

Article History

Received : 13 Desember 2023
Revised : 22 Januari 2024
Accepted : 09 Juli 2024
Available online : 09 Juli 2024

Manajemen Stres Pekerjaan: Penerapan Cognitive Behavior Therapy dan Teknik Cognitive Restructuring Sebagai Strategi Kesejahteraan Karyawan

Job Stress Management: Application Of Cognitive Behavior Therapy and Cognitive Restructuring Techniques as an Employee Welfare Strategy

Athalla Shashamie Wardhani

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

*e-mail: athallashashamie.2021@student.uny.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji dampak penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan teknik Cognitive Restructuring terhadap karyawan yang mengalami stres kerja. Dalam konteks stres kerja, penelitian menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi strategi yang dapat membantu karyawan mengatasi permasalahan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan CBT dengan teknik Cognitive Restructuring memberikan dampak positif, membantu karyawan mengatasi pikiran negatif, mengurangi risiko kelelahan, dan meningkatkan produktivitas. Konselor memainkan peran penting dalam mendukung, membimbing dan melatih karyawan untuk mengatasi stress akibat pekerjaan. Program kesehatan mental di tempat kerja, termasuk layanan konseling dan pendekatan CBT, diusulkan sebagai bagian dari manfaat kesejahteraan karyawan. Melakukan evaluasi efektivitas program secara rutin dan mengintegrasikan CBT dengan teknik CR dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat secara psikologis. Rekomendasi yang disarankan mencakup penyediaan program kesehatan mental, pemantauan yang efektif, dan mengintegrasikan pendekatan CBT ke dalam inisiatif kesehatan karyawan untuk mengoptimalkan dampak positifnya.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy (CBT), Cognitive Restructuring, Stres Kerja*

Abstract: The research aims to test the impact of the application of cognitive behavior therapy (CBT) with cognitive restructuring techniques on employees who experience work stress. In the context of work stress, the research uses the systematic literature review (SLR) approach to identify strategies that can help employees overcome such problems. Research results show that the application of CBT with cognitive restructuring techniques has a positive impact, helps employees overcome negative thoughts, reduces the risk of fatigue, and increases productivity. Counselors play an important role in supporting, encouraging, and training employees to cope with work-related stress. Workplace mental health programs, including counseling services and CBT approaches, are proposed as part of employee welfare benefits. Routine evaluation of program effectiveness and integration of CBT with CR techniques can help create a more psychologically healthy working environment. The recommendations suggested include the provision of mental health programs, effective monitoring, and integrating the CBT approach into employee health initiatives to optimize its positive impact.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy (CBT), Cognitive Restructuring, Working Stress*

PENDAHULUAN

Stres pekerjaan merupakan tantangan yang sering dihadapi oleh individu di lingkungan kerja modern. Sebagian besar stress dapat berasal dari masalah dengan atasan atau rekan kerja, tekanan pekerjaan, dan faktor-faktor organisasi lainnya. Dalam situasi ini, penting untuk menyadari bahwa respons seseorang terhadap stres memiliki dampak yang cukup besar pada tingkat produktivitas dan kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki potensi penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan menggunakan Teknik Cognitive Restructuring untuk mengatasi stres pekerjaan. Peter W. Murphy menyatakan bahwa “Saat stres di tempat kerja menumpuk, ingatlah bahwa kamu punya kendali atas cara merespons nya. Kelola stres mu sebelum stres mengelola mu”. Hal lain yang dikatakan oleh Murphy adalah “individu memiliki kendali atas cara merespons stres, dan manajemen stres yang efektif dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis”.

Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pemahaman bahwa beberapa individu mengalami peningkatan tingkat stres di tempat kerja akibat hubungan dengan atasan atau rekan kerja, diperlukan suatu pendekatan yang dapat membantu pekerja mengatasi stres dan meningkatkan kinerja mereka. Pendekatan ini harus mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hubungan interpersonal di lingkungan kerja dan memberikan solusi yang relevan untuk mengelola stres yang timbul. Penelitian ini menggunakan tinjauan literatur sistematis (SLR) untuk mengidentifikasi strategi pengelolaan stres kerja. Tinjauan literatur memberikan dasar untuk membangun kerangka konseptual berdasarkan temuan dan konsep dari literatur. Dalam konteks penerapan terapi perilaku kognitif, khususnya teknik restrukturisasi kognitif, penelitian ini berupaya memahami dampak positifnya terhadap karyawan yang mengalami stres kerja. Model ABC pada stres kerja menjadi dasar pemahaman, dengan penekanan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran rasional. Pentingnya peran konselor, peneliti menyarankan konselor dapat membantu karyawan mengenali dan mengelola stres kerja melalui teknik restrukturisasi kognitif. Kombinasi teknik CBT dan CR diharapkan dapat memberikan manfaat jangka panjang terhadap kesehatan psikologis dan produktivitas kinerja karyawan. Dengan mengadaptasi langkah-langkah ini, perusahaan dapat menerapkan program kesehatan mental yang mencakup layanan konseling dan pendekatan CBT sebagai bagian dari tunjangan karyawan. Evaluasi rutin dan integrasi teknik CBT dan CR dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat secara psikologis, mengurangi dampak negatif stres kerja, dan meningkatkan produktivitas karyawan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan pendekatan studi literatur dari penelitian sebelumnya. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pendekatan studi literature adalah mengumpulkan dokumen yang berasal dari jurnal atau artikel, kemudian dilakukan pengumpulan data pustaka dengan membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian. Studi literatur membantu peneliti dalam merumuskan dan mengidentifikasi konsep dan variabel yang relevan dengan topik penelitian. Dengan adanya metode ini peneliti dapat membangun kerangka kerja konseptual berdasarkan temuan dan konsep-konsep yang telah diidentifikasi dari literatur. Penelitian Systematic Literature Review (SLR) ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi yang dapat membantu mengatasi permasalahan yang tenah dihadapi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengungkap perspektif-perspektif yang berbeda terkait dengan masalah yang sedang diteliti dan menemukan teori-teori yang relevan dengan

kasus penelitian ini, khususnya dalam konteks efektifitas pendekatan CBT bagi karyawan yang sedang mengalami stres kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peter W. Murphy mengatakan bahwa “Saat stres di tempat kerja menumpuk, ingatlah bahwa kamu punya kendali atas cara merespons nya. Kelola stres mu sebelum stres mengelola mu”. Lebih dari dua dari lima orang melaporkan bahwa masalah dengan atasan atau rekan kerja berdampak signifikan terhadap tingkat stres karyawan ditempat kerja. Hal tersebut terjadi pada tahun 2019.

Orang yang mempunyai pekerjaan rentan mengalami stres. Stress yang berhubungan dengan pekerjaan dapat terwujud dalam bentuk berbagai faktor yang timbul baik berupa karyawan, gaji, tekanan kerja atau faktor-faktor lain yang lazim terdapat dalam suatu organisasi kerja. Stress yang menumpuk pada diri seseorang juga menyebabkan terganggunya beberapa aktivitas, sehingga tujuan kerja baru tercapai secara maksimal setelah adanya teguran dari atasan yang dapat menimbulkan tekanan.

Sebagai seorang karyawan, kita juga perlu merasa nyaman dan aman di lingkungan kerja kita. Dengan cara ini karyawan akan lebih mudah bekerja tanpa stres akibat tekanan lingkungan kerja. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana kita dapat mengendalikan pikiran kita sehingga kita dapat terus menjalankan tugas kita tanpa melakukan pengorbanan mental. Sebenarnya akar masalahnya ada pada diri kita sendiri, yaitu cara kita bereaksi terhadap hal-hal sederhana, namun terkadang kita memberikan reaksi berlebihan sehingga menimbulkan stres yang bisa berujung pada *burnout* di tempat kerja.

Karena banyaknya masalah yang diakibatkan oleh stres kerja, maka konselor harus membantu klien mengidentifikasi penyebab stres tersebut. Konselor bertindak sebagai fasilitator dan membantu klien lebih memahami dan mengelola stres kerja melalui teknik restrukturisasi kognitif. Konselor juga berperan dalam memberikan dukungan, bimbingan dan pelatihan yang mereka butuhkan untuk mencapai kesehatan mental di tempat kerja. Dalam hal ini, teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu klien menyusun ulang pemikiran yang ada.

Dalam hal ini konselor dapat menggunakan metode CBT. Pendekatan ini berfokus pada membantu klien mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif atau rasional. CBT adalah istilah yang menggambarkan suatu bentuk intervensi psikoterapi yang bertujuan untuk mengurangi kesulitan psikologis dan perilaku maladaptif melalui perubahan pola pikir (Kaplan dalam Stallard, 2005). Pendekatan CBT didasarkan pada pandangan bahwa perilaku yang diamati berasal dari proses berpikir. Dengan mengintervensi aspek kognitif, pendekatan ini bertujuan untuk mengubah cara orang berpikir, merasakan dan bertindak (Kendall, 1994). Terapi perilaku kognitif adalah metode yang berfokus pada upaya mengungkap pengetahuan, menekankan pada proses transformasi pikiran negatif menjadi pikiran positif dan transformasi perilaku maladaptif menjadi positif, perilaku yang menyesuaikan dengan keadaan masing-masing individu (Corey dalam Situmorang, 2017).

Menurut Situmorang (2018), model perilaku kognitif dapat dibagi menjadi tiga komponen, sebagai berikut: (a) Berpikir otomatis negatif (NAT), yaitu pikiran yang muncul secara otomatis, cepat, dan sulit. Pikiran-pikiran ini langsung muncul ketika orang dihadapkan pada emosi negatif terkait pekerjaannya, seperti berpikir “pekerjaan ini terlalu sulit” atau “pekerjaan ini sama sekali tidak menyenangkan”. (b) Asumsi dasar, termasuk yang menjadi

landasan dan pedoman perilaku sehari-hari. dan terakhir (c) keyakinan inti, yaitu keyakinan inti individu tentang dirinya, seperti: keyakinan bahwa individu tidak dapat menyelesaikan suatu tugas, yang dapat menimbulkan perasaan putus asa dalam mencapai tujuan menyelesaikan tugas tersebut. Perasaan putus asa ini diungkapkan dengan pemikiran seperti “Saya tidak dapat menyelesaikan pekerjaan ini” atau “Saya terlalu lelah untuk pekerjaan ini”.

Stres kerja model ABC berdasarkan terapi perilaku kognitif (CBT) dapat digambarkan sebagai berikut: (A) merupakan pemicu aktif yaitu situasi atau kondisi situasional yang menimbulkan pengalaman tidak menyenangkan. (B) mengacu pada keyakinan atau pemikiran individu tentang aktivitas itu. (C) merupakan hasil aktivasi yang tercermin pada emosi dan pikiran individu (Situmorang, 2017). Metode CBT dapat dipadukan dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu klien menganalisis bagaimana dirinya dapat mengendalikan pikiran negatif agar menjadi lebih rasional. Hal ini dapat membantu pekerja mengurangi stres kerja yang dapat merugikan banyak pihak. Baik dari diri sendiri, dari orang lain, dari perusahaan maupun dari orang lain.

Comier dan Comier menyatakan bahwa metode restrukturisasi kognitif (CR) pertama kali dikemukakan oleh Lazarus dan memiliki akar terapi emosi rasional (RET) yang dikembangkan oleh Ellis. Pendekatan CR berfokus pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif klien, validasi diri, dan keyakinan irasional. CR menggunakan asumsi linguistik untuk merespons perilaku yang tidak pantas, sedangkan respons emosional dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) pengguna.

Restrukturisasi kognitif mungkin berfokus pada upaya mengubah pikiran negatif yang muncul pada pekerja yang mengalami tuntutan pekerjaan yang penuh tekanan. Teknik restrukturisasi kognitif telah berhasil mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pola pikir yang salah dengan pola pikir yang lebih akurat, bermanfaat, dan positif. Hubungan antara stres kerja dan teknik restrukturisasi kognitif terletak pada kemampuannya membantu orang mengelola dan mengatasi stres yang disebabkan oleh situasi kerja. Teknik CR ini membantu individu mengevaluasi situasi atau tugas di tempat kerja dengan lebih rasional. Hal ini membantu klien menghindari sikap terlalu kritis atau terlalu kognitif, yang dapat meningkatkan stres.

Pembahasan

Teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan pada orang yang mengalami penderitaan emosional yang parah dan menunjukkan perilaku yang merugikan diri sendiri atau orang lain. Ini mencakup orang-orang yang menggunakan bahasa absolut seperti “selalu”, “seharusnya”, atau “tidak pernah”, serta orang-orang yang sistem kepercayaannya terhadap sesuatu hal sehingga menghambat pertumbuhan pribadi mereka (Corcoran, 2006). Pekerja yang tidak dapat mengontrol kemampuannya dalam menghadapi tekanan pekerjaan mudah terbawa oleh pikiran negatif. Pikiran negatif muncul karena konstruk kognitif individu yang mempengaruhi sistem kepercayaan, cara pandang, atau cara individu menganalisis suatu situasi. Berpikir negatif juga dapat menyebabkan stres dan kehilangan energi secara signifikan. Dampak lain dari berpikir negatif adalah mempengaruhi kemampuan seseorang dalam bertindak untuk mencapai tujuannya.

Teknik restrukturisasi kognitif (CR) dapat mendeteksi perubahan pola pikir pribadi yang berlebihan atau tidak sehat. Ketika pikiran tidak dapat mengelola hal-hal tersebut dengan baik, maka timbulah stres dalam pekerjaan. Penting bagi pekerja untuk menggunakan pendekatan ini dengan bantuan konsultan atau ahli. Tanpa disadari, stres kerja seringkali muncul dari situasi

yang menafsirkan dan merespons situasi kerja. Dengan mengubah pola pikir yang merugikan pekerja dapat mengurangi tingkat stres secara signifikan. Misalnya, seorang karyawan atau pekerja yang merasa stres karena harus mengerjakan semua pekerjaan sendiri, hal ini dapat menggunakan teknik CR untuk mengubah pola pikir negatif. Pekerja dapat mengidentifikasi pemikiran seperti "Saya harus melakukan semuanya sendiri" dan menggantinya dengan "Saya dapat meminta bantuan rekan kerja jika diperlukan". Oleh karena itu, pekerja diharapkan dapat mengubah pemikiran mereka terhadap situasi dan merasa bisa melaksanakan tugasnya. Teknik CR mengajarkan orang untuk mengenali pikiran negatif dan irasional yang dapat mengurangi peningkatan stres. Teknik-teknik ini tidak hanya mengubah cara orang bereaksi terhadap situasi stres, namun juga meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan kerja dengan lebih baik.

Teknik ini akan membantu karyawan meningkatkan produktivitas dan kualitas kerja. Ketika karyawan terkena tekanan kerja yang berlebihan, kinerja atau produktivitas dan kualitas kerja menurun. Teknik CR membantu menganalisis akar penyebab stres dengan mengubah pola pikir irasional menjadi pola pikir rasional. Seorang pimpinan kerja yang terus-menerus berada di bawah tekanan mungkin cenderung mengambil keputusan impulsif dan khawatir mengenai kinerja staf lapangannya sehubungan dengan hasil proyek mereka. Jika hal ini terus diabaikan maka akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental pengelola. Oleh karena itu, perlu adanya pemberian konseling yang memadukan teknik CR. Pimpinan perusahaan dapat mengubah pemikiran negatifnya menjadi lebih rasional dan percaya diri. Hal ini memungkinkan para pimpinan perusahaan untuk membuat keputusan yang lebih tepat, cerdas, dan efektif mengenai hasil proyek, yang akan memungkinkan proyek untuk berkembang lebih jauh dan menjadi lebih sukses. Restrukturisasi kognitif membantu tenaga kerja mengidentifikasi pola berpikir tidak realistis yang mungkin memengaruhi kinerja mereka. Dengan peningkatan produktivitas, bisnis dapat mengharapkan hasil yang lebih baik.

Para peneliti juga meneliti dampak penerapan CBT. Salah satu dampak positif utama penerapan CBT dengan teknik CR pada karyawan yang mengalami stres kerja adalah kemampuan dalam menghadapi pikiran negatif yang dapat memperburuk tingkat stres. Karyawan cenderung memiliki pikiran negatif terkait pekerjaan, seperti merasa tidak bisa menyelesaikan tugasnya atau beban kerjanya yang terlalu banyak. Dengan menggunakan teknik CR, karyawan diajarkan untuk mengenali pemikiran tersebut, mempertanyakan kebenarannya, dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan positif. Dampak-dampak ini menciptakan perubahan paradigma yang signifikan dalam cara karyawan merespons dan mengatasi tantangan di tempat kerja. Mereka dapat mengevaluasi situasi dengan lebih obyektif, menghindari pemikiran kognitif yang berlebihan, dan mengatasi stres dengan lebih baik. Hal ini membuat karyawan lebih mudah beradaptasi dan tangguh dalam menghadapi tekanan pada lingkungan kerja.

Selain itu, penggunaan teknik CBT dengan CR dapat memberikan manfaat jangka panjang terhadap kesehatan psikologis karyawan. Dengan membantu karyawan mengembangkan pola pikir yang lebih seimbang dan positif, pendekatan ini dapat mengurangi kelelahan dan masalah kesehatan mental lainnya yang sering kali menjadi akibat utama stres kerja. Selain itu, karyawan yang telah menjalani terapi CBT dengan teknik CR dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas kerjanya. Dengan mengelola stres secara efektif, karyawan dapat memfokuskan energinya pada tugas-tugas yang lebih produktif. Karyawan akan dapat membuat keputusan yang lebih jelas dan mengatasi tantangan dengan lebih kreatif, menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif dan kolaboratif. Perlu diketahui bahwa

penerapan CBT dengan teknik CR memerlukan dukungan profesional dan peran konselor sangat penting dalam proses ini. Konselor dapat membimbing karyawan melalui restrukturisasi kognitif, memberikan dukungan emosional, dan mendorong perubahan positif dalam pemikiran dan perilaku.

Perusahaan dapat menerapkan program mentoring atau program pendampingan terhadap karyawannya. Penting bagi perusahaan untuk mendukung karyawan dengan memberikan nasihat, membantu mereka memecahkan masalah, dan menemani mereka melewati tantangan. Melalui program ini, pegawai yang mengalami stres karena tuntutan pekerjaan seperti pencapaian tujuan, beban kerja, tenggat waktu, dan keseimbangan kehidupan kerja dapat diatasi. Hal ini untuk memastikan bahwa stres dan masalah tidak memberikan dampak negatif terhadap pekerjaan dan karir karyawan perusahaan. Karena pentingnya penerapan teknik-teknik tersebut, maka diperlukan dukungan konsultan atau profesional bisnis lainnya. Konsultan manajemen harus memiliki kualitas tertentu, seperti: mendorong pengembangan profesional karyawan, menghindari perbandingan antar karyawan, memahami situasi karyawan, dan meluangkan waktu yang cukup untuk memahami masalah karyawan. Konselor profesional harus memahami dengan jelas prinsip-prinsip konseling dan menerapkan aturan etika profesi yang diatur oleh undang-undang. Hal ini penting karena memungkinkan terjalinnya hubungan saling percaya antara konselor dan pasien, dan konseling dapat mencapai tujuan yang sama. Peran konsultan dalam perusahaan adalah sebagai berikut:

1. Layanan konseling memberikan ruang rahasia dan dukungan kepada karyawan untuk menyelesaikan tantangan pribadi dan profesional. Ini membantu meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang secara keseluruhan, mengurangi stres, dan meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja yang sehat.
2. Stres yang berhubungan dengan pekerjaan adalah masalah umum yang dapat berdampak negatif terhadap kinerja dan kepuasan karyawan. Konseling membantu orang mengidentifikasi dan mengatasi pemicu stres, sehingga menciptakan tenaga kerja yang lebih tangguh.
3. Konflik di tempat kerja dapat timbul karena berbagai sebab dan mempengaruhi motivasi individu dan kelompok. Konseling mengedepankan komunikasi terbuka dan strategi penyelesaian konflik, sehingga menghindari konflik jangka panjang yang dapat merusak produktivitas dan moral.
4. Pembinaan dapat mencakup komponen pengembangan keterampilan untuk membantu karyawan meningkatkan kecerdasan emosional, keterampilan komunikasi, dan ketahanan mereka. Keterampilan ini sangat dibutuhkan tidak hanya di tempat kerja tetapi juga dalam kehidupan pribadi individu.
5. Konseling berperan dalam intervensi dini terhadap masalah psikologis. Identifikasi dan penanganan masalah secara dini dapat mencegah berkembangnya masalah yang lebih serius, sehingga menjamin kesehatan mental karyawan secara keseluruhan.
6. Pendampingan membantu menciptakan budaya organisasi yang positif dan suportif. Ketika karyawan merasa dihargai dan didukung, tempat kerja akan menjadi lebih kondusif untuk kolaborasi, inovasi, dan kesuksesan secara keseluruhan.

SIMPULAN

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh penggunaan terapi perilaku kognitif (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif pada karyawan yang mengalami stres kerja adalah stres kerja pada karyawan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti masalah dengan pimpinan perusahaan atau rekan kerja, tekanan pekerjaan, dan gaji. Untuk mengelola stres tersebut, penting bagi pekerja untuk menciptakan lingkungan kerja yang nyaman. Cara seseorang merespons stres dapat memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks ini, pendekatan terapi perilaku kognitif (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif sangat relevan. CBT berfokus pada mengubah pikiran pekerja untuk mengurangi tekanan psikologis, sementara restrukturisasi kognitif membantu mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif menjadi positif. Model kognitif CBT mencakup pemikiran negatif (NAT), asumsi, dan keyakinan pekerja. Teknik-teknik ini membantu pekerja mengatasi stres dengan lebih baik, menghindari berpikir berlebihan, dan membantu mengelola stres. Restrukturisasi kognitif berdasarkan model ABC memungkinkan individu mengevaluasi situasi atau tugas di tempat kerja secara lebih rasional, sehingga mengurangi pemikiran yang berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan terapi perilaku kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif memberikan efek positif. Karyawan yang mengalami stres di tempat kerja dapat mengelola pikiran negatifnya, mengurangi risiko kelelahan, dan meningkatkan produktivitas. Konselor berperan dalam membantu klien memahami dan mengelola stres terkait pekerjaan, serta memberikan dukungan, bimbingan, dan pelatihan. Program pelatihan atau konseling karyawan dapat mengatasi stres terkait pekerjaan, mengurangi dampak terhadap kinerja, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Konsultan manajemen berperan penting dalam memberikan layanan konsultasi dan menciptakan budaya perusahaan yang positif. Penggunaan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu karyawan mengelola stres kerja secara efektif. Hal ini berdampak positif pada psikologi, produktivitas dan kualitas kerja. Peran konsultan dalam proses ini sangat penting untuk memastikan dukungan yang memadai dan hasil yang optimal.

Saran

Berikut rekomendasi berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan:

1. Perusahaan dapat menawarkan program kesehatan mental yang mencakup layanan konseling dan pendekatan CBT sebagai bagian dari tunjangan kesehatan karyawan. Hal ini menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental.
2. Penting mengevaluasi secara berkala terkait dengan efektivitas program dengan mengumpulkan masukan dari karyawan dan mencari tahu dampak jangka panjang dapat membantu perusahaan beradaptasi dan meningkatkan inisiatif mereka.
3. Perusahaan dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan pendekatan CBT dan teknik CR sebagai bagian dari program kesejahteraan karyawannya. Hal ini dapat mencakup pelatihan konsultan internal atau menerapkan layanan konsultasi eksternal.

Dengan menerapkan beberapa rekomendasi di atas, perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat secara psikologis, meningkatkan produktivitas pekerja, dan mengurangi dampak negatif stres kerja terhadap karyawan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada beberapa pihak yang sudah membantu dalam penelitian dan penulisan jurnal tersebut. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada peneliti terdahulu yang telah menerbitkan artikel dan jurnal sehingga peneliti dapat melakukan sistematika review untuk keberlangsungan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Musradinur. 2016. “Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi.” *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2(2): 183.
- Abdillah, Faiz, and Siti Fitriana. 2021. “Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.” *Sultan Agung Fundamental Research Journal* || 2(1): 11–24.
- Adawiyah, Robiah, and Titin Indah Pratiwi. 2022. “Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Stres Akademik Yang Dialami Peserta Didik.” *Jurnal BK UNESA* 13(1): 837–49.
- Aminullah, Aminullah, M. Ramli, and Nur Hidayah. 2019. “Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Problem Based Coping Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa: Studi Komparatif.” *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan* 3(2): 139–50.
- Arlotas, Rena Kinnara, Zulkarnain Zulkarnain, and Ika Sari Dewi. 2019. “Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa Korban Bullying.” *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam* 9(1): 1–8.
- Dafinci, Wina Oktafiana, Meiliani Meiliani, and Paulus Suluk Kananlua. 2020. “Studi Tentang Stres Kerja Yang Berdampak Pada Kinerja Karyawan.” *The Manager Review* 2(2): 32–51.
- Fajrini, Fini et al. 2022. “Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Para Pekerja Di Percetakan Kota Ciputat Tahun 2021.” *Environmental Occupational Health and Safety Journal* 2(2): 155.
- Futri, Selvia, sugiharto dwi Yp, and Samsudin. 2017. “Teknik Cognitive Restructuring Dan Thought Stopping Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa.” *Jubk* 6(1): 20–27.
- Hapsari, Artani, and Afif Kurniawan. 2019. “Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy to Increase Sleep Quality in Young Adults Insomnia Patients Abstract.” *Jurnal Ilmu Kel. & Kons.* 12(3): 223–35.
- Mulyono, Fransisca. 2020. “Penanganan Stres Terkait Pekerjaan.” *Jurnal Administrasi Bisnis* 6(2): 132–45.
- Nurfantri Nurfantri. 2021. “Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Perilaku Inhalen ‘Ngelem’ Pada Remaja Di Kecamatan Kambu Kota Kendari.” *Health Information : Jurnal Penelitian* 13(2).
- Pujiati, Iis, and Harwanti Novindari. 2018. “Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa.” *FKIP Universitas PGRI Banyuwangi Seminar Nasional* 1(1): 40–46.
- Purnawati, Susy. 2014. “Program Manajemen Stres Kerja Di Perusahaan.” *Psikologi* 22(1): 36–44.
- Sholekah, Latifatus, Rosalia Dewi Nawantara, and Setya Adi Sancaya. 2021. “Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa.” *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)* 1(1): 26–31.

-
- Siregar, Elna Yuslimi, and Rodiatul Hasanah r Sirega. 2013. "Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction." *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 9(Juni): 17–24.
- Vurqaniati, Mori. 2017. "Penerapan Terapi Perilaku Kognitif/Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Pada Klien Dengan Gangguan Hipokondriasis Di Rumah Tahanan Pondok Bambu Jakarta Timur." *Jp3Sdm* 6(2): 75–91.