



“KOPI MANIS”

**(Pelatihan Psikologi Positif untuk Meningkatkan Kesejahteraan
Psikologis Perawat di RSJD Dr. Arif Zainudin Provinsi Jawa Tengah)**

Makalah ini diajukan untuk mengikuti lomba PERSI-AWARD 2023
Kategori “*HEALTHCARE WORKERS’ WELLBEING*”

Penyusun :

Ismiyati yuliatun, S.Psi., Psikolog

RSJD DR ARIF ZAINUDIN PROVINSI JAWA TENGAH

2023

RINGKASAN

Salah satu misi RSJD Dr. Arif Zainudin Provinsi Jawa Tengah adalah “Mengembangkan sumber daya manusia melalui peningkatan kualitas kompetensi aparatur”. Perawat termasuk SDM yang berperan dalam pelayanan langsung terhadap pasien. Kesejahteraan psikologis yang baik mendorong perawat untuk bekerja produktif, mampu menerapkan dan mengembangkan semua potensi serta kemampuan yang dimiliki, sehingga tercapai pelayanan kesehatan yang optimal. Hal ini sangat mendukung misi rumah sakit. Selama pandemi, beban kerja perawat meningkat. Sebanyak 90% perawat mengalami kelelahan, cemas dan perasaan negatif lainnya. Adanya “Kopi Manis” pada Bulan Desember 2021 efektif berhasil menumbuhkan kegiatan serta emosi positif pada perawat, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

LATAR BELAKANG

Perawat merupakan salah satu tenaga medis yang berperan penting dalam pelayanan rumah sakit. Fungsi dan peran profesi perawat adalah membantu orang lain baik dalam lingkup individu, keluarga maupun masyarakat dalam menjaga kesehatan. Untuk itu, perawat dituntut untuk menerapkan dan mengembangkan semua potensi serta kemampuan yang dimiliki sehingga tercapai pelayanan kesehatan yang optimal.

Pasien dengan gangguan jiwa memerlukan penanganan khusus karena keterbatasan yang dimiliki, baik keterbatasan kognitif, emosi yang sewaktu-waktu tidak terkontrol, hingga kegiatan pemenuhan kebutuhan sehari-hari yang tidak mandiri. Perawat jiwa harus lebih waspada karena sewaktu-waktu pasien dapat mengamuk dan membahayakan diri sendiri serta orang lain. Perawat juga harus mengerjakan laporan dan melayani kebutuhan pasien seperti makan, mandi dengan karakteristik pasien yang beragam emosi, dan tingkah laku. Masa pandemi menuntut perawat melakukan penyesuaian diri dengan bertambahnya beban kerja dan tekanan psikologis, karena rentan terpapar virus.

Selain mengakibatkan kelelahan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu pada aspek hubungan dengan orang lain menjadi kurang ramah, tidak mandiri dan kurang berprestasi. Kondisi tersebut sangat berisiko terhadap kesehatan fisik dan mental perawat, seperti munculnya berbagai permasalahan yang menyebabkan cemas dan stres sehingga menurunkan kondisi psikologis.

Hasil survei yang dilakukan pada 56 perawat di RSJD Dr. Arif Zainudin menggambarkan adanya permasalahan yang dialami perawat dalam hubungannya dengan pekerjaan perawat selama pandemi. Perawat merasakan beban kerja yang bertambah, mengalami risiko terpapar virus, dan merasa khawatir terhadap kesehatan diri sendiri maupun keluarga sehingga muncul berbagai perasaan negatif. Perawat yang memiliki perasaan terganggu seperti cemas, takut, sedih, dan perasaan negatif lainnya sebanyak 92%. Hanya 8% perawat merasa biasa saja dan dapat menerima keadaan dengan tenang.

Kesejahteraan psikologis mendorong perawat mampu mengelola diri dalam pekerjaan, menciptakan lingkungan yang baik secara fisik dan mental, lebih efektif dan efisien dalam bekerja, dapat melayani pasien dengan baik, dan mengantarkan pasien pada kondisi yang sejahtera.

TUJUAN

Salah satu kegiatan yang dilakukan pada RSJD Dr. Arif Zainudin adalah “Kopi Manis”. “Kopi Manis” dilakukan pada tenaga kesehatan perawat sebagai salah satu ujung tombak dalam melakukan pelayanan kepada pasien. Tujuan dari kegiatan tersebut adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan cara memberdayakan sisi positif yang dimiliki perawat untuk menumbuhkan kesadaran diri, keyakinan, dan mengelola konsep diri sehingga membentuk emosi yang positif, kekuatan karakter, dan kebermaknaan dengan membangun hidup yang menyenangkan, hidup yang mengikat pada aktifitas serta hidup yang bermakna. Dengan demikian perawat dapat mengembangkan diri dengan baik, produktif dalam bekerja, dan dapat menciptakan lingkungan yang kondusif.

LANGKAH-LANGKAH

Kegiatan “Kopi Manis” berorientasi untuk mewujudkan misi rumah sakit untuk mengembangkan sumber daya manusia melalui peningkatan kualitas kompetensi aparatur.

Langkah-langkah “Kopi Manis”:

1. Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan menyusun modul pelatihan sesuatu prosedur. Selanjutnya dilakukan screening perawat yang memenuhi kriteria untuk mengikuti pelatihan. Terdapat 20 orang perawat siap mengikuti pelatihan sampai dengan selesai.

MODUL PELATIHAN PSIKOLOGI POSITIF	DAFTAR ISI
 <p>DISUSUN OLEH: ISMİYATI YULIATUN NIM 5300200009</p> <p>FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA 2021</p>	<p>DAFTAR ISI 2</p> <p>PENGANTAR 3</p> <p> Waktu 4</p> <p> Partisipan 4</p> <p> Fasilitator dan Observer 4</p> <p> Materi 5</p> <p> Tujuan dan Manfaat 5</p> <p>JADWAL PELATIHAN PSIKOLOGI POSITIF BERBASIS NILAI-NILAI ISLAM 6</p> <p>PEMBUKAAN 7</p> <p>SESI I SADARI KEKUATANMU 9</p> <p> Lembar Kerja 12</p> <p>SESI II TIGA KANTUNG BERKAH 13</p> <p> Lembar Kerja 16</p> <p>SESI III MENIKMATI KEDAMAIAN 18</p> <p> Lembar Kerja 22</p> <p>PENUTUP 23</p> <p>PEMBUKAAN 24</p> <p>SESI IV BERSYUKUR 25</p> <p> Lembar Kerja 28</p> <p>SESI V ADAB BERKOMUNIKASI EFEKTIF 30</p> <p> Lembar kerja 33</p> <p>SESI VI BIOGRAFI 34</p> <p> Lembar kerja 38</p> <p> Lembar kerja 39</p> <p>PENUTUP 40</p> <p>DAFTAR PUSTAKA 41</p>

Modul Pelatihan Psikologi Positif

Sesi	Kegiatan	Waktu
Pembukaan	1. Perkenalan 2. Menjelaskan tujuan intervensi dan kontrak kegiatan	15 menit
Sesi 1 Sadari Kekuatanmu	1. Penjelasan materi 2. Penugasan 3. Diskusi kelompok	35 menit
Sesi 2 Tiga Kantung Berkah	1. Penjelasan materi 2. Penugasan 3. Berbagi pengalaman	35 menit
Sesi 3 Menikmati Kedamaian	1. Ceramah 2. Praktik 3. Berbagi pengalaman	30 menit
Penutup	Ceramah	10 menit
ISHOMA		
Pembukaan	1. Ceramah 2. Diskusi	15 menit
Sesi 4 Bersyukur	1. Pemutaran video 2. Diskusi kelompok 3. Penyampaian materi	30 menit
Sesi 5 Adab Berkomunikasi Efektif	1. Penyampaian materi 2. Role play 3. Berbagi pengalaman 4. Penugasan	35 menit
Sesi 6 Biografi	1. Penyampaian materi 2. Pemutaran video 3. Diskusi 4. Penugasan	45 menit
Penutup	Ceramah	10 menit
TOTAL WAKTU		260 menit

Jadwal Materi “Kopi Manis”

4. Evaluasi

Evaluasi diberikan kepada peserta setelah selesai tahap implementasi, berupa pertanyaan terbuka tentang manfaat yang diperoleh dari proses pelatihan dan *post-test* untuk mengukur level kesejahteraan psikologis peserta.

a. Kuesioner terbuka

Kuesioner terbuka diberikan pada saat *follow up*. Tujuan diberikannya kuesioner terbuka yaitu untuk mengetahui gambaran kondisi peserta setelah mengikuti pelatihan. Pertanyaan yang terdapat pada kuesioner terbuka yaitu

- 1) Perubahan apa yang anda alami setelah mengikuti pelatihan? (bagaimana sebelum dan sesudah pelatihan)
- 2) Bagaimana perasaan Anda setelah dua minggu mengikuti pelatihan?
- 3) Apa kendala yang anda alami untuk menerapkan materi pelatihan dalam kehidupan sehari-hari?
- 4) Apakah anda mengalami peristiwa kehidupan yang membuat anda tidak nyaman dalam dua minggu terakhir
- 5) Adakah aktivitas dari pelatihan yang masih Anda terapkan setelah sesi pelatihan ini selesai? Apabila ada, silakan berikan penjelasan

Lembar Evaluasi

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
Timestamp	Nama	Masa Kerja	Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti pelatihan dan kehidupannya dalam sehari-hari selama 1 minggu ?	Perbedaan apakah yang anda rasakan sebelum dan setelah pelatihan? bagaimana sebelum pelatihan? dan bagaimana setelah pelatihan?	1. Saya memiliki tujuan dan harapan yang telah saya rancang dalam hidup saya di masa depan	2. Saya merasa telah melakukan hal yang bermanfaat baik bagi diri saya sendiri maupun orang lain dan lingkungan, khususnya tempat saya bekerja saat ini	3. Beberapa orang mengembara tanpa tujuan hidup yang sempurna, tapi saya bukan salah satu dari mereka	4. Saya tidak memiliki pengalaman dalam memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain	5. Beberapa orang melihat saya sebagai pribadi yang penyayang dan perhatian	6. Saya cent merasa kesepi karena tidak sebagai teman yang dapat dihadapi
12/28/2021 9:17:12	Ida Rohmawardani		3. Senang seperti flashbac	Lebih sering berterimakasih terhadap diri sendiri melewati berbagai skenario dari Allah kecil utk disyukuri	Sangat Sesuai	Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai
12/28/2021 9:25:29	Supriono	25 th	Luar biasa. semoga bs	Sebelum : kurang menyadari hal2 setelah : sil berusaha menyukuri nikmatnya sekecil apapun yg diberikan nya	Sangat Sesuai	Sesuai	Sesuai	Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai
12/28/2021 9:58:59	Giyanti		14. Senang, lebih bisa mens	Sebelumnya menganggap sesuatu itu biasa Setelah pelatihan kita lebih bisa merasakan kebahagiaan dari hal yg sebelumnya itu sesuatu yg biasa	Sangat Sesuai	Sangat Sesuai	Sangat Sesuai	Sangat Tidak Sesuai	Sesuai	Sangat Tidak
12/28/2021 13:18:37	Siti Taslimah	37 th	Senang, lebih memahami	sebelum pelatihan bh banyak mengalah, kurang bersyukur. Setelah pelatihan jadi lebih seleh ...segala sesuatu apa bila kita sikapi dg hal yg positif akan enak2 saja	Sesuai	Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai
12/28/2021 15:02:41	Muljono Budi Santoso	16 th	Senang, bersyukur	Banyak bersyukur	Sesuai	Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai
12/28/2021 18:10:38	puruhita haniti	6 tahun	merasa lebih bersyukur	menyadari banyak momen kecil yang harus di syukuri dan	Sangat Sesuai	Sangat Sesuai	Sangat Sesuai	Sangat Tidak Sesuai	Sesuai	Sangat Tidak

Hasil Evaluasi dengan Google form

HASIL

Hasil evaluasi kegiatan “Kopi Manis” menunjukkan perubahan yang terjadi pada setiap individu, terlihat bahwa sebelum mengikuti pelatihan perawat merasa kurang bersyukur, mudah mengeluh, tidak menyadari potensi diri, kurang ikhlas dengan yang dilakukan, belum menikmati hidup, kurang menyadari dan belum bisa menyadari apa yang dilakukan. Perubahan yang terjadi adalah lenih memahami potensi yang ada dalam diri, mampu mengurangi pikiran negatif serta lebih optimis menggapai tujuan hidup. Kegiatan positif yang dilakukan oleh perawat yaitu mulai mengucapkan terima kasih untuk hal sekecil apapun, menjalani hidup sesuai rencana yang telah disusun, setiap hari mengingat hal-hal baik yang telah dilakukan, menulis rencana-rencana dalam buku, berbuat baik kepada sesama serta menerapkan ibadah sunah secara rutin.

Hasil kegiatan “Kopi Manis” secara statistik diperoleh dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*, seperti tabel berikut.

No	Nama	Pretest	Post test	Keterangan pretest-posttets
1	IR	74	85	Naik
2	S	81	82	Naik
3	GT	78	101	Naik
4	ST	78	77	Turun
5	MBS	79	81	Naik
6	PH	98	103	Naik
7	AM	79	84	Naik
8	SP	100	92	Turun
9	SH	80	91	Naik
10	P	83	89	Naik
11	HM	80	79	Turun
12	DS	94	100	Naik
13	NG	86	86	Tetap
14	MS	82	86	Naik
15	RS	83	84	Naik
16	MK	89	108	Naik
17	UK	85	92	Naik
18	SY	84	87	Naik
19	MR	82	82	Tetap
		<i>Mean</i> 83,9	<i>Mean</i> 88,9	

Terlihat bahwa terdapat kenaikan rata-rata skor pretest ke posttest yaitu 88,9 menjadi 88,9. Kenaikan skor pretest ke posttest terjadi pada 14 peserta. Sedangkan 3 peserta mengalami penurunan dan dua peserta tidak mengalami kenaikan maupun penurunan kesejahteraan psikologis.

. Faktor pendukung keberhasilan pelatihan adalah kemauan peserta untuk menerapkan kegiatan pelatihan dalam kehidupan sehari-hari sehingga terbentuk kebiasaan yang positif. Sementara penurunan kesejahteraan psikologis terjadi karena peserta tidak melakukan aktivitas positif yang disengaja dan berkelanjutan setelah pelatihan berakhir. Peserta mengalami kendala untuk melaksanakan sesi pelatihan secara mandiri yang tidak konsisten, terkendala waktu dan tidak fokus dalam melakukan sesi pelatihan secara mandiri.

PENERIMAAN STAKEHOLDERS RUMAH SAKIT

Kegiatan “Kopi Manis” merupakan kegiatan yang dilakukan dalam rangka mewujudkan misi rumah sakit untuk meningkatkan kualitas SDM. Civitas hospitalia RSJD Dr. Arif Zainudin mendukung kegiatan “Kopi Manis”, karena bermanfaat secara positif terhadap SDM, khususnya tenaga kesehatan perawat, sehingga secara tidak langsung mendukung dan meningkatkan mutu pelayanan terhadap pasien. Dukungan terhadap kegiatan “Kopi Manis” ditunjukkan dengan memberikan izin terhadap tenaga kesehatan perawat untuk mengikuti pelatihan dan memberikan fasilitas tempat pelaksanaan kegiatan “Kopi Manis”

LAMPIRAN



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
RUMAH SAKIT JIWA DAERAH Dr. ARIF ZAINUDIN

Jl. Ki Hajar Dewantoro 80 Jebres Kotak Pos 187 Surakarta 57126
Telp. (0271) 641442 Fax. (0271) 648920 10
E-mail : rsjsurakarta@jatengprov.go.id Website : <http://rsjd-surakarta.jatengprov.go.id>

SURAT PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ismiyati Yuliatun, S.Psi., Psikolog
Tempat, tanggal lahir : Klaten, 05 Juli 1977
Jabatan : Psikolog Klinis Ahli Madya
Instansi/RS : Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif Zainudin
Alamat : Jalan Ki Hajar Dewantoro 80, Jebres, Surakarta
Nomor Telepon : (0271) 641442
Fax Kantor : (0271) 648920
Nomor Hp : 085642326155
Alamat email : ismiyulia01@yahoo.com
Judul Makalah : Pelatihan Psikologi Positif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Perawat di RSJD Dr. Arif Zainudin Provinsi Jawa Tengah (KOPI MANIS)
Kategori : K5 - Healthcare Workers' Wellbeing

Dengan ini menyatakan bahwa makalah yang dikirim untuk mengikuti lomba PERSI AWARDS, tidak keberatan bila akan dipublikasikan oleh PERSI pusat dengan tujuan untuk menyebarkan pengetahuan dan pengalaman dalam manajemen Rumah Sakit.

Mengetahui,
Direktur RSJD Dr. Arif Zainudin
Provinsi Jawa Tengah



Penulis,

Ismiyati Yuliatun, S.Psi., Psikolog
NIP. 19770705 200312 2 007

