) menekankan pentingnya keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi (*work-life balance*) sebagai salah satu cara utama dalam mengurangi stres di lingkungan kerja dan meningkatkan kesejahteraan mental pegawai.

11. Work-Life Balance dalam Mengurangi Stres Kerja

Menurut Guest (2021), keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi (*work-life balance*) menjadi faktor penting dalam mengurangi stres kerja. Pegawai yang memiliki jadwal kerja yang fleksibel serta waktu istirahat yang cukup cenderung lebih produktif dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang bekerja dalam kondisi tekanan tinggi tanpa adanya keseimbangan hidup yang baik.

12. Dampak Lingkungan Kerja terhadap Stres Pegawai

Schabracq et al. (2017) dalam penelitian mereka menjelaskan bahwa lingkungan kerja yang mendukung, termasuk hubungan baik dengan rekan kerja dan atasan, serta adanya kebijakan kesejahteraan pegawai, dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan

kepuasan kerja. Sebaliknya, lingkungan kerja yang penuh tekanan, kurangnya komunikasi, serta konflik antar pegawai dapat memperburuk kondisi stres di tempat kerja.

Kajian pustaka ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres yang efektif sangat diperlukan bagi pegawai Puskesmas untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan produktivitas kerja. Implementasi strategi yang tepat, seperti manajemen waktu, dukungan sosial, dan teknik relaksasi, dapat membantu mengurangi dampak negatif stres dalam lingkungan kerja.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Puskesmas Simpang Tiga, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran staf akan dijelaskan materi berupa cara pengelolaan stres, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi staff yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

3. Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan staff dalam melakukan pengelolaan stres akibat pekerjaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan tentang Pengelolaan Stres pegawai Puskesmas Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1) Pelaksanaan Pengabdian

2) Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3) Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pelatihan

Penyuluhan tentang Pengelolaan Stres pegawai Puskesmas Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

4) Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5) Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu staf puskesmas Simpang Tiga lebih meningkat pengetahuannya mengenai Pengelolaan Stres pegawai Puskesmas Kec. Simpang Tiga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Pengelolaan Stres pegawai Puskesmas Kecamatan Simpang Tiga.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab. Dan untuk Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Pengelolaan Stres pegawai Puskesmas Kec. Simpang Tiga.

Saran

Puskesmas perlu menyediakan program edukasi yang lebih luas mengenai pentingnya kesehatan mental serta cara mengelola tekanan kerja agar pegawai dapat bekerja dengan lebih nyaman dan produktif.

Disarankan untuk membentuk tim atau

kelompok pendampingan di Puskesmas yang dapat memberikan dukungan psikologis dan berbagi pengalaman dalam mengatasi stres di lingkungan kerja. Dan Perlu dilakukan evaluasi berkala terhadap tingkat stres pegawai guna mengetahui faktor pemicu stres dan memberikan solusi yang lebih tepat sasaran.

Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice. Wiley-Blackwell.

American Psychological Association. (2023). *Workplace Stress and Employee Well-being: Current Trends and Solutions.* APA Publications.

DAFTAR PUSTAKA

- Harahap, N. A., & Susilawati. (2023). *Manajemen Stres Kerja Pada Karyawan Perusahaan.* Zahra: Journal Of Health And Medical Research, 3(2), 266–272.
- Pramono, G. P. (2024). *Pengelolaan Stres Kerja: Integrasi Alam Bawah Sadar dan Teknik Hypno Self dalam Lingkungan Kerja yang Sehat.* Weha Press.
- Purnawati, S. (2014). *Program Manajemen Stres Kerja di Perusahaan: Sebuah Petunjuk untuk Menerapkannya.* Buletin Psikologi, 22(1), 8.
- Robbins, S. P. (2022). *Organizational Behavior: Managing Stress in the Workplace.* Pearson Education.
- Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence at Work: Managing Stress and Productivity.* Bantam Books.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Kesehatan Mental di Tempat Kerja.* Jakarta: Kemenkes RI.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2018). *Stress, Appraisal, and Coping.* Springer Publishing.
- Greenberg, J. S. (2019). *Comprehensive Stress Management.* McGraw-Hill.
- Cooper, C. L., & Quick, J. C. (2021). *The*