

PSIKOEDUKASI MANAJEMEN STRES UNTUK MENINGKATKAN PERKEMBANGAN KARIR PADA KARYAWAN KUSUMA SAHID PRINCE HOTEL SURAKARTA**Niken Sofi Salma¹, Dhian Riskiana Putri²**^{1,2}Fakultas Sosial, Humaniora, dan Seni Universitas Sahid Surakartanikensofisalma106@gmail.com , dhianrp@gmail.com**Abstract**

Work-related stress is a common experience for most Indonesians. This leads to a decrease in employee performance and can even lead to high turnover, as seen from various studies that show a link between burnout and job satisfaction. According to recent research, there has been an effect of stress management education on employees' career development. This is what underlies this service activity. The purpose of this service is to increase understanding and knowledge of Kusuma Prince Hotel Surakarta employees in managing stress to support their career development. The method used is to conduct a psychoeducational session related to 'Stress Management' with a focus on the definition of stress, causes, and strategies for coping. This psychoeducation used a lecture technique that was attended by 30 employees of Kusuma Prince Hotel Surakarta in several divisions. This series of sessions lasted approximately 90 minutes, including a simple relaxation exercise. Based on the evaluation results of the service activities, it is considered effective in improving career development in employees. There is an increased understanding of stress management and increased productivity, which ultimately provides benefits for employees and organizations. The program demonstrated the importance of stress management in developing a supportive and productive work environment to achieve long-term organizational goals.

Keywords: *Stress Management, Career Development, Employee***Abstrak**

Merasa tertekan saat bekerja adalah pengalaman yang umum dialami sebagian besar masyarakat Indonesia. Hal ini menyebabkan penurunan kinerja karyawan, bahkan dapat menyebabkan angka pengunduran diri yang tinggi, sebagaimana terlihat dari berbagai penelitian yang menunjukkan adanya keterkaitan antara kejenuhan dan kepuasan kerja. Menurut studi terkini, menunjukkan adanya pengaruh dari edukasi terkait manajemen stres terhadap pengembangan karir pekerja. Hal ini yang mendasari kegiatan pengabdian ini. Tujuan pelaksanaan pengabdian ini adalah untuk menambah pemahaman dan pengetahuan karyawan Kusuma Prince Hotel Surakarta dalam mengelola stres guna mendukung perkembangan karir mereka. Metode yang digunakan adalah melakukan sesi kegiatan psikoedukasi terkait "Manajemen Stres" dengan fokus pada definisi stres, penyebab, dan strategi penanganan. Psikoedukasi ini menggunakan teknik ceramah yang diikuti oleh 30 karyawan Kusuma Prince Hotel Surakarta di beberapa divisi. Serangkaian sesi ini berjalan kurang lebih sekitar 90 menit, meliputi latihan relaksasi sederhana. Berdasarkan hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian, cukup efektif dalam meningkatkan perkembangan karir pada karyawan. Ada peningkatan pemahaman akan manajemen stres dan peningkatan produktivitas, yang pada akhirnya memberikan manfaat bagi karyawan dan organisasi. Program ini menunjukkan pentingnya manajemen stres dalam mengembangkan lingkungan kerja yang mendukung dan produktif untuk mencapai tujuan organisasi jangka panjang.

Kata Kunci: Manajemen Stres, Perkembangan Karir, Karyawan

Submitted: 2025-05-30

Revised: 2025-06-10

Accepted: 2025-06-21

Pendahuluan

Merasa tertekan saat bekerja adalah pengalaman yang umum dialami sebagian besar masyarakat Indonesia. Tekanan ini biasanya disebabkan oleh berbagai faktor seperti beban kerja yang menumpuk, batas waktu (*deadline*) ketat, kebijakan perusahaan yang berubah-ubah secara mendadak, atau bahkan rekan kerja yang kurang kooperatif. Karyawan dengan upah minimal, kemampuan pengelolaan stres yang buruk, dan kondisi lingkungan kerja yang kurang memadai seperti fasilitas yang tidak layak, kurangnya ventilasi, dan kebisingan dapat mengganggu kondisi psikis maupun fisik karyawan. Akibatnya, karyawan banyak mengeluh kewalahan, yang kemudian berdampak pada penurunan performa kerja mereka dan nantinya akan langsung mempengaruhi

produktivitas mereka. Kondisi stres dan kewalahan yang terus-menerus inilah yang menjadi salah satu pemicu karyawan melakukan turnover. Sebuah studi yang dilakukan oleh Arumsari, Suherman, dan Khalida (2025), sebesar 77,3% variasi niat untuk keluar dari pekerjaan dapat dijelaskan oleh tingkat burnout dan kepuasan kerja, sementara sisanya sebesar 22,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Ketika dihadapkan dengan kata stres dunia kerja, orang akan terbayang tekanan, tugas menumpuk, dan tuntutan yang tanpa henti; stres menjadi fenomena yang hampir tak terelakkan. Handoko (2008:200) dalam bukunya yang berjudul Manajemen edisi ke 2, mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kinerja, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta rasa lelah baik secara mental maupun fisik, yang jika tidak ditangani dengan tepat, stres yang berkepanjangan bahkan dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan serius yang mengancam produktivitas dan kualitas hidup individu.

Sedangkan Kasmiah Ali (2018) mendefinisikan manajemen sebagai konsep universal yang melibatkan penggunaan sumber daya secara efisien untuk mencapai tujuan organisasi. Tujuan akhir dari manajemen adalah untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh organisasi, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Proses ini melibatkan kegiatan merencanakan, mengorganisasi, mengarahkan, serta mengendalikan berbagai aktivitas agar tercapai efisiensi dan efektivitas dalam pelaksanaan tugas-tugas organisasi. Jadi manajemen stres dapat disimpulkan sebagai proses mengorganisasi dengan menggunakan sumber daya secara efisien untuk mengatasi kondisi ketegangan yang mempengaruhi guna mencapai tujuan individu maupun organisasi. Dalam konteks ini, manajemen tidak hanya terbatas pada aspek teknis atau administratif, tetapi juga mencakup pengelolaan aspek keseluruhan, termasuk psikologis dan emosional dari individu dalam organisasi. Manajemen stres dapat dipahami sebagai cara mengorganisasi sumber daya yang dimiliki, seperti waktu, energi, dukungan sosial, dan strategi *coping mechanism* untuk menghadapi tekanan.

Didirikan tahun 1977, Kusuma Sahid Prince Hotel menjadi salah satu destinasi favorit bagi turis lokal maupun internasional yang ingin menikmati pengalaman menginap mereka bernuansa adat Jawa khas Surakarta. Untuk dapat memberikan pelayanan yang optimal kepada tamu, para karyawan yang bekerja di hotel ini diharapkan agar mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi secara efisien. Konsep efisiensi kerja membawa banyak perubahan di dunia industri, menghadapkan karyawan pada tekanan-tekanan baru seperti fenomena ketika sistem rangkap pekerjaan sekaligus atau tugas-tugas yang tidak sepenuhnya sesuai dengan keahlian mereka, membuat karyawan dituntut memiliki keahlian multitasking dan fleksibel ketika mengerjakan berbagai tugas sekaligus. Selain itu, terdapat fenomena *Unpaid Leave*, yaitu merupakan kebijakan pemerintah untuk cuti yang perusahaan berikan kepada karyawan di luar tanggungan. Unpaid Leave menjadi salah satu bentuk penyesuaian kebijakan ketenagakerjaan yang merespons kondisi operasional perusahaan. Dalam praktiknya, karyawan tidak lagi bekerja penuh selama satu bulan, seperti 10, 15, atau 21 hari kerja. Meskipun karyawan masuk selama 21 hari, perhitungan gaji tidak merujuk pada 30 hari sebagai satuan utuh dalam sebulan, namun gaji dihitung berdasarkan jadwal hari masuk kerja karyawan saja, yang pada akhirnya berdampak pada pengurangan penghasilan secara signifikan. Ketidakpastian ini memunculkan beban psikologis yang cukup besar, seperti stres kerja, kecemasan terhadap stabilitas pekerjaan, dan kekhawatiran akan keberlangsungan karir mereka.

Individu yang mampu mengendalikan diri meskipun dalam kondisi penuh tuntutan merupakan individu yang memiliki keterampilan dalam manajemen stres. Studi terdahulu menunjukkan pentingnya pendidikan manajemen stres untuk berbagai kalangan pekerja. Program manajemen stres di tempat kerja telah menunjukkan hasil yang positif, termasuk peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental (peningkatan 10,1%) dan penurunan tingkat stres (penurunan 3,9%) di

antara karyawan (Dwi Suratmini et al., 2024). Upaya serupa terhadap guru telah meningkatkan pemahaman mereka tentang stres terkait pekerjaan dan meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan tekanan di tempat kerja (S. Saptaputra & W. Salma, 2024). Pelatihan manajemen stres juga telah memberikan manfaat bagi perawat lansia yang merawat pasien lanjut usia dengan penyakit kronis, meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap mereka dalam mengatasi tantangan (Bahtiar et al., 2022). Untuk pekerja bidang edukasi, pelatihan manajemen stres yang menggabungkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan berpotensi meningkatkan kinerja mengajar (Ida Bagus Gde Agung Yoga Pramana & Nuning Indah Pratiwi, 2023). Seiring dengan penjelasan tersebut, kemampuan pengendalian diri menjadi salah satu hal yang berpengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan, yang pada akhirnya akan berdampak positif ke perusahaan.

Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah untuk menambah pemahaman dan pengetahuan karyawan KSPH dalam mengelola stres guna mendukung perkembangan karir mereka. Untuk mencapai tujuan tersebut, solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah mengadakan sesi psikoedukasi bertema "Manajemen Stres." Materi psikoedukasi difokuskan pada pengenalan konsep dasar dan jenis stres, faktor penyebab stres, pengaruh stres di lingkungan industri, serta strategi pengelolaan stres. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan karyawan KSPH mampu membangun kesadaran akan pentingnya manajemen stres dan menerapkannya secara konsisten untuk meningkatkan kesejahteraan diri, produktivitas kerja, serta menunjang perkembangan karir secara berkelanjutan.

Metode

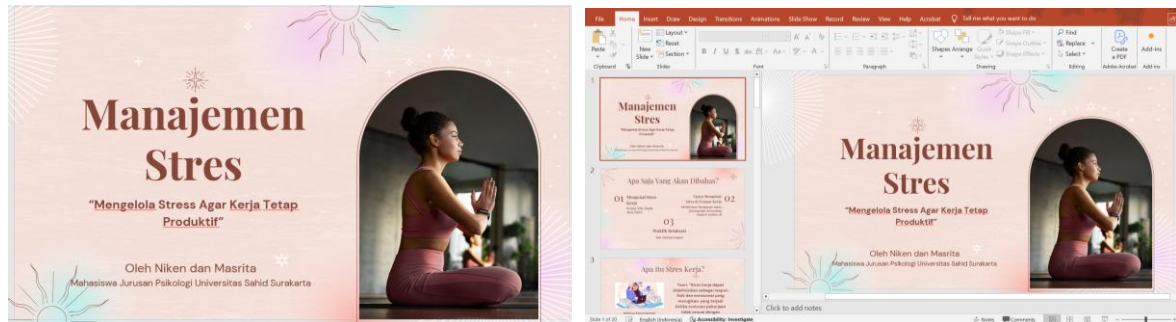
Metode pendekatan yang digunakan untuk mencapai tujuan kegiatan pengabdian, yaitu melalui kegiatan psikoedukasi mengangkat topik "Manajemen Stres," bagi karyawan di lingkungan kerja. Sesi psikoedukasi ini dirancang secara terstruktur, berlangsung selama kurang lebih 90 menit, bertempat di area Bar dan Resto Kusuma Sahid Prince Hotel, serta melibatkan partisipasi 30 orang karyawan yang berasal dari berbagai divisi di hotel ini. Kegiatan dimulai dengan pemaparan materi yang menjelaskan definisi stres, berbagai contoh penyebab stres di lingkungan kerja, serta strategi-strategi dalam pengelolaan stres. Materi psikoedukasi disampaikan menggunakan metode ceramah, yaitu secara lisan dengan penjelasan menyeluruh dari seorang pemateri kepada audiens. Peneliti menggunakan media *PowerPoint* sebagai alat bantu visual untuk memperjelas isi materi. Setelah selesai sesi pemaparan materi, kegiatan psikoedukasi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab guna memperdalam pemahaman sekaligus memberikan ruang bagi karyawan untuk berbagi pengalaman terkait situasi stres yang pernah dialami selama bekerja dan sebagai bentuk refleksi diri. Sebagai penutup, sesi ini diakhiri dengan latihan relaksasi sederhana berupa teknik pernapasan dalam yang dipandu oleh fasilitator. Latihan ini bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung dalam mengelola stres secara mandiri. Tahap akhir dalam kegiatan psikoedukasi adalah evaluasi; pada tahap ini ditujukan untuk menilai hasil dari pelaksanaan kegiatan maupun manfaat yang dirasakan oleh karyawan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi "Manajemen Stres" dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 27 Maret 2025, dari jam 13.50-selesai, bertempat di lokasi Kusuma Sahid Prince Hotel, Jl. Sugiyopranoto No.20, Kp. Baru, Kec. Ps. Kliwon, Kota Surakarta, Jawa Tengah, bagian Madugondo Bar dan Resto.

Sebagai upaya untuk membantu karyawan mengelola stres dan meningkatkan produktivitas, peneliti hadir langsung di lokasi hotel dan melakukan kegiatan psikoedukasi dengan tema "Manajemen Stres." Psikoedukasi ini diikuti oleh partisipan 30 karyawan dari berbagai divisi. Kegiatan psikoedukasi "Manajemen Stres" berjalan kurang lebih 90 menit yang berisi materi mencakup konsep dasar stres, berbagai jenis stres, faktor penyebab stres dan pengaruhnya di

dunia kerja industri, serta strategi pengelolaan stres. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah interaktif, dipadukan dengan sesi diskusi terbuka. Media yang digunakan untuk menyampaikan materi adalah slide *PowerPoint*, yang dirancang untuk mempermudah pemahaman peserta.



Gambar 1 dan 2 Materi Psikoedukasi Manajemen Stres



Gambar 3 dan 4 Sesi Pemaparan Materi Psikoedukasi

Setelah penyampaian materi, karyawan diberi kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman pribadi mereka terkait stres yang pernah dialami. Sesi tanya jawab ini bertujuan untuk memperkaya diskusi dan juga menjadi sarana untuk mengukur sejauh mana materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami oleh peserta. Sesi psikoedukasi "Manajemen Stres" ditutup dengan fasilitator memandu peserta dalam melakukan latihan relaksasi sederhana, yaitu pernafasan dalam guna agar peserta bisa merasakan secara langsung bagaimana cara mengelola stres secara mandiri. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan ke tahap evaluasi yang berfokus pada penilaian terhadap pelaksanaan program serta manfaat yang dirasakan oleh para karyawan.



Gambar 5 dan 6 Proses Latihan Relaksasi Pernafasan Dalam

Berdasarkan hasil evaluasi setelah pelaksanaan kegiatan psikoedukasi “Manajemen Stres,” bahwa edukasi ini memberikan dampak positif yang cukup efektif dalam meningkatkan perkembangan karir pada karyawan Kusuma Sahid Prince Hotel Surakarta. Psikoedukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman karyawan tentang pentingnya manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tercermin dengan adanya pengaruh pada peningkatan produktivitas kerja karyawan. Peningkatan pengetahuan karyawan mengenai konsep dan teknik manajemen stres yang cukup, karyawan menjadi sanggup mengelola beban kerja secara efektif, tak hanya mengenali tanda-tanda stres, tapi juga mulai menerapkan strategi dalam mengelola stres, sehingga mampu menjaga kinerja meskipun dalam situasi yang penuh tekanan dan lebih siap dalam merespon tekanan di masa mendatang. Hal ini berdampak positif terhadap lingkungan kerja secara keseluruhan serta berkontribusi pada pencapaian tujuan organisasi dalam jangka panjang.



Gambar 7 Foto Bersama Karyawan KSPH

Kesimpulan

Tantangan dalam pekerjaan menimbulkan stres bagi karyawan. Tingkat stres dipengaruhi oleh beberapa faktor, internal maupun eksternal. Stres yang tak kunjung diatasi akan mempengaruhi kinerja perkembangan karir karyawan dan kontribusinya dalam perusahaan atau organisasi. Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi “Manajemen Stres” ditujukan untuk menambah pemahaman dan pengetahuan karyawan Kusuma Prince Hotel Surakarta dalam mengelola stres guna mendukung perkembangan karir mereka. Kegiatan ini diikuti 30 karyawan, kegiatan berlangsung

selama 90 menit. Metode yang digunakan meliputi ceramah dengan pemaparan materi mengenai stres, penyebabnya, dan strategi pengelolaannya, didukung oleh media PowerPoint. Sesi dilanjutkan dengan tanya jawab untuk berbagi pengalaman dan refleksi, diakhiri dengan latihan relaksasi teknik pernapasan dalam. Evaluasi dilakukan untuk menilai manfaat kegiatan bagi karyawan. Hasil menunjukkan cukup efektif meningkatkan pemahaman karyawan di Kusuma Sahid Prince Hotel tentang pengelolaan stres. Karyawan mampu mengenali tanda-tanda stres dan menerapkan strategi yang dipelajari, yang berkontribusi pada peningkatan produktivitas kerja.

Daftar Pustaka

- Ali Stia Al Gazali Barro, K. (2018). PENGAMBILAN KEPUTUSAN BERBASIS KOMPUTER DALAM PERSPEKTIF SISTEM INFORMASI MANAJEMEN. In *Meraja Journal* (Vol. 1, Issue 3). <https://doi.org/10.33080/mrj.v1i3.15>
- Arumsari Arumsari, Enjang Suherman, & Laras Ratu Khalida. (2025). The Effect of Burnout and Job Satisfaction on Turnover Intention at PT Jonan Indonesia. *International Journal of Economics and Management Research*, 4(2), 113–118. <https://doi.org/10.55606/ijemr.v4i2.361>
- Bahtiar, B., Sahar, J., & Wiarsih, S. (2022). Experiences of implementing a coping mechanism for the elderly who face chronic diseases while living with the family: A phenomenology study. *Frontiers of Nursing*, 9(1), 87–93. <https://doi.org/10.2478/fon-2022-0011>
- Ida Bagus Gde Agung Yoga Pramana, & Nuning Indah Pratiwi. (2023). Pelatihan Manajemen Stres Kepada Guru SMPN 4 Banjar, Buleleng -Bali. *Jurnal Abdimas Mandiri*, 7(3), 162–168. <https://doi.org/10.36982/jam.v7i3.3340>
- D., Nuzul, F., Hamid, R., Pengantar, S. E., Karangan, M., Hani, T., Bab, H., & Manajemen, P. (n.d.). BUKU KARYA T.HANI HANDOKO.
- Kamiluddin Saptaputra, S., Asfian, P., & Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, F. (2024). EDUKASI PENINGKATAN PEMAHAMAN DALAM MENGELOLA STRES KERJA PADA PEGAWAI PT. X Tbk CABANG KASIPUTE (Vol. 1, Issue 2). <https://doi.org/10.37887/vej.v1i2.37>
- Kamiluddin Saptaputra, S., & Wa Ode Salma. (2024). Edukasi Manajemen Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri 21 Lantawonua Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 3(2), 53–57. <https://doi.org/10.56742/jpm.v3i2.85>
- Suratmini, D., Jansen, S., Darmareja, R., Togatorop, L. B., Faradillah, K. R., & Sirada, A. (2024). OPTIMALISASI KEMAMPUAN MANAJEMEN STRESS KERJA KARYAWAN MELALUI EDUKASI DAN LATIHAN. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 224. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.19870>