

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
 Volume 3, Nomor 10, Januari 2025, Halaman 71-76
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 ISSN: 2986-7002
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14799762>

Relaksasi Untuk Menurunkan Tingkat Stress Dalam Penyelesaian Perselisian Hubungan Industrial di Desa Patumbak I

Anggreni Atmei Lubis¹, Sri Hidayani², Arif Fachrian³

^{1,2}Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Medan Area

³Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, universitas Medan Area

Email: Anggreni@staff.uma.ac.id, srihidayani@staff.uma.ac.id, arif@staff.uma.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat merupakan kegiatan dari Tridharma Perguruan Tinggi Universitas bertujuan memberikan pelayanan/kontribusi kepada masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen-dosen lintas Fakultas bersama-sama dengan mahasiswa atas nama institusi untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki kepada masyarakat. Tim pengabdian masyarakat ini memberikan pengetahuan kepada masyarakat dengan melakukan sosialisasi mengenai Relaksasi Untuk Menurunkan Tingkat Stress Dalam Penyelesaian Perselisian Hubungan Industrial Di Desa Patumbak I. Kegiatan yang telah dilakukan oleh dosen-dosen Universitas Medan Area ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran Masyarakat Patumbak-1 dengan menjelaskan cara menghilangkan stress yang baik. Sehingga masyarakat yang di PHK bisa melakukan relaksasi terhadap stress. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini ada beberapa yang dilaksanakan yaitu observasi, ceramah, diskusi dan evaluasi. Hasil dari kegiatan ini memperlihatkan adanya peningkatan pemahaman dan motivasi masyarakat dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh ke dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi menunjukkan masyarakat sangat antusias terhadap topik ini. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi ilmu pengetahuan bagi Masyarakat saat diskusi sampai masa mendatang

Kata kunci: Relaksasi, Stress, Penyelesaian Perselisian Hubungan Industrial

Abstract

El servicio comunitario es una actividad del Tridharma de Educación Superior que tiene como objetivo brindar servicios/contribuciones a la comunidad. Este servicio comunitario lo llevan a cabo profesores de diversas facultades junto con estudiantes en representación de la institución para aplicar los conocimientos y habilidades que tienen a la comunidad. Este equipo de servicio comunitario brinda conocimientos a la comunidad mediante la realización de actividades de divulgación sobre la relajación para reducir los niveles de estrés en la resolución de disputas en las relaciones laborales en la aldea de Patumbak I. Se espera que las actividades realizadas por profesores de la Universidad del Área de Medan aumenten la conciencia de la comunidad de Patumbak-1 mediante explicando una buena manera de aliviar el estrés. Para que las personas despedidas puedan relajarse del estrés. En esta actividad de servicio comunitario se llevan a cabo varias cosas, a saber: observación, conferencias, debates y evaluaciones. Los resultados de esta actividad muestran un aumento en la comprensión y la motivación de la comunidad para aplicar los conocimientos adquiridos a la vida cotidiana. Las evaluaciones muestran que el público está muy entusiasmado con este tema. Se espera que esta actividad pueda convertirse en conocimiento para la comunidad durante las discusiones en el futuro.

Keywords: Relajación, Estrés, Resolución de Disputas en Relaciones Laborales

Article Info

Received date: 17 January 2025

Revised date: 23 January 2-25

Accepted date: 25 January 2025

PENDAHULUAN

Hubungan industrial adalah suatu sistem hubungan yang terbentuk antara para pelaku dalam proses produksi barang dan/atau jasa yang terdiri dari unsur pengusaha, pekerja/buruh, dan pemerintah yang didasarkan pada nilai-nilai Pancasila dan Undang Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.

Perselisihan hubungan industrial adalah perbedaan pendapat yang mengakibatkan pertentangan antara pengusaha atau gabungan pengusaha dengan pekerja/buruh atau serikat pekerja/serikat buruh karena adanya perselisihan mengenai hak, perselisihan kepentingan, dan perselisihan pemutusan hubungan kerja serta perselisihan antar serikat pekerja/serikat buruh hanya dalam satu perusahaan.

Jenis Perselisihan Hubungan Industrial meliputi :

- a. perselisihan hak;
- b. perselisihan kepentingan;
- c. Perselisihan pemutusan hubungan kerja; dan
- d. perselisihan antar serikat pekerja/serikat buruh hanya dalam satu perusahaan.

Perselisihan hubungan industrial terutama perselisihan pemutusan hubungan kerja (PHK) sering kali membuat tenaga kerja menjadi malas, stres bahkan mengalami depresi, untuk itu dibutuhkan kegiatan relaksasi sehingga tenaga kerja dapat menyelesaikan perselisihan hubungan industrial dengan kematangan emosional dan berpikir rasional.

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Teknik relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi yang ditunjukkan. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon fight or flight, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan.

Adapun efek relaksasi memiliki beberapa manfaat, yaitu: menurunkan nadi, tekanan darah, dan pernapasan; penurunan konsumsi oksigen; penurunan ketegangan otot; penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran; kurang perhatian terhadap stimulus lingkungan; tidak ada perubahan posisi yang volunteer; perasaan damai dan sejahtera; periode kewaspadaan yang santai, terjaga. Macam-Macam Teknik Relaksasi :

1. Napas Dalam Latihan pernapasan terdiri atas latihan dan praktik pernapasan yang dirancang dan dijalankan untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol.
2. Relaksasi Otot Progresif Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang terdiri atas penegangan dan pelepasan otot tubuh secara berurutan dan individu yang melakukan teknik ini dapat merasakan perbedaannya. Relaksasi progresif sangat baik dilakukan bila pasien dalam posisi berbaring pada bantal yang lunak atau lantai dan di ruang yang tenang.
3. Biofeedback Biofeedback merupakan terapi perilaku yang dilakukan dengan memberikan individu informasi tentang respon fisiologis. Terapi ini untuk menghasilkan relaksasi dalam dan sangat efektif untuk mengatasi ketegangan otot dan nyeri kepala. Teknik ini merupakan teknik yang digunakan untuk membiasakan perilaku otomatis manusia.
4. Relaksasi Benson Relaksasi Benson dikembangkan oleh Benson di Harvard's

Thorndike Memorial Laboratory dan Benson's Hospital. Relaksasi Benson dapat dilakukan sendiri, bersama-sama, atau bimbingan mentor. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Keyakinan pasien tersebut memiliki makna menenangkan.

ANALISIS SITUASIONAL

Analisis situasional ini merupakan analisis yang menjadi permasalahan dan suatu ide yang didapatkan sehingga pengabdian ini dapat dilaksanakan. Adapun yang dijadikan landasan dalam penelitian ini berdasarkan permasalahan-permasalahan yang sudah di jelaskan pada bab pendahuluan jurnal.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan penyuluhan secara langsung merupakan metode yang digunakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penyuluhan dilakukan dengan mengunjungi lokasi dan memberikan materi terkait relaksasi untuk menurunkan tingkat stress dalam penyelesaian perselisihan hubungan industrial di desa patumbak I. Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 19-20 Juli 2024 pukul 10.00 s/d 12.00 WIB dan dihadiri sebanyak 30 peserta terdiri dari perangkat desa, kepala dusun dan masyarakat. Kegiatan ini hadir 3 orang (tiga) orang pembicara yang juga merupakan ketua dan anggota tim penyuluhan tentang relaksasi untuk menurunkan tingkat stress dalam penyelesaian perselisihan hubungan industrial di desa patumbak I. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan ceramah yang dilakukan selama 30 menit dan tanya jawab antara peserta dan pemateri dilaksanakan selama 60 menit.

Sebelum pemateri menyampaikan materi, tim penyuluh terlebih dahulu mempersiapkan materi dan membagikan materi yang sudah dicetak (*print*), sehingga masyarakat mudah untuk membaca dan memahami terkait materi yang akan disampaikan serta membawa materi yang sudah dibagikan untuk dibawa kerumah. Selanjutnya tim pun memberikan pemaparan terkait relaksasi untuk menurunkan tingkat stress dalam penyelesaian perselisian hubungan industrial di desa patumbak I. Dengan adanya penyuluhan ini, masyarakat menjadi paham dan mengetahui manfaat relaksasi untuk menurunkan stres yang terjadi dimasyarakat.

Partisipasi peserta dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yaitu mempersiapkan sarana dan prasana seperti tempat dan konsumsi. Peserta juga memberikan informasi kepada penyuluh terkait permasalahan-permasalahan relaksasi untuk menurunkan tingkat stress dalam penyelesaian perselisian hubungan industrial yang terjadi di desa tersebut. Evaluasi pada kegiatan penyuluhan yang dilakukan memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang relaksasi untuk menurunkan tingkat stress dalam penyelesaian perselisian hubungan industrial.

HASIL

Kelompok pengabdian masyarakat yang terdiri dari dosen-dosen Universitas Medan Area memulai kegiatan yang pertama dengan observasi dengan cara melihat kondisi Masyarakat Patumbak-1, sehingga tim menemukan permasalahan yang sering dihadapi oleh Masyarakat Patumbak-1 khususnya kepada Ibu-Ibu PKK. Sosialisasi berjalan dengan dukungan yang baik dari masyarakat dan pihak Kepala desa patumbak-1. Tujuan dari kegiatan ini dilakukan untuk membantu Masyarakat yang di PHK untuk tidak stress dan mendapatkan relaksasi, Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ibu-ibu PKK yang menjadi peserta sudah sangat memahami permasalahan relaksasi untuk menurunkan tingkat stress dalam penyelesaian perselisian hubungan industrial di desa patumbak I yang sering terjadi khususnya kepada Masyarakat dan ibu-ibu rumah tangga bahwa bermanfaatnya relaksasi untuk mereka yang ingin menghilangkan stress waktu di PHK

PEMBAHASAN

Relaksasi bisa menjadi salah satu cara untuk mengatasi stres. Metode ini dapat dengan mudah Anda lakukan di rumah dan tidak membutuhkan biaya mahal. Tak hanya itu, relaksasi juga dapat mencegah berbagai masalah kesehatan yang dipicu oleh stres. Salah satu cara yang efektif untuk mengurangi stres adalah dengan menggunakan teknik relaksasi.

Teknik-teknik ini telah terbukti membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup. Dalam artikel ini, kami akan membahas lima teknik relaksasi yang dapat Anda praktikkan untuk mengurangi stres. Salah satu contoh yaitu Meditasi adalah teknik relaksasi yang telah digunakan selama ribuan tahun untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Dalam meditasi, Anda fokus pada pernapasan dan mencoba untuk mengosongkan pikiran Anda dari pikiran yang mengganggu. Dengan melakukannya secara teratur, meditasi dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan konsentrasi dan ketenangan pikiran. Untuk memulai meditasi, carilah tempat yang tenang dan nyaman di rumah Anda. Duduk dengan posisi yang nyaman, tutup mata Anda, dan fokus pada pernapasan Anda. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung Anda dan hembuskan perlahan melalui mulut Anda. Ketika pikiran-pikiran mengganggu muncul, biarkan mereka pergi dan kembali fokus pada pernapasan Anda. Lakukan ini selama beberapa menit setiap hari dan Anda akan merasakan manfaatnya.

Apabila terjadi pemutusan Hubungan industrial yang dilakukan perusahaan yang mengakibatkan stress maka perlu perhatian lebih agar harmoni tercipta antara pekerja/buruh dan pengusaha. Realitasnya, hubungan industrial tidak selalu berjalan lancar dan bisa terjadi perselisihan atau ketidakserasian antara pekerja/buruh dan perusahaan (Marnisah, 2019).

Pemerintah dapat memaksimalkan peranan yang dimilikinya sesuai dengan amanat undang-undang. Pembinaan terhadap Lembaga Kerja Sama Bipartit, memaksimalkan peran dan fungsi pemerintah dalam LKS Tripartit, serta fasilitasi dialog sosial (Wijayanti & Suhartono, 2020).

Pemerintah memegang peran penting dalam memberikan ruang mediasi dan menjadi penengah terhadap permasalahan hubungan industrial yang terjadi. Dinas Tenaga Kerja melakukan upaya pencegahan masalah perselisihan hubungan industrial, terutama PHK. Mereka memberikan pembinaan, penyuluhan, dan sosialisasi kepada pengusaha, karyawan, dan pihak terkait. Kegiatan meliputi seminar, sosialisasi, dan penyuluhan (Yitawati & Nugroho, 2017).



Gambar I. Masyarakat Patumbak-1

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan di Kantor Desa Patumbak-1 secara keseluruhan berjalan sesuai dengan rencana dan tujuan yang telah direncanakan atau ditetapkan sebelumnya. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme para masyarakat dalam mengikuti serangkaian kegiatan yang telah dilakukan. Ada beberapa faktor yang mendukung suksesnya kegiatan sosialisasi Relaksasi Untuk Menurunkan Tingkat Stress Dalam Penyelesaian Perselisian Hubungan Industrial Di Desa Patumbak I sehingga bisa mencapai tujuan yang diharapkan, faktor tersebut antara lain:

- a. Masih rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya relaksasi untuk menurunkan tingkat stress dalam penyelesaian perselisian hubungan industrial di desa patumbak I;
- b. Kurangnya pemberdayaan Masyarakat terhadap relaksasi untuk menurunkan tingkat stress dalam penyelesaian perselisian hubungan industrial di desa patumbak I;
- c. Belum adanya pelatihan atau penguatan untuk pengembangan hasil yang ada pada desa Patumbak-1.
- d. Relaksasi untuk menurunkan tingkat stress dalam penyelesaian perselisian hubungan industrial yang dihasilkan Masyarakat Patumbak-1 dapat dikembangkan seluruh dunia.

Kegiatan sosialisai ini dilakukan dengan menyampaikan beberapa materi mengenai pengetahuan dan pemahaman tentang apa tujuan Relaksasi Untuk Menurunkan Tingkat Stress Dalam Penyelesaian Perselisian Hubungan Industrial dalam kehidupan sehari-hari, bagaimana cara menghilangkan stress saat di PHK dengan baik dan benar, dan bagaimana proses penyelesaiannya.



Gambar II. Kegiatan Sosialisai dan Pemberian Materi

Kegiatan selanjutnya adalah penjelasan dan pelatihan mengenai apa itu Relaksasi Untuk Menurunkan Tingkat Stress Dalam Penyelesaian Perselisian Hubungan Industrial yang bertujuan untuk masyarakat mengerti bahwasannya *Relaksasi* dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting dilakukan. Selama proses pelaksanaannya, tim pengabdian masyarakat memberikan dorongan kepada para masyarakat agar mereka mengubah pola pikirnya bahwasannya *relaksasi* sejak dini dapat membantu untuk masa depan yang lebih cerah dan lebih tertata. Materi yang disampaikan meliputi :

- a. Apa itu *relaksasi*.
- b. Tujuan *relaksasi*.
- c. Cara dan langkah-langkah mengrelaksasikan diri sendiri.
- d. Apa itu stress dan cara menghilangkan stress.
- e. Proses penyelesaian Hubungan Industrial.

Kegiatan sosialisasi ini diakhiri dengan tahap evaluasi guna untuk mengukur sebesarapa besar peningkatan pengetahuan para Masyarakat sebelum dan sesudah mengikuti rangkaian kegiatan yang telah dilakukan. Pelaksanaan kegiatan masyarakat terkait upaya untuk Relaksasi Untuk Menurunkan Tingkat Stress Dalam Penyelesaian Perselisian Hubungan Industrial Di Desa Patumbak I memberikan hasil yang sangat cukup memuaskan, hal ini dapat dilihat dari antusiasme yang tinggi dari para Masyarakat dalam mengikuti seluruh kegiatan yang dilakukan.



Gambar III. Tim Pengabdian Dosen Universitas Medan Area dan Masyarakat Desa Patumbak-

1

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dosen-dosen Universitas Medan Area di salah satu Kantor Desa Patumbak-1 berhasil meningkatkan pemahaman Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan para kepala dusun khusus dalam memahami relaksasi untuk menurunkan tingkat stress dalam penyelesaian perselisian hubungan industrial di desa patumbak I dan juga mampu mengatasi jika ada permasalahan yang sama. Animo peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini, terlihat peserta mengajukan pertanyaan terkait upaya dan langkah dalam relaksasi untuk menurunkan tingkat stress dalam penyelesaian perselisian hubungan industrial di desa patumbak I.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kelompok pengabdian masyarakat Universitas Medan Area mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang ada di kantor Desa Patumbak-1 yang telah memberikan izin dan waktunya untuk tim kami sehingga kegiatan ini bisa berjalan dengan sebaik-baiknya dengan mendapatkan dukungan yang penuh dan positif dari para Masyarakat. Kami berharap kiranya para Masyarakat Desa Patumbak-1 dapat menerapkan materi yang telah kami sampaikan, sehingga bisa mempunyai masa depan yang baik untuk kedepannya.

REFERENSI

Adhistianto, Mohammad Fandrian., dkk. Hukum Ketenagakerjaan. Pamulang : (Unpam Press),

2021.

- Asyhadie, Zaeni dan Rahmawati Kusuma. Hukum Ketenagakerjaan Dalam Teori & Praktik Di Indonesia. Jakarta Timur : (Prenadamedia Group), 2019. Harahap, Arifuddin Muda. Pengantar Hukum Ketenagakerjaan. Malang : (Literasi Nusantara), 2020.
- Marnisah, L. (2019). Hubungan Industrial dan Kompensasi (Teori dan Praktik). Deepublish.
- Nuradi, dan Edi Rohaedi. Hukum Ketenagakerjaan Dalam Perspektif Perlindungan Pekerja Alih Daya. Jakarta Pusat : (PT Mandala Nasional), 2021.
- Rahadi, Dedi Rianto., dkk. Hubungan Industrial : Konsep dan Teori. Tasikmalaya : (CV Lentera Imu Madani), 2021.
- Wijayanti, A., & Suhartono, S. (2020). Sengketa Hubungan Industrial Kini dan Akan Datang (1st ed.). Revka Prima Media.
- Yitawati, K., & Nugroho, S. S. (2017). Mediasi Dalam Proses Penyelesaian Perselisihan Hubungan Industrialkhususnya PHK Di Dinas Tenaga Kerja Kota Medan.
- Undang-Undang No. 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan