

Pelatihan Mindful Self-Compassion dalam Menurunkan Stres Kerja pada Karyawan PT. Surya Intan Mandiri

Islahfiyah Azamal Rohmah
Universitas Muhammadiyah Gresik

Article Info

Article history:

Received Mar, 2026
Revised Mar, 2026
Accepted Mar, 2026

Kata Kunci:

Stres Kerja, Mindful Self-Compassion, Mindfulness, Karyawan Industri.

Keywords:

Job Stress, Mindful Self-Compassion, Mindfulness, Industrial Employees.

ABSTRAK

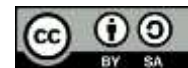
Stres kerja merupakan permasalahan psikologis yang umum terjadi pada karyawan sektor industri dan berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis serta kinerja kerja. Beban kerja tinggi, tekanan target produksi, dan tuntutan waktu yang ketat menjadi faktor dominan pemicu stres kerja pada karyawan PT. Surya Intan Mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *Mindful Self-Compassion* (MSC) dalam menurunkan tingkat stres kerja karyawan. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan model *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 20 karyawan bagian produksi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa skala stres kerja yang mengacu pada konsep Robbins dan Judge. Intervensi MSC diberikan dalam empat tahapan utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, dan *self-compassion*. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat stres kerja setelah pelatihan MSC ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa MSC efektif sebagai intervensi psikologis berbasis kesadaran diri dan kasih sayang terhadap diri dalam menurunkan stres kerja karyawan. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan intervensi kesejahteraan karyawan di lingkungan kerja dengan tekanan tinggi.

ABSTRACT

Job stress is a common psychological problem among industrial employees and may reduce psychological well-being and work performance. High workload, production targets, and time pressure are dominant stressors for employees at PT. Surya Intan Mandiri. This study aimed to examine the effectiveness of Mindful Self-Compassion (MSC) training in reducing employees' job stress. A quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest model was employed. Participants were 20 production employees selected using purposive sampling. Job stress was measured using a scale based on Robbins and Judge's framework. The MSC intervention consisted of four main components: *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, and *self-compassion*. Data were analyzed using normality tests and paired sample t-tests. The results indicated a significant reduction in job stress levels after the MSC training

($p < 0.05$). These findings suggest that MSC is an effective psychological intervention for managing job stress through self-awareness and self-compassion. This study provides empirical evidence supporting the implementation of MSC-based programs to enhance employee well-being in high-pressure work environments.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Islahfiyah Azamal Rohmah
Institution: Universitas Muhammadiyah Gresik
Email: islahfiyahvivi@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan fenomena psikologis yang tidak terpisahkan dari dinamika dunia kerja modern, khususnya pada sektor industri dengan tuntutan produktivitas yang tinggi (Kasaga, M., & Athoillah, A. 2025). Stres kerja muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kapasitas individu dalam beradaptasi, baik secara fisik maupun psikologis (Febriantina, S., dkk. 2025). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan karyawan, tetapi juga berimplikasi pada efektivitas dan kinerja organisasi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berkaitan dengan penurunan konsentrasi, kelelahan emosional, gangguan kesehatan, serta meningkatnya kesalahan kerja. Robbins dan Judge menyatakan bahwa stres kerja melibatkan respons fisiologis, psikologis, dan perilaku yang dapat menghambat fungsi kerja optimal. Temuan lapangan di PT. Surya Intan Mandiri menunjukkan adanya gejala stres kerja pada karyawan bagian produksi, seperti kelelahan fisik, ketegangan emosional, serta penurunan fokus kerja terutama pada akhir jam kerja.

Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengatasi stres kerja, salah satunya adalah intervensi berbasis mindfulness. Namun, pendekatan mindfulness konvensional sering kali belum cukup untuk mengatasi kecenderungan individu dalam menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi tekanan kerja. Oleh karena itu, Mindful Self-Compassion (MSC) dikembangkan sebagai pendekatan yang mengintegrasikan kesadaran penuh (mindfulness) dengan sikap welas asih terhadap diri sendiri.

MSC menekankan pada tiga komponen utama, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Pendekatan ini diyakini mampu membantu individu menghadapi tekanan kerja secara lebih adaptif tanpa terjebak pada kritik diri yang berlebihan. Meskipun MSC telah banyak diteliti dalam konteks klinis dan pendidikan, penelitian terkait penerapannya pada lingkungan industri di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menguji efektivitas pelatihan MSC dalam menurunkan stres kerja karyawan PT. Surya Intan Mandiri.

Kebaruhan penelitian ini terletak pada penerapan dan modifikasi pelatihan Mindful Self-Compassion (MSC) dalam konteks industri primer hasil hutan kayu yang memiliki karakteristik tekanan kerja fisik dan target produksi tinggi. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang banyak dilakukan pada tenaga kesehatan atau mahasiswa, penelitian ini menguji efektivitas MSC pada karyawan produksi dengan sistem kerja berbasis mesin dan waktu. Selain itu, MSC dimodifikasi menjadi model intervensi singkat dan kontekstual yang dapat diterapkan di sela jam kerja tanpa mengganggu proses produksi. Penelitian ini juga mengintegrasikan analisis kuantitatif dengan

perubahan perilaku kerja nyata, sehingga memberikan kontribusi empiris dan praktis bagi pengembangan intervensi kesejahteraan psikologis karyawan industri di Indonesia.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Stress Kerja*

Stres kerja merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika tuntutan pekerjaan tidak seimbang dengan kemampuan, sumber daya, atau kebutuhan individu. Robbins dan Judge (2017), mendefinisikan stres kerja sebagai respons adaptif individu yang dimediasi oleh perbedaan individual dan konsekuensi psikologis terhadap tuntutan pekerjaan yang berlebihan. Stres kerja tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga berkorelasi dengan penurunan produktivitas, peningkatan kesalahan kerja, serta risiko kecelakaan kerja.

Dalam konteks industri manufaktur dan produksi, stres kerja sering dipicu oleh tekanan target, beban kerja fisik, jam kerja panjang, dan sistem kerja berbasis waktu. Cooper, Dewe, dan O'Driscoll menyatakan bahwa stres kerja pada sektor industri cenderung bersifat kronis karena berkaitan langsung dengan sistem organisasi dan tuntutan struktural. Jika tidak dikelola secara adaptif, stres kerja dapat berkembang menjadi kelelahan emosional (burnout) dan gangguan kesehatan mental.

2.2 *Mindfulness dan Regulasi Stres*

Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa penilaian. Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021) memaparkan Pendekatan mindfulness telah banyak digunakan sebagai intervensi psikologis untuk menurunkan stres karena membantu individu mengenali respons emosional secara lebih objektif. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa mindfulness saja belum cukup bagi individu dengan kecenderungan kritik diri tinggi, karena kesadaran tanpa sikap welas asih dapat justru meningkatkan evaluasi negatif terhadap diri.

2.3 *Mindful Self-Compassion*

Mindful Self-Compassion (MSC) dikembangkan oleh Neff dan Germer sebagai pendekatan yang mengintegrasikan mindfulness dengan sikap kasih sayang terhadap diri sendiri. MSC terdiri dari tiga komponen utama, yaitu self-kindness (bersikap baik pada diri sendiri), common humanity (memahami bahwa penderitaan adalah pengalaman universal), dan mindfulness (kesadaran terhadap pengalaman saat ini).

Penelitian menunjukkan bahwa self-compassion berkorelasi negatif dengan stres, kecemasan, dan depresi, serta berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Individu dengan tingkat self-compassion tinggi cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kerja karena tidak terjebak dalam pola menyalahkan diri sendiri.

2.3 *Mindful Self-Compassion (MSC) dan Stres Kerja*

Dalam konteks organisasi, MSC dinilai efektif karena tidak menuntut perubahan struktural langsung pada sistem kerja, melainkan memperkuat kapasitas psikologis individu. MSC membantu karyawan memaknai tekanan kerja sebagai pengalaman yang dapat dihadapi secara manusiawi, sehingga mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan regulasi stres. Meskipun demikian, penelitian MSC pada karyawan industri produksi di Indonesia masih terbatas, sehingga diperlukan bukti empiris kontekstual.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen berupa one group pretest–posttest design. Desain ini dipilih untuk mengetahui efektivitas pelatihan Mindful Self-Compassion (MSC) dalam menurunkan tingkat stres kerja karyawan melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pemilihan desain kuasi-eksperimen didasarkan pada keterbatasan kondisi lapangan yang tidak memungkinkan pembentukan kelompok kontrol, namun tetap memberikan dasar empiris yang memadai untuk mengukur perubahan yang terjadi akibat perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di PT. Surya Intan Mandiri, sebuah perusahaan industri pengolahan kayu, dengan subjek penelitian sebanyak 20 karyawan bagian produksi. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: karyawan aktif bagian produksi, memiliki masa kerja minimal satu tahun, serta menunjukkan tingkat stres kerja sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal (pretest). Pemilihan kriteria ini bertujuan agar intervensi diberikan kepada subjek yang relevan dan benar-benar mengalami permasalahan stres kerja.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala stres kerja yang disusun berdasarkan konsep stres kerja menurut Robbins dan Judge, yang mencakup aspek tekanan kerja, kecemasan kerja, dan ketegangan emosional. Skala disajikan dalam bentuk pernyataan dengan model Likert yang digunakan untuk mengukur tingkat stres kerja subjek secara kuantitatif. Skor yang diperoleh mencerminkan tingkat stres kerja karyawan, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres kerja yang lebih tinggi.

Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengukur tingkat stres kerja karyawan sebelum diberikan intervensi. Selanjutnya, subjek mengikuti pelatihan Mindful Self-Compassion yang diberikan secara terstruktur dan disesuaikan dengan kondisi serta waktu kerja karyawan bagian produksi. Pelatihan MSC dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu self-kindness, common humanity, mindfulness, dan self-compassion. Pada tahap self-kindness, karyawan diarahkan untuk mengenali dan mengurangi kecenderungan kritik diri terhadap kesalahan kerja. Tahap common humanity bertujuan membantu karyawan memahami bahwa tekanan kerja merupakan pengalaman yang umum dialami oleh individu lain di lingkungan kerja. Tahap mindfulness difokuskan pada latihan kesadaran terhadap napas, emosi, dan pengalaman kerja saat ini tanpa penilaian. Tahap terakhir, self-compassion, mengintegrasikan seluruh latihan untuk membangun sikap welas asih terhadap diri sendiri dalam menghadapi tekanan kerja.

Setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai, subjek diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan tingkat stres kerja. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas untuk memastikan distribusi data memenuhi asumsi statistik. Selanjutnya, analisis paired sample t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres kerja karyawan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan Mindful Self-Compassion.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Deskriptif Stres Kerja

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala stres kerja, diperoleh gambaran tingkat stres kerja karyawan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan Mindful Self-Compassion. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan berada pada kategori stres kerja sedang hingga tinggi. Kondisi ini mencerminkan adanya tekanan kerja yang cukup signifikan pada karyawan bagian produksi PT. Surya Intan Mandiri.

Setelah diberikan pelatihan Mindful Self-Compassion, hasil posttest menunjukkan adanya penurunan skor stres kerja pada sebagian besar subjek. Secara deskriptif, karyawan menunjukkan penurunan ketegangan emosional, berkurangnya kecemasan terhadap target kerja, serta meningkatnya ketenangan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor stres kerja setelah pelatihan Mindful Self-Compassion (lihat Tabel 1).

Tabel 1. Deskripsi Skor Stres Kerja Karyawan pada Pretest dan Posttest

Pengukuran	N	Mean	SD	SE	Coenfficient of Variation
Pretest	20	159.7	347.7	75.87	2.177
Posttest	20	133.9	291.5	63.61	2.177

4.2 Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data stres kerja berdistribusi normal sebagai prasyarat analisis parametrik. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi berada di atas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan uji paired sample t-test.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Stres Kerja

Pretest	Posttest	Statistik	Sig.
		0.956	.466

Uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal (Tabel 2), sehingga analisis parametrik dapat dilakukan.

4.3 Hasil Uji Paired Sample t-Test

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres kerja sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan Mindful Self-Compassion. Nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan MSC efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja karyawan sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-Test Tingkat Stres Kerja Karyawan

Measure 1	Measure 2	Std. Deviation	t	Sig. (2-tailed)
Pretest	Posttest	19	-11.97	< .001

Seluruh nilai statistik yang disajikan dalam penelitian ini diperoleh melalui pengolahan data kuantitatif yang dikumpulkan menggunakan skala stres kerja. Skor stres kerja diperoleh dari jawaban subjek terhadap pernyataan-pernyataan dalam skala yang disusun berdasarkan konsep stres kerja Robbins dan Judge. Setiap pernyataan dinilai menggunakan skala Likert, sehingga skor total mencerminkan tingkat stres kerja masing-masing subjek, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres kerja yang lebih tinggi.

Nilai mean (rata-rata) diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor stres kerja subjek kemudian dibagi dengan jumlah subjek penelitian. Nilai mean pada pretest menggambarkan tingkat stres kerja karyawan sebelum diberikan pelatihan Mindful Self-Compassion, sedangkan mean pada posttest menggambarkan tingkat stres kerja karyawan setelah mengikuti pelatihan. Perbandingan kedua nilai mean tersebut digunakan untuk melihat kecenderungan perubahan tingkat stres kerja secara umum.

Nilai standar deviasi dihitung untuk mengetahui tingkat penyebaran atau variasi skor stres kerja antar subjek. Standar deviasi yang lebih besar menunjukkan variasi skor yang lebih tinggi, sedangkan standar deviasi yang lebih kecil menunjukkan bahwa skor stres kerja subjek relatif homogen. Nilai ini membantu memberikan gambaran seberapa konsisten perubahan stres kerja yang dialami oleh karyawan setelah intervensi.

Sebelum dilakukan analisis perbedaan, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas untuk memastikan bahwa distribusi skor stres kerja memenuhi asumsi statistik parametrik. Uji normalitas dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan batas signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai Sig. lebih besar dari 0,05, sehingga analisis lanjutan menggunakan uji parametrik dapat dilakukan.

Setelah asumsi normalitas terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji paired sample t-test. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres kerja sebelum dan sesudah pelatihan Mindful Self-Compassion pada subjek yang sama. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi tidak bersifat kebetulan, melainkan merupakan hasil dari intervensi yang diberikan.

Dengan demikian, seluruh nilai statistik yang disajikan dalam penelitian ini diperoleh melalui prosedur analisis data yang sistematis dan terstandar, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan memberikan dasar yang kuat bagi interpretasi efektivitas pelatihan Mindful Self-Compassion dalam menurunkan stres kerja karyawan.

4.4 Pembahasan

Penurunan tingkat stres kerja setelah pelatihan Mindful Self-Compassion menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu karyawan mengelola tekanan kerja secara lebih adaptif. Temuan ini mendukung teori Neff dan Germer yang menyatakan bahwa self-compassion berperan penting dalam regulasi emosi, khususnya dalam situasi yang memicu stres dan tekanan psikologis.

Dalam konteks kerja industri, stres tidak hanya dipicu oleh beban kerja fisik, tetapi juga oleh kecenderungan karyawan untuk melakukan kritik diri berlebihan ketika menghadapi kesalahan atau target yang tidak tercapai. Pelatihan MSC membantu karyawan mengurangi pola kritik diri tersebut melalui pengembangan sikap self-kindness dan pemahaman bahwa tekanan kerja merupakan pengalaman yang bersifat universal (common humanity). Hal ini memungkinkan karyawan merespons tekanan kerja dengan lebih tenang dan rasional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Conversano et al. yang menunjukkan bahwa integrasi mindfulness dan compassion efektif dalam menurunkan stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, temuan ini memperluas bukti empiris bahwa MSC tetap efektif meskipun diterapkan dalam format singkat dan kontekstual, sebagaimana disesuaikan dengan keterbatasan waktu kerja karyawan produksi.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi organisasi, khususnya industri manufaktur, bahwa intervensi psikologis berbasis MSC dapat diterapkan sebagai strategi manajemen stres kerja tanpa mengganggu proses produksi secara signifikan.

5. KESIMPULAN

Pelatihan Mindful Self-Compassion terbukti efektif dalam menurunkan stres kerja karyawan PT. Surya Intan Mandiri. Intervensi ini tidak hanya berdampak pada penurunan stres secara statistik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas interaksi kerja. MSC dapat direkomendasikan sebagai strategi intervensi psikologis yang aplikatif di lingkungan kerja industri. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah subjek yang relatif kecil, sehingga penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar disarankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Conversano, C., et al. (2020). Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals. *Frontiers in Psychology*, 11, 1683.
- Cooper, C. L., Dewe, P. J., & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications*. Sage Publications.
- Febriantina, S., Fathin, A., Rahma, M., Lestari, N. Y., & Nurwati, U. (2025). Determinan Stress Kerja Dalam Organisasi: Kajian Literatur Sistematis. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 89-102.
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pemberian pelatihan mindfulness di sekolah untuk meningkatkan rasa kesadaran pada remaja. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 694-698.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2019). *Mindful self-compassion for burnout*. Guilford Press.
- Kasaga, M., & Athoillah, A. (2025). Stres Kerja: Perspektif Baru dalam Dunia Kerja Modern. *Bookchapter Manajemen SDM*, 1, 190-207.

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28–44.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational behavior* (17th ed.). Pearson Education.