



KUAT DARI DALAM, HANGAT DENGAN SEKITAR



Panduan Praktis Mengelola Masalah dan
Membangun Dukungan di Tempat Kerja

Disusun oleh:

Kezia Wijaya
Barnabas Miracle Syamael Tirtahardja
Steven Kiling
Juan Willfred Damuyilu Moekoe
Jeremiah Mathias Muntu
Dr. Monique Elizabeth Sukamto, M.Si., Psikolog

**Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya**

Kata Pengantar

Modul ini ditujukan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan bagi para *staff* dan pengasuh di bidang Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) agar dapat mengelola masalah (koping stress) dengan baik serta membangun hubungan yang harmonis sesama rekan kerja. Selain itu, modul ini juga menyajikan lembar kerja yang dibuat untuk berefleksi dan membantu memperdalam pemahaman mengenai materi yang telah disampaikan.

Surabaya, Januari 2026

Kezia Wijaya

Barnabas Miracle Syamael Tirtahardja

Steven Kiling

Juan Willfred Damuyilu Moekoe

Jeremiah Mathias Muntu

Dr. Monique Elizabeth Sukamto, M.Si., Psikolog

Fakultas Psikologi

Universitas Surabaya

Daftar Isi

- **Bagian 1: Memahami Cara Koping**

Kita	1
◦ Koping.....	1
▪ Apa itu coping?	1
▪ Apa Saja Jenis-Jenis Koping?.....	1
• Lembar Kerja 1	2
▪ Bagaimana Hasil Asesmen Strategi Koping yang Telah Dilakukan?.....	3
▪ Lalu, Apa Saja yang Perlu Ditingkatkan?	4
▪ Jadi, Apa yang Harus Dilakukan untuk Meningkatkan Strategi Koping?	5

- **Bagian II: PERAWATAN DIRI (*self care*)**

◦ Apa itu perawatan diri?	6
◦ Mengapa perawatan diri itu penting?.....	6
◦ Bagaimana Cara Melakukan Perawatan Diri?	7

■ <i>Biopsychosocial-Spiritual Self-Care Plan</i>	7
• Lembar Kerja 2A.....	10
• Lembar Kerja 2B.....	11
■ Mindfulness.....	12
• Lembar Kerja 3A.....	15
• Lembar Kerja 3B.....	18
■ Praktik Reflektif.....	21
• Lembar Kerja 4.....	22
• Bagian III: MEMBANGUN HUBUNGAN POSITIF	24
◦ Mengapa Hubungan Positif Itu Penting?.....	24
◦ Apa Saja Karakteristik Hubungan Positif?.....	25
■ Lembar Kerja 5.....	26
◦ Lalu, Adakah Langkah Awal yang Bisa Dilakukan untuk Membangun Hubungan Positif?.....	27
■ Lembar Kerja 6.....	29
• Daftar Pustaka	30

BAGIAN I: MEMAHAMI CARA KOPING KITA

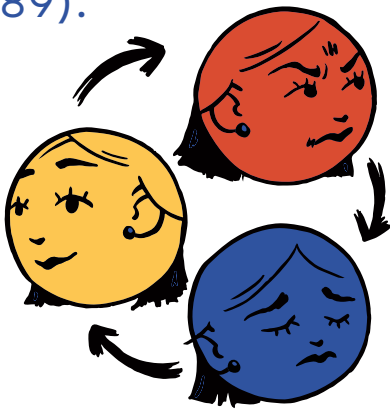
Apa itu Koping?

Koping adalah **usaha** yang dilakukan untuk **mencegah atau mengatasi situasi** yang dirasa **menekan** (Carver, 1989).

Apa Saja Jenis-Jenis Koping?

Problem Focused Coping

upaya koping yang fokus menyelesaikan masalah secara langsung (Carver, 1989).



Emotion Focused Coping

Cara koping yang fokus untuk mengelola emosi (Carver, 1989).

Dysfunctional Coping

Cara koping yang kurang sehat dalam jangka panjang seperti mengalihkan dengan aktivitas lain, meluapkan emosi negatif, menyalahkan diri sendiri, dsb (Carver, 1989).



Lembar Kerja 1

Mari Kenali Pola Koping Kita!

- Tuliskan 2 strategi koping yang paling sering Anda gunakan!

- Menurut Anda, apakah strategi tersebut sudah cukup baik? Mengapa?

- Strategi koping apa yang masih ingin dikembangkan? Mengapa?

Bagaimana Gambaran Strategi Koping yang Dilakukan?

Berikut adalah contoh hasil asesmen para pekerja yang berada dalam lembaga Z pada umumnya ketika menghadapi tekanan dan tantangan:

Problem Focused Coping:

memiliki rata-rata skor dengan kategori **sangat tinggi** yang berarti mampu melakukan perencanaan, mengambil tindakan langsung, dan mencari bantuan/informasi dalam menyelesaikan masalah



Emotion Focused Coping:

memiliki rata-rata skor dengan kategori **tinggi** yang berarti mampu mengambil pelajaran positif saat ada masalah, menggunakan kekuatan spiritual, dan penerimaan

Dysfunctional : memiliki rata-rata skor dengan kategori **sedang**.



Lalu, Apa Saja yang Perlu Ditingkatkan?



- 1 Memberikan dukungan emosional sesama rekan.



- 2 Tidak mengalihkan diri dari masalah melalui kegiatan lain.

- 3 Mengelola emosi dan stress dengan lebih baik.



Jadi, Apa yang Harus Dilakukan untuk Meningkatkan Strategi Koping?

Kita dapat melakukan beberapa cara yang akan dibahas pada bagian II dan III. Pada bagian II, kita akan fokus meningkatkan strategi koping untuk diri kita masing-masing. Kemudian, pada bagian III, kita akan mencoba bersama-sama melakukan strategi yang dapat mendukung satu sama lain.



BAGIAN II: PERAWATAN DIRI (SELF CARE)

Apa itu perawatan diri?

Perawatan diri (*self-care*) adalah **perhatian dan tindakan** yang diberikan **untuk kesehatan mental dan fisik** yang dibutuhkan diri. (Hasson, 2020).

Mengapa Perawatan diri itu penting?

Hal ini merupakan cara kita **menghargai dan menghormati diri sendiri serta orang lain**. Dengan memenuhi kebutuhan diri, kita dapat berfungsi secara optimal untuk orang lain. (Hasson, 2020).



Bagaimana Cara Melakukan Perawatan Diri?

1. Biopsychosocial-Spiritual Self-Care Plan

Secara sederhana, strategi ini berusaha **memenuhi setiap aspek** yang dibutuhkan dalam **perawatan diri**. Berikut ini beberapa aspek yang perlu dipenuhi (Smith, 2013):

- 1 **Fisik** → Pemenuhan kebutuhan yang mendukung fungsi dan kesehatan tubuh.

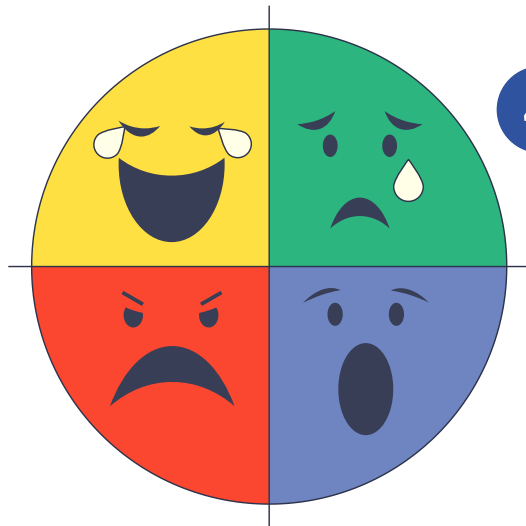


- 2 **Sosial** → Fokus kepada pemenuhan interaksi sosial dan keterhubungan dengan orang lain.



3 Psikologis

→ Perawatan yang berfokus pada kesehatan mental dan proses berpikir.



4 Emosional

→ Pemenuhan kebutuhan terkait emosi (mengenal, dan mengungkapkan emosi).

5 Spiritual

→ Pemenuhan kebutuhan untuk menemukan makna, tujuan, dan kedamaian dalam hidup.



Contoh rencana perawatan diri:

Fisik	Emosional / Psikologis
• Berolahraga minimal 2x dalam seminggu • Makan secara teratur • mulai makan makanan sehat • Memarkir kendaraan agak jauh dari tujuan agar ada kesempatan lebih banyak untuk berjalan	• Berbicara dengan teman tentang stres daripada mengalihkan pikiran • Mengatur batasan (misalkan latihan untuk mengatakan “tidak”) • Mengatur waktu dalam sehari untuk <i>me time</i>
Sosial	Spiritual
• Memilih hari khusus untuk keluarga • meluangkan waktu mengobrol dengan teman • sesekali keluar makan dengan teman	• Beribadah • mengikuti kelompok persekutuan gereja • mempraktikkan <i>mindfulness</i>

Lembar Kerja 2A

Mari Merancang Rencana Perawatan Diri!

Fisik	Emosional / Psikologis
Sosial	Spiritual

Lembar Kerja 2B

**Sekarang, Ayo Rencanakan
Perawatan Diri Selama 1 Minggu!**

Hari	Rencana Kegiatan
Senin	
Selasa	
Rabu	
Kamis	
Jumat	
Sabtu	
Minggu	

2. *Mindfulness*

Dalam psikologi, secara sederhana *mindfulness* diartikan sebagai **kesadaran** mengenai pengalaman saat ini **dengan penerimaan**. (Didonna, 2009).



Apa Tujuan *Mindfulness*?

Dengan berlatih *mindfulness*, kita belajar menyadari perasaan dan pikiran kita tanpa langsung menolaknya. Ketika kita mengenali perasaan, kita bisa menenangkan diri dan mengambil tindakan untuk mengatasinya dengan lebih mudah (Didonna, 2009).



Bagaimana Cara Melakukan Mindfulness dengan Benar?

Salah	Benar
Dilakukan untuk menghilangkan emosi	Memahami isi pikiran serta emosi dengan lebih jelas
Menjauh dari kehidupan	Meluangkan waktu sesaat supaya mengerti apa yang sedang dialami
Semata - mata mencari kebahagiaan	Membiarkan perasaan muncul dan berlalu (baik perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan)
Dilakukan untuk menghilangkan rasa sakit	Membantu kita menerima perasaan yang tidak menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan kita untuk menghadapinya

Lalu, Apa Saja Bentuk-Bentuk Praktik Mindfulness?

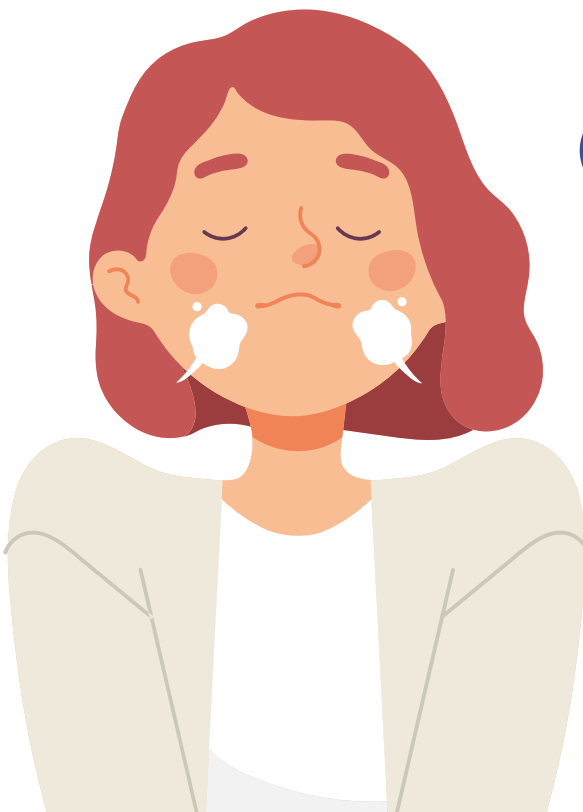
- *Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari
Dilakukan dengan memperhatikan pengalaman saat ini tanpa mengubah rutinitas. Contohnya seperti menyadari sensasi berjalan, rasa makanan, atau penampilan lingkungan sekitar (Didonna, 2009).
- Praktik meditasi formal
Dilakukan dengan menyisihkan waktu khusus untuk meditasi. Durasi latihan yang disarankan adalah 30–40 menit (Didonna, 2009).
- Retret
Dalam retret khusus untuk *mindfulness*, peserta meluangkan waktu khusus untuk berlatih *mindfulness* secara intensif melalui meditasi dan beraktivitas sehari-hari dengan penuh perhatian serta tanpa tergesa-gesa. (Didonna, 2009).



Lembar Kerja 3A

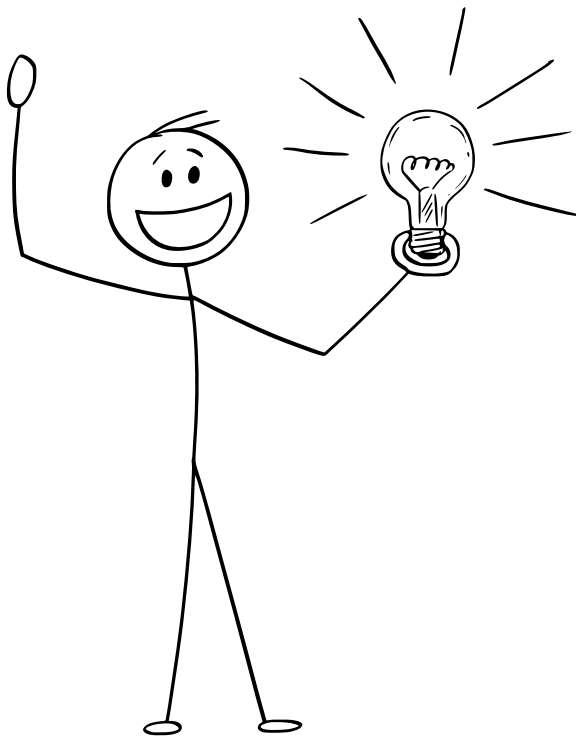
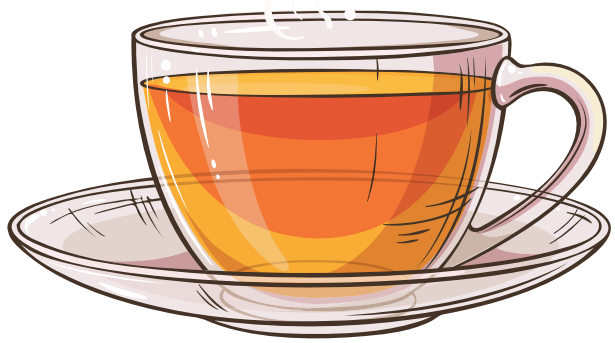
Ayo Berlatih Mindfulness! (Aktivitas Minum Teh)

- 1 Siapkan teh dan duduk dengan nyaman.



- 2 Atur ritme napas selama praktik *mindfulness*.

3 Perhatikan teh dengan indra: warna teh, uap yang keluar, aroma, suhu, rasa, dsb.



4 Sadari pikiran yang muncul (misalnya memikirkan pekerjaan, masalah pribadi, dsb).

5 Kembalikan fokus ketika pikiran melayang.



Refleksi Singkat

- Hal apa yang dirasakan sebelum latihan? (perasaan dan sensasi tubuh)

- Hal apa yang mengganggu fokus ketika berlatih?

- Bagaimana perubahan yang dirasakan setelah latihan? (perasaan, sensasi tubuh, dan hal yang dipelajari)

Ayo Berlatih Meditasi

Mindfulness!

- 1 Posisikan tubuh dengan nyaman. Bisa dengan duduk atau berbaring (pilih yang membuat anda nyaman).



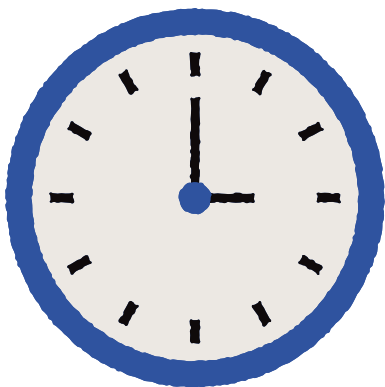
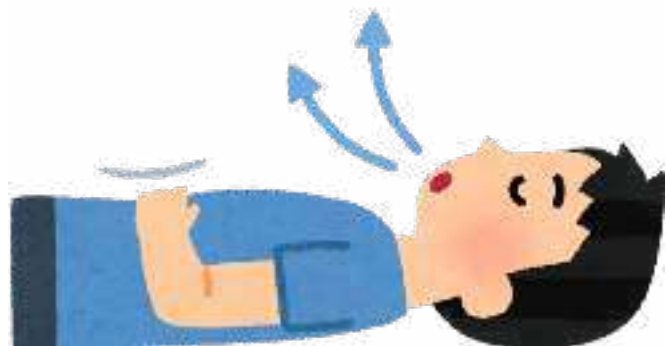
- 2 Tutup mata dan atur ritme napas selama meditasi.



3 Amati pikiran yang muncul, tetapi tidak terikat pada pikiran tersebut.



4 Fokus pada napas ketika pikiran mulai mengambil alih.



5 Idealnya dilakukan selama 30-40 menit, tetapi dapat dilakukan bertahap mulai dari 5-10 menit.

Refleksi Singkat

- Hal apa yang dirasakan sebelum latihan? (perasaan dan sensasi tubuh)

- Hal apa yang mengganggu fokus ketika berlatih?

- Bagaimana perubahan yang dirasakan setelah latihan? (perasaan, sensasi tubuh, dan hal yang dipelajari)

3. Praktik reflektif

Siklus Reflektif Gibbs adalah cara sederhana dan bertahap untuk mengingat kembali suatu kejadian, melihat apa yang sudah dilakukan, lalu memikirkan apa yang bisa diperbaiki ke depannya (Smith, 2013).



Lembar Kerja 4

Latihan Refleksi

1. Ceritakan situasi yang dialami secara singkat.

2. Perasaan apa yang muncul?

3. Apa saja hal yang baik dan buruk dari situasi ini?

4. Apa pelajaran yang bisa diambil?

5. Apa yang bisa dilakukan untuk ke depannya?

6. Apa yang akan dilakukan apabila situasi ini terulang?

BAGIAN III: MEMBANGUN HUBUNGAN POSITIF

Mengapa Hubungan Positif Itu Penting?

Hubungan Positif mendukung kesehatan mental yang baik dalam segala aspek kehidupan, termasuk di tempat kerja. Selain itu, hubungan positif juga dapat meningkatkan motivasi kerja serta menurunkan stress (CACHE, 2020).



Apa Saja Karakteristik Hubungan Positif?

- Kepercayaan

Hubungan yang sehat membutuhkan rasa aman bahwa setiap orang akan didukung, bukan disalahkan. Kepercayaan dibangun lewat keterbukaan dan kejujuran (CACHE, 2020).

- Komunikasi Efektif

Komunikasi efektif yaitu menyampaikan maksud secara jelas, mendengarkan dengan aktif, dan mampu mengungkapkan masalah tanpa membuat pihak lain tersinggung. Komunikasi ini mencegah salah paham (CACHE, 2020).

- Empati

Empati berarti memahami sudut pandang orang lain. Hal ini menguatkan rasa kebersamaan dan mengurangi ketegangan sosial (CACHE, 2020).



Lembar Kerja 5

Komitmen Aksi

1. Tindakan apa yang akan Anda lakukan untuk meningkatkan hubungan ditempat kerja?

2. Mengapa Anda memilih tindakan tersebut?

3. Kapan Anda akan mulai melakukannya?

Lalu, Adakah Langkah Awal yang Bisa Dilakukan untuk Membangun Hubungan Positif?

Mendengarkan secara aktif (*active listening*) merupakan keterampilan penting dalam berkomunikasi. Cara melakukannya adalah sebagai berikut (CACHE, 2020):

- Perhatikan bahasa tubuh

Arahkan perhatian pada ekspresi, postur, dan gerakan untuk melihat apakah sesuai dengan ucapan.

- Tidak menyela

Biarkan lawan bicara menyelesaikan kalimatnya sebelum merespons.



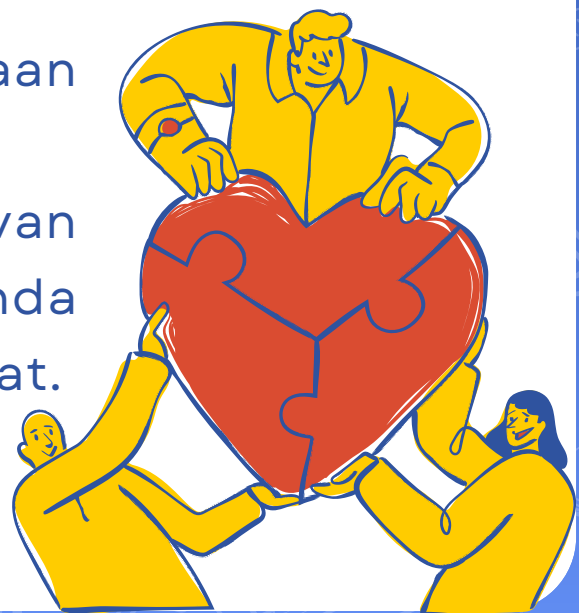
- Dengarkan tanpa menghakimi
Menahan penilaian, atau kesimpulan sebelum informasi lengkap.

- Fokus penuh
Hindari distraksi, jaga konsentrasi dan jangan sibuk memikirkan jawaban saat orang lain berbicara.

- Tunjukkan bahwa Anda menyimak
Gunakan kontak mata, anggukan, dan bahasa tubuh terbuka.

- Tidak memaksakan pendapat
Hindari memberikan solusi atau nasihat secara cepat bila tidak diminta.

- Ajukan pertanyaan klarifikasi
Tanyakan hal relevan untuk memastikan Anda memahami dengan tepat.



Lembar Kerja 6

Cek Kebiasaan Mendengar

Instruksi: beri tanda centang pada perilaku yang sering Anda lakukan.

Saat orang lain berbicara, saya cenderung....

- ☐ Menyela sebelum mereka selesai
- ☐ Menghakimi dalam hati
- ☐ Mengganggu untuk menunjukkan saya mendengar
- ☐ Merespon setelah mendapatkan informasi penuh
- ☐ Mengalihkan topik

Refleksi Singkat:

- Perilaku mana yang ingin saya kurangi

- Perilaku mana yang ingin saya tambah?

Daftar Pustaka

CACHE. (2020). Understanding mental health first aid and mental health advocacy in the workplace: Workbook (Level 2 Certificate). NCFE CACHE.

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

Didonna, F. (Ed.). (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. Springer Science+Business Media.

Gibbs, G. (1988) *Learning by Doing: A guide to teaching and learning methods*, Oxford Polytechnic, Oxford. Kind permission was granted by Professor Chris Rust, The Oxford Centre for Staff and Learning Development, Oxford Brookes University.

Hasson, G. (2020). *The self-care handbook: A practical guide to integrating self-care into everyday life to improve wellbeing*. John Wiley & Sons Ltd.

Smith, B. (2013). *Compassion, caring and communication (Nursing and Health Survival Guide)*. Routledge.

Daftar Gambar

- Gambar 1: Gynecology Pattern. Nadiinko.
- Gambar 2: food background. Storik.
- Gambar 3: Seamless School Office Supplies Pattern. Canva Originals Stickers. Sivvector.
- Gambar 4: Seamless Pattern with Sport Items, Equipment. Images by Minur.
- Gambar 5: School Pattern Background. Edufatih
- Gambar 6: School Supplies Doodle Pattern. Lisaabeth Studio.
- Gambar 7: Soft Textured Warm Embrace. Sketchify.
- Gambar 8: Loose Doodle Women Empowerment. Sketchify.
- Gambar 9: Editorial Sketch Woman's Feelings. Canva Originals Stickers. Sketchify Education.
- Gambar 10: Handdrawn Cartoon Anxious Female. Sketchify.
- Gambar 11: Flat Textured Problem Solving. Sparklestroke.
- Gambar 12: Emotional control and self regulation, stressed management or mental health awareness, feeling and expression concept. flat vector illustration. Oleg.
- Gambar 13: Mental health awareness, anxiety illustration, sad woman symbol, stress and worry, emotional struggle, depression concept, overwhelmed thoughts, mental wellness support, psychology illustration, anxiety attack symbol, worried young woman, negative thought. Images de Mohamed El Hassar.
- Gambar 14: Handdrawn Cartoony Female Colleague Support. Sketchify.

Daftar Gambar

- Gambar 15: Kid Using Technology. Sketchify.
- Gambar 16: Flat Detailed Illustration Stressed Blonde Woman. Sketchify.
- Gambar 17: Chilling on the Couch with Pet Cat. Canva Original Graphics.
- Gambar 18: Hand Injuries Treatment With Bandage Up. InstaStudio.
- Gambar 19: Elastic Bandage Sticker. ahmadwil.
- Gambar 20: Old Friends Doing Exercise. Sketchify.
- Gambar 21: youth day. kaihidate's images.
- Gambar 22: Stress illustration. Rafiico Studio.
- Gambar 23: Circular Face Divided into Four Quadrants Showing Happy, Sad, Angry, and Surprised Emotions. VectorMine.
- Gambar 24: angel gradient icon. amethyststudio.
- Gambar 25: Colorful seamless pattern with different people walking on the street. Men, women, children outdoors. Modern spring background with tiny people. Vector illustration in flat cartoon style. goodstudio.
- Gambar 26: Illustration of a Woman in Meditation Pose. irasutoya.
- Gambar 27: Soft Textured Shadows of Doubt. Sketchify.
- Gambar 28: summer vacation seamless pattern doodle. Wawa6395.
- Gambar 29: Travel background. La La La.
- Gambar 30: Freeform Organic Indian Yoga Retreat. Sketchify India.
- Gambar 31: Illustration of a Tea Bag with Green Tea. Sunday morning.
- Gambar 32: Woman Doing a Breathing Exercise Illustration. Gustopo Galang Wibowo.

Daftar Gambar

- Gambar 33: Cup of Tea. cuttlefish84.
- Gambar 34: Stickman Holding a Bright Lightbulb. Zdenek Sasek.
- Gambar 35: Serene Woman Resting, Daydreaming, Peaceful Pose, Illustration. Tracey
- Gambar 36: Illustration of Man Sitting with Poor Posture. irasutoya.
- Gambar 37: Illustration of a Man Practicing Diaphragmatic Breathing While Seated. irasutoya.
- Gambar 38: Illustration of a Curious Boy with a Magnifying Glass. irasutoya.
- Gambar 39: Illustration Demonstrating Diaphragmatic Breathing Technique. irasutoya.
- Gambar 40: Textured Flat Round Clock. Sketchify Education.
- Gambar 41: Concept of Teamwork, Social Networks, Global Communication. doloves.
- Gambar 42: Soft Textured Joy in Connection. Sketchify.
- Gambar 43: Playful Professional Corporate Active Listening. Sketchify.
- Gambar 44: Doodle Brushstroke Values Editorial. Sketchify.
- Gambar 45: Clouds Illustration. Made by Jiro.
- Gambar 46: Scrapbook Collage Sun. Annet Debar.
- Gambar 47: Soft Textured. Sketchify.
- Gambar 48: Soft Textured Serene Sunrise. Sketchify.

[illegible]

[illegible]

[illegible]



**"Mari kita jadikan
pemahaman ini
sebagai perubahan
awal kita bersama."**





Keep Moving