

Penyuluhan Cara Menjaga Kesehatan Mental Di Dunia Kerja Melalui Teknik *Role Play* Di Universitas Al-Khairiyah Cilegon

Dita Juwita Zuraida¹, Nurul Fajri², Afra Hasna³

¹FKIP, Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam As-Syafi'iyah, Jakarta, Indonesia

Email: ¹dita.bk@uia.ac.id, ²nurul.bk@uia.ac.id, ³afra.bk@uia.ac.id

Abstrak – Masalah kesehatan mental pada orang dewasa di usia kerja semakin meningkat. Pengetahuan tentang menjaga kesehatan mental di dunia kerja masih minim didapatkan oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa semester delapan Universitas Al-Khairiyah Cilegon. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan adanya penguatan untuk mahasiswa mengenai cara menjaga kesehatan mental di dunia kerja. Salah satu cara untuk menguatkan mahasiswa mengenai cara menjaga kesehatan mental adalah dengan teknik ceramah disertai *role play*. Penyuluhan diikuti oleh 48 mahasiswa semester delapan Universitas Al-Khairiyah. Setelah penyuluhan dilakukan, didapatkan hasil bahwa 60,2% peserta merasa sudah lebih siap untuk menghadapi dunia kerja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Dunia Kerja, *Role Play*.

Abstract – *Mental health problems in working-age adults are increasing. Knowledge about maintaining mental health in the workplace is still minimal for students, especially eighth semester students of Al-Khairiyah University Cilegon. This shows that there is a need to strengthen students on how to maintain mental health in the world of work. One way to strengthen students about how to maintain mental health is with lecture techniques accompanied by role play. The counseling was attended by 48 eighth semester students of Al-Khairiyah University. After the counseling was conducted, the results showed that 60.2% of participants felt more prepared to face the world of work.*

Keywords: *Mental Health, Workplace, Role Play*

1. PENDAHULUAN

Saat ini, masalah kesehatan mental semakin beragam dan meningkat, termasuk pada orang dewasa. *Organization for Economic Co-Operation and Development* menjelaskan bahwa sekitar 20% orang dewasa di usia kerja memiliki masalah kesehatan mental [1]. Pernyataan ini didukung dengan data dari Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2017 yang menyatakan bahwa 60,6% pekerja industri kecil dan menengah mengalami depresi [2]. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental pekerja di Indonesia adalah jam kerja yang berlebih, yakni lebih dari 48 jam/minggu. Hal ini berdampak negatif pada pekerja seperti mudah marah, kelelahan, depresi, dan cemas [3]. Selain itu, kesehatan mental pekerja juga dipengaruhi oleh jauhnya tempat tinggal dengan tempat kerja, ketatnya tenggat waktu dalam mencapai target, pembagian tanggung jawab pekerja yang kurang jelas, kurangnya apresiasi, dan adanya intimidasi dari atasan [4]. Banyaknya permasalahan di dunia kerja membutuhkan adanya penanganan untuk mencegah masalah kesehatan mental terjadi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Firdausyan yang menyatakan bahwa diperlukan adanya penguatan kesadaran kesehatan mental pekerja khususnya di Indonesia [5].

Pengetahuan tentang menjaga kesehatan mental di dunia kerja masih minim didapatkan oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa semester delapan Universitas Al-Khairiyah Cilegon. Padahal, mahasiswa semester tujuh merupakan mahasiswa yang sudah hampir lulus dan akan memasuki dunia kerja. Mereka perlu dibekali persiapan untuk memasuki dunia kerja, termasuk cara menjaga kesehatan mental di dunia kerja agar bisa meminimalisir masalah kesehatan mental yang terjadi. Salah satu dosen Universitas Al-Khairiyah Cilegon mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa yang mengeluh dan mengatakan mereka belum siap bekerja karena takut stress serta takut tidak bisa mengatasi masalah saat bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan adanya penguatan untuk mahasiswa mengenai cara menjaga kesehatan mental di dunia kerja.

Salah satu cara untuk menguatkan mahasiswa mengenai cara menjaga kesehatan mental adalah dengan teknik ceramah disertai *role play*. *Role play* merupakan teknik di mana individu memerankan situasi imajinatif yang sesuai dengan kehidupan nyata dengan tujuan untuk membantu memahami diri sendiri, meningkatkan berbagai keterampilan, dan menganalisis perilaku yang harus

dilakukan jika berhadapan dengan situasi tertentu [6]. *Role Play* juga membantu individu dalam mengatasi frustrasi dan merupakan media yang tepat untuk menganalisis konflik serta cara mengatasi konflik tersebut [7].

Teknik *role play* telah dipakai dalam berbagai penelitian. Teknik *role play* dinilai efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional, meningkatkan interaksi sosial, meningkatkan kompetensi interpersonal, mereduksi prokrastinasi [9],[10],[11],[12],[13]. Teknik *role play* dipilih karena *role play* mampu membuat individu mengeksplorasi hubungan serta komunikasi antar manusia dengan cara memperagakannya, sehingga individu mampu mengeksplorasi perasaan, sikap, dan berbagai strategi pemecahan masalah termasuk permasalahan di dunia kerja [14].

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Universitas Al-Khairiyah Cilegon. Pelaksanaan kegiatan bertempat di Aula Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Al-Khairiyah. Sasaran kegiatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswa semester delapan Universitas Al-Khairiyah yang berjumlah 48 peserta. Hal ini dikarenakan mahasiswa semester delapan merupakan mahasiswa yang akan lulus dan akan menghadapi dunia kerja. Materi penyuluhan ini disampaikan oleh dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah yang berperan sebagai penyuluh dan fasilitator. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah melalui metode ceramah dan *role play*. Tahapan pelaksanaan pengabdian terbagi dalam tiga tahap, yakni sebagai berikut.

- Tahap persiapan. Persiapan dilakukan dengan mengadakan rapat koordinasi antara tim pengabdian masyarakat dengan mitra, yakni dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis serta para dosen Universitas Al-Khairiyah. Rapat koordinasi ini meliputi permohonan izin kepada mitra untuk melaksanakan pengabdian, persiapan lokasi yang akan digunakan untuk penyuluhan, menentukan materi yang akan disampaikan, menentukan *rundown* kegiatan, dan persiapan peralatan yang dibutuhkan.
- Tahap sosialisasi. Tim pengabdian beserta dosen Universitas Al-Khairiyah mensosialisasikan kegiatan penyuluhan melalui *flyer* dan sosial media.
- Tahap pelaksanaan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 8 Juli 2023 dengan sasaran peserta adalah mahasiswa semester delapan. Kegiatan dimulai dengan sambutan dari dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Al-Khairiyah, kemudian dilanjutkan dengan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian mengenai cara menjaga kesehatan mental di dunia kerja dan praktik *role play*. Selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab dan diakhiri dengan penutupan.

Tabel 1. Rincian Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Waktu	Kegiatan
09.00-09.30	Registrasi peserta
09.30-10.00	Pembukaan Acara, sambutan Dekan FEB Universitas Al-Khairiyah, menyanyikan lagu Indonesia Raya
10.00-11.00	Penyampaian materi
11.00-11.30	Praktik <i>role play</i>
11.30-12.00	Sesi tanya jawab

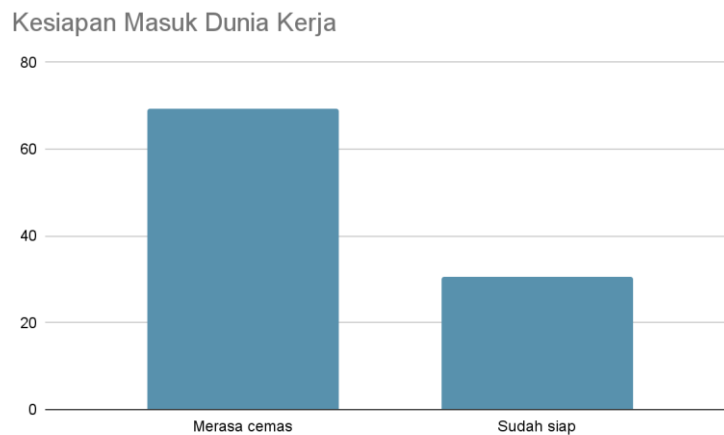
12.00

Penutupan

- d. Tahap pembuatan laporan kegiatan pengabdian dan publikasi. Setelah pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian membuat laporan pengabdian kepada masyarakat untuk dipublikasikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penyuluhan melalui teknik *role play* dibagi menjadi dua sesi agar penyuluhan dapat berjalan dengan optimal, yakni sesi penyampaian materi yang berdurasi 60 menit, serta sesi praktik *role play* yang berdurasi 30 menit. Penyampaian materi diberikan dengan diawali peserta mengisi *polling* tentang perasaan mereka memasuki dunia kerja. menurut hasil *polling* yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa 69,3% peserta merasa cemas untuk masuk ke dunia kerja, sementara sisanya sudah siap untuk masuk ke dunia kerja.



Gambar 1. Diagram Kesiapan Masuk Dunia Kerja

Setelah *polling* dilakukan, tim pengabdian menyampaikan materi mengenai cara menjaga kesehatan mental di dunia kerja. Materi diberikan melalui media presentasi dan video. Materi yang disampaikan meliputi masalah yang sering terjadi di dunia kerja, tips menjaga kesehatan mental di dunia kerja, dan pemutaran video tentang cara manajemen waktu dan prioritas saat bekerja. Tim pengabdian juga memberikan *games* berupa *ice breaking* di sela materi agar kegiatan tidak monoton.

Setelah penyampaian materi diberikan, praktik *role play* mulai dilaksanakan. Menurut Uno, diperlukan beberapa tahap untuk melaksanakan *role play* [15], yakni sebagai berikut.

- Persiapan. Persiapan dilakukan dengan cara mengenalkan kepada peserta mengenai sebuah kasus mengenai konflik di dunia kerja.
- Memilih peran. Pada tahap ini, tim pengabdian mendeskripsikan karakter yang ada dan memilih relawan dari peserta yang ada. Karakter yang diperlukan ada dua orang, yakni pemimpin perusahaan dan karyawan.
- Menyiapkan pengamat. Pada tahap ini, pengamat yang terlibat adalah seluruh audiens yang hadir pada kegiatan penyuluhan kecuali dua orang yang menjadi karakter pada *role play*. Peran pengamat adalah mengamati *role play* dan menganalisis *role play* yang dimainkan.
- Memainkan peran. Relawan yang ditunjuk akan membaca dialog serta memainkan peran tersebut. Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat bertugas untuk mengarahkan mahasiswa yang menjadi relawan.

- e. Diskusi dan evaluasi. Setelah memainkan peran, tim pengabdian beserta audiens menganalisis hasilnya. Mahasiswa yang terlibat menjalankan peran diminta untuk menjelaskan perasaan mereka mengenai peran yang dimainkan, kemudian tim pengabdian membuka diskusi mengenai *role play* yang dimainkan.
- f. Membuat kesimpulan. Pada tahap ini, mahasiswa diminta untuk membuat kesimpulan berdasarkan materi dan hasil analisis mereka mengenai *role play* yang dimainkan.



Gambar 2. Penyampaian Materi

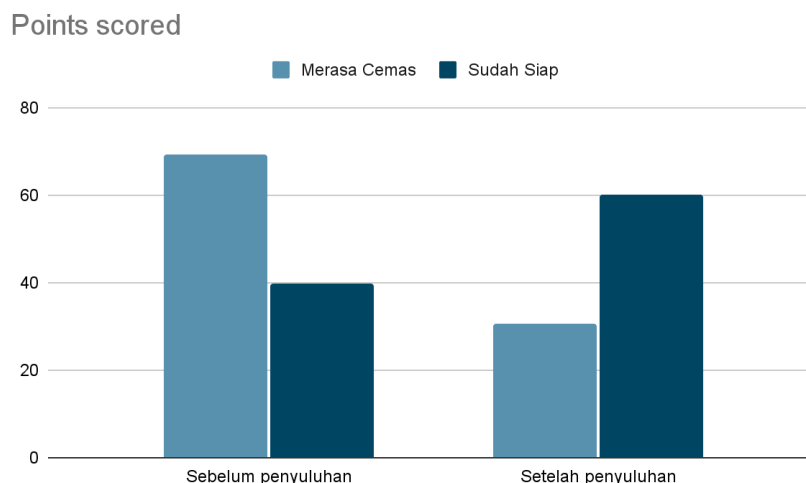


Gambar 3. Pelaksanaan Praktik *Role Play*



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab

Setelah materi dan praktik *roleplay* dilakukan, peserta kembali mengisi *polling* mengenai kesiapan memasuki dunia kerja. Dari *polling* kedua setelah penyampaian materi, didapatkan hasil bahwa 60,2% peserta merasa sudah lebih siap untuk menghadapi dunia kerja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan penyuluhan cara menjaga kesehatan mental di dunia kerja melalui teknik *role play* bermanfaat dalam membuat mahasiswa menjadi lebih siap untuk memasuki dunia kerja. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa mereka sudah tidak cemas dan tidak takut dengan konflik yang akan terjadi di dunia kerja.



Gambar 5. Diagram Perbandingan Persiapan Masuk Kerja

4. KESIMPULAN

Penyuluhan cara menjaga kesehatan Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Universitas Al-Khairiyah Cilegon, didapatkan hasil bahwa kegiatan penyuluhan cara menjaga kesehatan mental di dunia kerja melalui teknik *role play* bermanfaat untuk membantu mahasiswa menjadi bertambah kesadaran mengenai cara menjaga kesehatan mental di dunia kerja sehingga lebih siap menghadapi dunia kerja. Diharapkan adanya kegiatan ini dapat dijadikan agenda rutin yang dilaksanakan secara berkesinambungan oleh Universitas Al-Khairiyah.

REFERENCES

- Pandey, A., dkk. (2017). *At a Tipping Point? Workplace Mental Health and Wellbeing*. India: Deloitte Center for Health Solutions.
- Organization for Economic Co-operation and Development. (2012). *Sick on the job?: Myths and Realities about Mental Health and Work*. OECD Publishing, Paris.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Tempat Kerja Rawan Bikin Stres*. Diakses pada 2 Maret 2023 dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/17100900008/tempat-kerja-rawan-bikin-stres.html>
- Rojas G., dkk. (2019). Improving mental health care in developing countries through digital technologies: a mini narrative review of the Chilean case. *Frontiers in public health*, 7(1) <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00391>
- Firdausyan, N.M. (2023). Menilik Isu dan Urgensi Kesehatan Mental Pekerja Indonesia. *Jurnal Kajian*. 1(1)
- Herlina, U. (2018). Teknik *Role Playing* dalam Konseling Kelompok. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*. 2(1)
- Santrock, J.W. (1995). *Adolescence 6th Edition, Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Rahman, A. (2019) Pengaruh Teknik Role Playing pada Bimbingan Kelompok terhadap Berkurangnya Perilaku Bullying Siswa Bermasalah di SMK Negeri 1 Baru. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 6(2)
- Nisa, W. (2022). Peran Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok dengan Teknik *Role Playing* dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional. *Shine Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3(1). <https://doi.org/10.36379/shine.v3i1.199>

- Gaho, J. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Role Playing* dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Lahusa Tahun Pembelajaran 2020/2021. *Counseling for all: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1(2)
- Alwina, S., Solehuddin, M., & Sugandhi, N. M. (2019). EFEKTIVITAS TEKNIK ROLE PLAYING DALAM MENINGKATKAN KOMPETENSI INTERPERSONAL REMAJA. *Edusentris*. 61(1).
- Khoirunnisa, Y., Japar, M., & Lianasari, D. (2021, May). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dan Modeling Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa. *Prosiding University Research Colloquium*. (pp. 108-113).
- Riansyah, H. (2018). Bimbingan Kelompok Teknik Role Play untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*. 4(1). <https://doi.org/10.52657/jfk.v4i1.527>
- Uno, H.B. (2012). *Model Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara