

MEDITASI DALAM MENGURANGI STRES KERJA PEGAWAI PADA DIVISI PEMASYARAKATAN KANTOR WILAYAH KEMENTERIAN HUKUM DAN HAM

Nuzsep Almigo¹, Hani Safitri²

^{1, 2}Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
Jalan Jendral Ahmad Yani No.3 9/10 Ulu, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30111

¹e-mail: Nuzsep@binadarma.ac.id

Abstrak

Stres kerja adalah kondisi saat pegawai tidak memiliki kemampuan untuk melakukan pekerjaannya, karena tekanan yang berlebihan yang diberikan kepadanya sehingga menyebabkan ketegangan fisik, mental, maupun emosional. Divisi Pemasyarakatan Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Sumatera Selatan ditemukan stres kerja dikarenakan beban kerja yang dibebankan kepada pegawai Divisi Pemasyarakatan. Pengabdian bertujuan untuk membantu pegawai dalam mengelola dan mengurangi stres kerja dengan tepat melalui *treatment* meditasi. Pengabdian menggunakan *emotion-focused coping strategy* untuk mengurangi stres kerja pegawai melalui *treatment* meditasi MBSR (*Meditation Base Stres Reduce*), yang dilakukan empat kali dalam rentang waktu dua bulan, yaitu bulan November–Desember 2022. Kegiatan ini diikuti 13 orang pegawai Divisi Pemasyarakatan. Program pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode psikoedukasi dengan memberikan pengetahuan dan pelatihan terkait meditasi. Berdasarkan hasil pretest dan *posttest* stres kerja, diperoleh nilai rerata pretes sebesar 90.08 dan nilai rerata *posttest* 82.77, dapat disimpulkan adanya penurunan tingkat stres kerja yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian *treatment* meditasi.

Kata Kunci: meditasi, stres kerja, beban kerja

Abstract

Work stress is a condition where employees do not have the ability to do their job because excessive pressure given to him causing physical, mental, and emotional tension. The Correctional Division of the Regional Office of the Ministry of Law and Human Right in South Sumatra was found to be stressed at work because workload assigned to Correctional Division employees. Servant use emotion-focused coping strategy to reduce employee work stress through treatment MBSR meditation, which is done four times in a span of two months, that is moon November-December 2022 which was attended by 13 Correctional Division employees. The community service program is carried out using the psychoeducational method by providing knowledge and training related to meditation Devotion aims to assist employees in managing and reducing good work stress through treatment meditation. Based on pretest results and posttest work stress, the average value is obtained pretest by 90.08 and the average value posttest 82.77 it can be concluded that there is a significant decrease in work stress levels before and after administration treatment meditation.

Keywords: meditation, work stress, employees, workload

PENDAHULUAN

Pegawai negeri adalah seseorang yang bekerja di suatu tempat seperti lembaga atau instansi yang melakukan kewajibannya dengan melaksanakan tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepadanya sesuai dengan kualifikasi jabatan yang telah disepakati bersama sesuai dengan ketentuan dalam peraturan Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1974 Tentang Pokok-Pokok Kepegawaian (JDIH BPK RI Database Peraturan). Sebagai balasannya, instansi atau lembaga memberikan hak kepada pegawai berupa gaji, tunjangan, dan insentif. Pegawai tidak hanya mendapatkan hak tapi juga melaksanakan kewajiban yaitu menjalankan tugas dan tanggung jawab yang dibebankan kepadanya.

Pegawai Divisi Pemasyarakatan menurut Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia mempunyai tugas melaksanakan sebagian tugas Direktorat Jendral Pemasyarakatan di wilayah dalam dua bidang, yaitu bidang pembinaan, bimbingan, dan teknologi informasi dan bidang pelayanan tahanan, kesehatan, rehabilitasi, pengelolaan benda sitaan, barang rampasan negara, dan keamanan (JDIH BPK RI Database Peraturan). Pegawai divisi pemasyarakatan dalam menjalankan tugas dan fungsinya tersebut dihadapkan dengan pekerjaan yang rentan mengalami stres. Nuzulia (2021) menyatakan bahwa stres kerja adalah suatu respon kontrol yang dimediasi perbedaan individu dalam proses psikologis, yang merupakan hasil dari setiap tindakan dari luar lingkungan, kondisi atau peristiwa yang membuat tuntutan persyaratan psikologis atau tuntutan fisik yang berlebihan pada orang tersebut. Wijono (2018) juga berpendapat bahwa stres kerja adalah situasi reaksi yang penuh ketidakpastiaan dalam menjalani tuntutan pekerjaan.

Holatila (2020) menyatakan bahwa kondisi stres dapat terjadi dikarenakan ketiberdayaan atau tenaga yang dimiliki individu tidak mampu memenuhi kebutuhan akan tuntutan situasi.. Pegawai yang mengalami ketidakseimbangan antara kualifikasi yang dibutuhkan oleh pekerjaan dapat menimbulkan stres pada pekerjaan, kondisi dinamakan *skill mismatch*. Saat kondisi *skill mismatch* terjadi sebagai bentuk pengadaptasian diri pegawai dengan kualifikasi jabatannya,

pegawai melakukan proses adaptasi, proses adaptasi tersebut berdampak dengan timbulnya stres kerja pada pegawai, karena belum tentu perubahan kualifikasi jabatan tersebut bersifat mutlak, selalu ada saja perubahan dalam pekerjaan yang berubah-ubah seiring waktu mengikuti kecepatan teknologi di dunia kerja. Permasalahan tersebut sejalan dengan pendapat (Bahari, 2019), diistilahkan sebagai beban pada pekerjaan yang terlalu berlebihan, merasakan kesulitan mengerjakan pekerjaan, merasakan krisis emosional yang menghambat kinerja individu.

Pengabdian melakukan survei untuk melihat seberapa tinggi tingkat stres kerja yang dialami pegawai pada Divisi Pemasarakatan kanwil Kementerian Hukum dan HAM Sumatera Selatan, dari hasil *pre-test*, wawancara dan observasi menunjukkan bahwa rata-rata pegawai Divisi Pemasarakatan mengalami stres dan belum banyak mengetahui cara mengatasi stres kerja yang baik. Bahari (2019), mendefinisikan *coping* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur antara jarak yang ada dengan tuntutan-tuntutan, baik tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan sumber daya yang digunakan untuk menghadapi stres. secara umum *coping* stres menurut (Ambarita, 2022), dibagi menjadi dua bentuk, yaitu: (1) *problem focused coping*, merupakan bentuk *coping stress* yang berfokus kepada pada pemecahan permasalahan yang melingkupi cara-cara untuk menyusun dan mengubah situasi dan kondisi objektif sumber dari kecemasan dan (2) *emotional focused coping*, merupakan usaha untuk menurunkan atau mengelola emosi dengan suatu sistem menghindari berhadapan secara langsung dengan sumber stres. Nelma (2022) menyebutkan bahwa strategi *coping* dapat dikatakan berhasil jika mampu menciptakan fungsi, diantaranya: (1) mengurangi rasa stres/sakit dari kondisi lingkungan dan meningkatkan perspektif individu untuk pemulihan, (2) membantu individu untuk beradaptasi dengan situasi yang negatif, (3) membantu memelihara gambaran diri positif, (4) membantu memelihara stabilitas emosional, dan (5) membantu individu memelihara hubungan baik dengan orang lain.

Pengabdian menelusuri bahwa *emotional-focused coping strategy* dapat mengurangi stres kerja pada pegawai dengan melakukan meditasi. Meditasi

menurut (Ifandi & Verawati, 2021), merupakan kaidah latihan yang digunakan untuk melatih memfokuskan perhatian untuk dapat membawa proses-proses mental yang lebih sadar dan terkontrol. Ahda (2020) berpendapat ada dua tujuan akhir dalam mempraktikkan meditasi, yaitu pertama agar individu mampu mengembangkan nilai yang paling dalam tentang proses mental yang terjadi didalam dirinya yaitu nilai kesadaran, identitas, dan realitas; kedua agar individu memperoleh perkembangan baik secara kesejahteraan psikologis dan secara kesadaran yang lebih optimal. Ahda (2020), juga berpendapat bahwa meditasi adalah tentang menelusuri makna ketenangan pada pikiran dan perasaan dengan mencapai ketenangan pikiran dan perasaan, manusia dapat menghindari dari penyakit yang muncul dari jiwa manusia, seperti stres sehingga bisa hidup sehat dan bahagia. Berdasarkan permasalahan tersebut, pengabdian bertujuan untuk melakukan meditasi MBSR (*Meditation Based Stress Reduce*) untuk membantu pegawai Divisi Pemasaryakatan Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM dalam mengurangi dan mengelola stres kerja.

METODE

Program pengabdian masyarakat dilakukan di Divisi Pemasaryakatan Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Sumatera Selatan dengan cara psikoedukasi yaitu dengan pemberian pengetahuan terkait meditasi dan pelatihan *treatment* meditasi. Program ini diikuti oleh 13 orang pegawai yang telah berkomitmen penuh mengikuti seluruh rangkaian program *treatment* meditasi hingga selesai, dimulai dari November sampai Desember 2022 yang terdiri dari tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap persiapan adalah tahap pertama yang dilakukan pengabdian untuk melakukan wawancara singkat dan observasi di lingkungan tempat pengabdian melakukan program pengabdian masyarakat. Observasi dilakukan dengan cara memantau cara pegawai Divisi Pemasaryakatan dalam mengerjakan tugas dan tanggung jawabnya sehari-hari, sementara wawancara dilakukan dengan menggunakan ciri-ciri dari gejala stres diantaranya: (1) gejala fisik, (2) gejala mental/psikologis, (3) gejala sosial/perilaku (Loe, et al, 2022) . Setelah dilakukan

observasi dan wawancara, selanjutnya pengabdian menentukan target kepada pegawai yang akan diberikan *treatment* diantaranya sebagai berikut: (1) merupakan pegawai kementerian hukum dan HAM Sumatera Selatan, (2) merupakan pegawai di divisi pemasyarakatan, (3) berusia 25-60 tahun ke atas, (4) masa jabatan lebih dari 2 tahun. Kemudian pengabdian mempersiapkan alat, persiapan bahan, dan persiapan *pre-test*. Setelah dilakukan kategorisasi didapatkan 13 orang pegawai yang telah bersedia mengikuti pelaksanaan program pengabdian masyarakat sampai selesai. Pengabdian lalu melakukan perizinan pada tanggal 08 November 2022 setelah mendapatkan perizinan, pengabdian melakukan tahap selanjutnya yaitu: menyepakati waktu pelaksanaan *treatment* meditasi, menyusun prosedur meditasi, tempat, jadwal pemberian *treatment* meditasi, dan pemberian *pre-test* dan *posttest* untuk mengukur tingkat stres kerja sebelum diberikan *treatment* meditasi.

Tahap pelaksanaan adalah tahap kedua yang dilakukan pengabdian. Pegawai Divisi Pemasyarakatan yang telah dikategorisasi menjadi 13 orang pegawai yang telah bersedia mengikuti jalannya program mengisi *pre-test* sebelum mengikuti *treatment* meditasi untuk melihat tingkat stres kerja pada masing-masing pegawai. Pengabdian melanjutkan program pemberian *treatment* meditasi dengan menyiapkan alat dan bahan meditasi yaitu: aplikasi meditasi Riliv, *speaker*, dan lembar panduan meditasi yang akan diberikan kepada pegawai. *Treatment* meditasi ini akan diberikan kepada pegawai sebanyak 4 kali pada tanggal 18 November 2022, 25 November 2022, 02 Desember 2022, dan 23 Desember 2022 pada pukul 04:20WIB yang dilakukan di ruangan Divisi Pemasyarakatan dan telah diatur tingkat cahaya dan kebisingan agar meditasi dapat berjalan dengan baik. Program *treatment* meditasi yang telah berakhir dilakukan pengukuran kembali menggunakan *survey posttest* stres kerja dan wawancara singkat serta ucapan terima kasih kepada pegawai yang sudah mengikuti program *treatment* meditasi.

Tahap evaluasi adalah tahap terakhir yang dilakukan oleh pengabdian dengan menganalisis hasil data *pre-test* dan *posttest* yang diperoleh diolah untuk melihat apakah program pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian *treatment* meditasi berhasil dalam menurunkan tingkat stres kerja pada pegawai Divisi Pemasyarakatan Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Sumatera

Selatan. Pengabdi melakukan pengolahan data melalui hasil pengukuran *survey* stres kerja yang diberikan dalam bentuk *pre-test* dan *posttest*. *Pre-test* dan *posttest* berisikan *aitem favorable* dan *unfavorable* yang disajikan dengan skala *likert* dengan jumlah 29 pertanyaan. Nilai tertinggi pada *aitem favorable* adalah 5 sementara nilai terendahnya adalah 1, sedangkan nilai tertinggi pada *aitem unfavorable* adalah 1 sedangkan nilai yang terendah adalah 5. Pengolahan data *pre-test* dan *posttest* stres kerja dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistic for Windows type 23*, uji t 2 kelompok dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan Persiapan

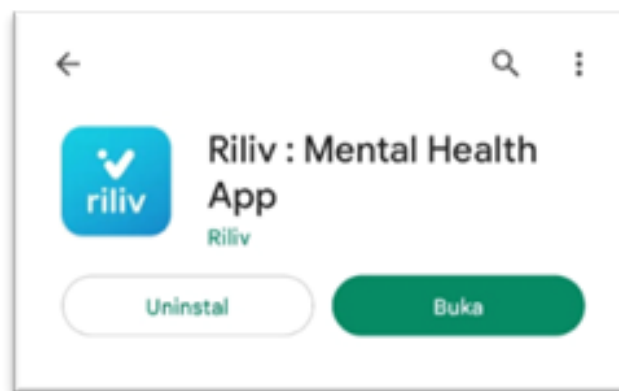
Tahap persiapan adalah kegiatan pertama dilakukan pengabdi yaitu dengan melakukan perizinan terlebih dahulu (Gambar 1). Hasil perizinan tersebut didapatkan bahwa pengabdi dapat melakukan program pengabdian dikarenakan pegawai juga membutuhkan pengetahuan dan pelatihan dalam mengelola stres kerja yang dihadapi.

Kegiatan kedua, menentukan target pegawai yang diberikan **treatment**, melalui kategorisasi agar pemberian program dapat memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Setelah dikategorisasi didapatkan 13 orang pegawai yang sesuai dan telah bersedia mengikuti pelaksanaan program pengabdian masyarakat sampai selesai.



Gambar 1 Proses Perizinan dan Wawancara Program Pengabdian

Kegiatan selanjutnya yaitu menyiapkan alat dan bahan serta ruangan yang akan digunakan untuk *treatment* meditasi yaitu di ruangan Divisi Pemasarakatan pada pukul 16:20 WIB dengan durasi 5-10 menit yang dilakukan selama 4 kali selama November-Desember 2022. Aplikasi yang digunakan selama program pengabdian pemberian psikoedukasi *treatment* meditasi yaitu aplikasi meditasi Riliv (Gambar 2). Aplikasi ini dipilih karena mudah digunakan pegawai dalam melakukan meditasi secara individual dan memang terbukti bahwa aplikasi meditasi seluler mampu mengurangi stres (Faridah, et al., 2022). Aplikasi Riliv juga menggunakan meditasi dengan tipe MBSR yaitu *Meditaiton Based Reduce Stress* yang diartikan sebagai meditasi yang berfokus kepada pernafasan dan pikiran (Slom, 2020).



Gambar 2 Aplikasi Meditasi Riliv

Tahapan Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan, kegiatan pertama pengabdian dibantu aplikasi pemandu meditasi Riliv dan pengeras suara dalam menjalankan *treatment* meditasi. Saat dilaksanakannya *treatment* meditasi, pengabdian memastikan pegawai dalam posisi fokus mengikuti program dengan meredupkan cahaya di ruangan, menyalakan aroma terapi, memastikan tidak atau kurangnya sumber bising, dan memastikan pegawai duduk dalam posisi nyamannya di meja kerjanya masing-masing (Gambar 3). Pengabdian mengajak pegawai untuk merenggangkan badan sembari bercerita santai, pegawai juga diajak untuk melakukan *bubble breath* (latihan pernafasan) dengan teknik 4 – 7 – 8, 4 detik menarik napas, 7 detik menahan napas, dan 8 detik menghembuskan napas yang dilakukan selama kurang lebih satu menit. Teknik ini

dipelopori oleh Dr. Andrew Weill (Ibunda.id, 2020). Setelah pemanasan, pegawai memasuki kegiatan inti, lalu pengabdian meminta pegawai untuk fokus mengikuti instruksi yang diberikan oleh pemandu di aplikasi pemandu aplikasi Riliv.



Gambar 3 Pegawai Saat Melakukan Meditasi

Kegiatan kedua, setelah pegawai selesai melakukan *treatment* meditasi diberikan wawancara singkat tentang perasaan mengikuti *treatment* meditasi dan ucapan terima kasih telah mengikuti rangkaian meditasi. Setelah diberikan *treatment* meditasi 4 kali, kemudian dilanjutkan dengan pemberian *posttest* untuk melihat apakah ada penurunan tingkat stres kerja setelah diberikannya *treatment* meditasi, setelah selesai mengisi *posttest* dilakukan sesi foto bersama pegawai yang telah mengikuti program pengabdian masyarakat pemberian *treatment* meditasi untuk mengurangi stres kerja pegawai pada Divisi Pemasaryakatan. Program pengabdian ini juga didukung oleh penelitian (Valencia, 2020) dan (Fendina, et al, 2018) menyatakan bahwa meditasi dapat mengurangi atau menurunkan tingkat stres pada manusia.

Tahapan Evaluasi

Tahap evaluasi yang merupakan kegiatan terakhir program pengabdian masyarakat. Pengabdian melakukan pengolahan data melalui hasil pengukuran *survey* stres kerja yang diberikan dalam bentuk *pre-test* dan *posttest*. Tabel 1 menunjukkan hasil *pre-test* dan *posttest* stres kerja sebelum dan sesudah dilakukannya meditasi, dan Tabel 2 menunjukkan hasil analisis statistik hasil *pre-test* dan *posttest*.

Tabel 1 Hasil *Pre-test* dan *Posttest*

No	Nama Inisial	<i>Pre-Test</i>	<i>Posttest</i>
1	SM	78	86
2	AAK	89	84
3	AK	77	77
4	MA	75	85
5	WY	93	80
6	ARP	85	80
7	DF	87	84
8	SR	97	84
9	HA	100	83
10	IG	97	90
11	VL	95	86
12	CCA	93	81
13	RW	105	76

Tabel 2 Hasil Analisis Statistik Hasil *Pre-Test* dan *Posttest*

Data	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>SD</i>	<i>Std. Error Mean</i>
<i>Pre-test</i> Stres Kerja	90.08	13	9.305	2.581
<i>Posttest</i> Stres Kerja	82.77	13	3.876	1.075

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *posttest* stres kerja pada Tabel 2, diperoleh nilai rerata *pre-test* stres kerja pegawai sebesar 90,08 dan *posttest* sebesar 82,77 dan berdasarkan hasil uji t bahwa nilai signifikansi sebesar $0.025 < 0.05$, dapat disimpulkan adanya penurunan tingkat stres kerja yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian *treatment* meditasi.

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan di Divisi Pemasarakatan Kantor Kementerian Hukum dan HAM Sumatera Selatan dengan tujuan untuk membantu pegawai dalam mengelola dan mengurangi stres kerja yang tepat melalui *treatment* meditasi berhasil dilakukan pengabdian yang ditunjukkan dengan nilai rerata hasil *pre-test* sebesar 90,08 dan *posttest* sebesar 82,77. Dari hasil analisis data rerata hasil *pre-test* dan *posttest* juga dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat stres kerja yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi melalui *treatment* meditasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahda, M. N. F. (2020). *Konsep persujudan penghayat kepercayaan sapta dharma dalam mencapai kondisi satrio utomo*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Ambarita, R. V. N. (2022). *Hubungan antara tingkat stres dengan coping stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas hknp nommensen medan*. Medan: Universitas HKBP NOMMENSEN Medan.
- Faridah, I., Afiyanti, Y., & Damayanti, T. (2022). Pengaruh aplikasi mobile mindfulness (mm) terhadap stres kerja perawat. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8).
- Fendina, F., Nashori, H. F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas pelatihan meditasi pernafasan dalam menurunkan stres pada pendukung sebaya odha. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1).
- Holatila, G. (2020). *Pengaruh audit manajemen terhadap pengaruh audit manajemen terhadap perilaku karyawan pada pt bank negara indonesia (persero) tbk. kantor cabang makassar*. Makasar: Universitas Hasanuddin Makassar.
- Ibunda.id. (2020). 4-7-8 Breathing Techniques., (Online), (tersedia di *Ibunda.id.*)
- Ifandi, M. A., & Verawati, I. (2021). Pengaruh latihan meditasi terhadap peningkatan konsentrasi pada club pencak silat garuda sakti. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Keolahrgaan*, 5(2), 121.
- JDIH BPK RI Database Peraturan. (t.t.-a). Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia No mor 3 Tahun 2018 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia. *Organisasi dan Tata Kerja Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia*.
- JDIH BPK RI Database Peraturan. (t.t.-b). Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1974 Tentang Pokok–Pokok Kepegawaian. *Pokok- Pokok Kepegawaian*.
- Loe, A. P., Sulaiman, S., Herawati, A. R., Setyowati, D. L., Firdaus, M. A., Yuniningsih, T., Rachmawati, I., Handayani, H., Sarjana, S., Kusnadi, I. H., & Ernawati, L. (2022). *Psikologi industri dan organisasi (konsep dan implementasi)*. Media Sains Indonesia.
- Nelma, H. (2022). Gambaran strategi coping pada profesional kesehatan mental. *JP3SDM*, 11(1), 13–15.
- Nuzulia, S. (2021). *Dinamika stres kerja* (1 ed.). UNNES Press.
- Slom, J. (2020). *An Arthful path to mindfulness: mbsr-based activities for using creativty to reduce stress and embrace the present moment*. New Harbiger Publications, Inc.
- Valencia, G. (2020). *Calm: a mindfulness mobile app for stress reduction in the workplace*. UNIVERSITY OF SAN DIEGO.
- Bahari, W., F. (2019). Perbedaan tingkat stres kerja ditinjau dari penggunaan strategi coping stres pada sales di pt. x. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 2.
- Wijono, S. (2018). *Psikologi insdustri dan organisasi: dalam suatu bidang gerak psikologi sumber daya manusia* (1 ed.). Prenadamedia Group.