
Solusi Mengatasi Kejujenuhan dalam Menjalankan Praktik bagi Pekerja Sosial

Nur Afni¹, Aziz Muslim²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

E-mail: nurafnilyas22@gmail.com¹, aziz.muslim@in-suka.ac.id²

Article History:

Received: 30 Maret 2023

Revised: 03 April 2023

Accepted: 04 April 2023

Keywords: *Social Worker, Saturation, Solutions to Overcom*

Abstract: *Boredom at work is something that cannot be denied because it is common and we often get it in the world of work, so that boredom can interfere with concentration at work, especially in social work practices. therefore overcoming this saturation needs to be done so that unwanted things don't happen at work so that this saturation point can be resolved properly. This research study was conducted in Aceh. The method used in this study is descriptive qualitative, in which researchers collect data by conducting interviews with informants. The conclusion that the writer gets is that social workers who have managed to get through this saturation, by carrying out the practical methods applied include: (a) Self Healing (b) Self Reward (c) Quality time, (d) Self care, (e) Sharing Sesion.*

PENDAHULUAN

Pekerja Sosial atau biasa disebut dengan *Social worker* yang merupakan seseorang profesi untuk mengerjakan praktik pekerjaan sosial, seperti yang dijelaskan dalam UUD No 14 Tahun 2019 (Tentang Pekerjaan Sosial) sesuai dalam ketentuan peraturan IPSI (Independen Pekerja Sosial Profesional Indonesia) yang disebut juga sebagai tenaga fungsional pekerja sosial fungsi dan tujuan dari UUD No 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial. (UUD RI Nomor 14.2019).

Pekerjaan sosial adalah profesi berbasis praktik dan disiplin akademis yang memberikan perubahan dan pengembangan sosial, hubungan antar sosial, dan pemberdayaan serta pembebasan terhadap manusia. Prinsip-prinsip keadilan sosial, hak asasi manusia, adalah tanggung jawab kolektif dan penghormatan terhadap keragaman yang merupakan inti dari pekerjaan sosial. Dalam hal ini penulis ingin mendeskripsikan permasalahan yang terjadi dilapangan provinsi Aceh. Aceh merupakan sebuah provinsi beribukota Banda Aceh yang terletak di ujung utara pulau Sumatera serta menjadi provinsi paling barat di Indonesia. Wilayah Aceh terbagi menjadi 23 wilayah yang terdiri dari 18 kabupaten dan 5 (lima) kota.

Penduduk provinsi Aceh berjumlah 4.500.000 jiwa. Setiap wilayah memiliki satu perkerja sosial dan mengapa saya tertarik mengambil sampel 4 wilayah tersebut, karena dengan wilayahnya luas serta penduduk yang padat dan banyaknya terjadi masalah sosial ditengah masyarakat dibandingkan wilayah. Wilayah tersebut terdiri dari kabupaten Aceh Utara, Sabang, Subulussalam dan Banda Aceh. Dalam konteks pekerjaan sosial Problematika yang di hadapi dalam praktik pekerjaan menjadi sebuah dilema yang menjadi tekanan dalam bekerja sehingga kerap menjadi kejujenuhan dalam pekerjaan. Dilema diartikan sebagai sebuah kegalauan yang terjadi terhadap

seseorang dan rentan mengalami kejenuhan, oleh sebab itu munculnya kejenuhan dari akibat dilema tersebut. Adapun dilema yang terjadi yaitu (1) pekerja sosial sedang menangani sebuah kasus yang sedang dalam proses tahap penyelesaian tetapi belum tuntas sampai *determinasi* dan tiba-tiba sudah ada kasus baru yang harus diselesaikan secara *urgent* dan harus direspon secepatnya, (2) Kemudian juga terjadi kasus yang berbarengan, apalagi kendalanya dalam satu kabupaten hanya terdapat satu pekerja sosial. Kejenuhan kerja disebabkan oleh kekurangan kontrol, dari pengamatan saya sementara pekerja sosial, dengan melakukan pendekatan dengan pekerja sosial yang terjadi dilapangan, karena adanya kasus yang harus diintervensi dan terkadang tidak sesuai dengan estimasi waktu yang diprediksikan. Kemudian ekspektasi kerja yang tidak jelas, yaitu terjadi kasus yang berbarengan sehingga pekerja sosial harus bisa memilah kasus mana yang harus duluan ditindaklanjuti. Dinamika ruang kerja yang tidak bisa diprediksikan, dalam hal ini pekerja sosial harus siap dengan tugasnya yaitu seperti menangani kasus dan penerimaan kasus. Kejenuhan kerja kerap terjadi dan memiliki hubungan yang kuat terhadap kelelahan mental, kehilangan komitmen serta penurunan motivasi.

Kejenuhan kerja merupakan suatu masalah yang dapat menyebabkan seseorang mencoba mencapai suatu tujuan yang tidak realistis dan pada akhirnya mereka kehabisan energi dan perasaan pada dirinya dan orang-orang disekitarnya. Kejenuhan kerja ini menyebabkan suatu kondisi fisik, emosi dan mental yang sangat drop, yang disebabkan oleh kondisi kerja yang menuntut kondisi jangka panjang. Tujuan penulisan ini guna untuk melihat kejenuhan lebih lanjut yang dihadapi oleh pekerja sosial dalam praktik pekerjaan sosial, serta bagaimana solusi untuk mengatasinya. Peneliti juga melakukan kajian terhadap beberapa penelitian sebelumnya dan berkaitan dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini. Pengkajian ini dilakukan untuk rujukan dan pembandingnya yaitu:

Pertama, penelitian Wiari Utamingtias, Ishartono, Eva Nuriya hidayat yang berjudul *Coping Stres Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja*. Pada penelitian ini pekerja sosial dapat menjembatani antara kepentingan karyawan dengan perusahaan agar kegiatan perusahaan dapat berjalan dengan baik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dipilih dengan berbagai pertimbangan yang akan terjadi pada saat dilapangan. (Wiari Utamingtias, Ishartono, Eva Nuriya hidayat 2016).

Kedua, penelitian Endah Sarwendah, yang berjudul *Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Kerja pada Pekerja Sosial Sebagai Caregiver Di Panti Sosial tresna werdha Budi Mulia DKI Jakarta 2013*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan tingkat stress kerja pada pekerja sosial di PSTW Budi Mulia DKI Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan tingkat stress kerja pada pekerja sosial di PSTW Budi Mulia DKI Jakarta. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional yang dilakukan pada 30 orang caregiver di empat PSTW Budi Mulia di Wilayah DKI Jakarta pada bulan Agustus sampai dengan September 2013. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 23 caregiver atau 63,3 % merasakan beban kerja ringan sampai sedang dengan tingkat stress kerja pada rentang rendah sebanyak 30 responden (100 %). (Endah Sarwendah 2013).

Ketiga, Penelitian Dedi susanto, Tetra Hidayat, Siti Maria, dengan judul penelitian *Pengaruh Kejenuhan Kerja dan kualitas kehidupan kerja terhadap kinerja Penyuluh Pertanian*. Penelitian ini dilakukan di Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan (BKPP) Kab. Kutai Kartanegara yang terdiri dari 64 orang. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan kuesioner dengan menguji Kejenuhan Kerja dan Kualitas Kehidupan Kerja secara parsial. Data dianalisis dengan menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kejenuhan Kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap

Kinerja dan Kualitas Kehidupan Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja (Dedi susanto, Tetra Hidayat, Siti Maria 2016).

Keempat, Penelitian Siti Nur Azizah, dengan judul penelitian *Cyberloafing* Sebagai Strategi Mengatasi Kebosanan Kerja. Studi ini mengambil pandangan berbeda bahwa cyberloafing dapat menunjukkan fungsi yang berpotensi positif dalam konteks ini yang dapat membantu karyawan mengatasi kebosanan di tempat kerja. Sampel penelitian ini adalah pegawai tata usaha SMP se-Kebumen sebanyak 70 orang yang diambil secara acak. Dengan menggunakan bantuan PLS kami menguji hubungan antara beban kerja rendah pada cyberloafing dan perilaku kontraproduktif dengan kebosanan sebagai mediator. Hasil penelitian menunjukkan kebosanan memediasi work overload dan hubungan *cyberloafing*. *Cyberloafing* digunakan karyawan sebagai strategi *coping* (perilaku adaptif) untuk mengatasi kebosanan kerja dibandingkan dengan perilaku kontraproduktif (Siti Nur Azizah 2019).

Berdasarkan deskripsi dari permasalahan, kejenuhan yang disebabkan oleh adanya dilema yang terjadi dilapangan, serta mencari tahu solusi untuk mengatasi kejenuhan dalam praktik pekerjaan Sosial. Peneliti menggunakan teori behavioral yang dikemukakan oleh Gage dan Belner yang merupakan teori mempelajari perubahan perilaku manusia yang dihasilkan dari pengalaman, teori ini mengaitkan pikiran, perasaan dan gerakan untuk merepon perubahan yang terjadi. Dalam hal ini kenapa penulis menerapkan teori behavioral dalam karya ilmiah ini karena untuk melihat perilaku praktik pekerjaan sosial yang biasa mengalami kejenuhan dalam praktik pekerjaan sosial akibat adanya dilema yang terjadi, oleh sebab itu pekerja sosial harus mempunyai ide yang kreatif untuk mencari solusi mengatasi kejenuhan dalam praktik dengan menggunakan perasaan, pikiran dan gerakan.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif untuk menggambarkan kejenuhan yang terajdai pada pekerja sosial dalam praktik pekerjaan sosial, sehingga menghasilkan data lisan maupun tulisan. (John W Best, 1992).

Peneliti menggunakan metode kualitatif dalam tulisan ini untuk menggali fakta sesuai dengan objek permasalahan yang terjadi, lalu memberikan penjelasan terkait dengan realita yang ditemukan di lapangan mengenai permasalahan kejenuhan dalam pekerjaan.(Sugiono, 2010).

Teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara dengan informan, dalam hal ini dikarenakan penulis dan informan berjarak jauh, jadi wawancaranya dilakukan dengan via telepon online (whatsApp) kemudian data yang di dapat dari hasil wawancara dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif terlebih dahulu sehingga disajikan dalam bentuk kata-kata.

Penentuan informan dilakukan dengan teknik *purposive sampling* memilih informan yang dianggap paham dan mengerti untuk mendapatkan data yang relevan. Sampel ini berjumlah 4 (empat) orang yang berasal dari 4 wilayah di Aceh, yaitu 1 orang kabupaten Aceh Utara, 1 orang kota sabang, 1 orang kota subulussalam dan 1 orang kota Banda Aceh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kejenuhan yang dialami Dalam Praktik Pekerja Sosial

Pekerja sosial sebagai suatu profesi pelayanan kemanusiaan di bidang sosial dan dituntut untuk memiliki kompetensi yang koprenhensif dalam melaksanakan tugas-tugas pelayanan serta penanganan masalah sosial. Kejenuhan merupakan suatu masalah yang paling sering dihadapi oleh pekerja dalam sebuah organisasi, terutama dalam organsasi manusia (*human service organization*).

Penyebab terjadinya kejenuhan dalam bekerja biasa karena adanya tekanan beban kerja yang berat, serta dilema yang disebabkan dinamika dan problematika pada saat bekerja, jadwal kerja yang terlalu padat setiap harinya. ([Htpps://lombokbaratkab](https://lombokbaratkab)). Adapun hasil wawancara informan A yaitu :

“Iya memang benar adanya kejenuhan yang terjadi dilapangan pada saat pratik pekerjaan sosial, yang disebabkan oleh berbagai dinamika dilema yang terkadang tidak bisa kita hindari. Misalkan dilema yang terjadi biasanya seperti: Jarak yang lumayan jauh dengan kantor pusatnya, kemudian fasilitas yang tidak memadai”.

“Kemudian, jalan untuk menuju ketempat klien sering terdapat yang rusak.Dan Misalkan ada terdapat laporan kasus ke daerah pedalaman dengan jalan yang masih berbatuan, kita hanya punya motor untuk akses menuju ketempat terebut”.

“kemudian, karena diwilayah hanya terdapat satu orang peksos, dan harus akses kesana, terkadang harus cari rekan lain untuk menuju kesana. Hal seperti ini sering terjadi, hingga membuat jenuh dan lelah.” (Wawancara A, Pada Tanggal 25 Maret 2022).

Pekerja sosial ini membenarkan adanya kejenuhan yang terjadi pada saat praktik pekerjaan sosial, kejenuhan ini disebabkan adanya dilema yang terjadi dilapangan. Adapun dilema yang terjadi yaitu jarak yang ditempuh untuk menuju ke tempat respon kasus dari laporan diterima lumayan berjarak jauh dengan kantor pusat, bisa dikatakan pedalaman diwilayah tersebut. Kemudian fasilitas yang tidak memadai, dalam melakukan perjalanan terkadang terdapat jalan yang rusak untuk akses ke tempat tujuan. Kemudian karena satu wilayah hanya terdapat satu orang pekerja sosial, jadi harus bisa mengambil jalan alternatif dengan mengajak kerabat ataupun rekan kerja untuk menuju ketempat klien tersebut. Hal ini sering terjadi terhadapnya, sehingga pekerja sosial ini harus bisa mengendalikannya sendiri. Kewajiban sebagai pekerja sosial dalam memberikan Pelayanan kepada manusia (*human service*) yang merupakan aktivitas pertolongan profesional tersusun dan diberikan kepada yang memerlukannya. Kemudian wawancara dengan informan B yaitu:

“Jenuh kerja yang saya rasakan, terkadang datang karena laporan yang sudah menumpuk, dan kerjaan yang padat dalam sehari yang mendapat beberapa laporan kasus hingga saya dilema karena harus memilih kasus mana yang harus diprioritaskan.”(wawancara Responden B, Pada Tanggal 30 Maret 2022).

Padatnya waktu kerja menjadi suatu dilema, dikarenakan waktu jeda yang didapatkan hanya sebentar, hingga menjadi bentuk jenuh dan lelah dalam bekerja, apalagi laporan kasus yang didapatkan diluar ekspetasi. Selanjutnya, hasil wawancara dari informan ketiga C :

“Kejenuhan yang terjadi, akibat adanya dilematik, misalkan adanya laporan kasus yang sudha bertumpuk,kemudian tidak adanya, perlindungan khusus untuk kita, ekspetasi yang tidak sama dilapangan dalam menyelesaikan kasus, terkadang ada kasus yang harus diterminasi tapi klien tersebut tidak mau dan menolak dengan alasan tertentu, kemudian, tranportasi dan fasilitas yang tidak memungkinkan”. (wawancara C Pada tanggal 17 Oktober 2022).

Menjadi seorang pekerja sosial merupakan profesi yang memiliki peranan penting domain dalam pembangunan kesejahteraan dilingkungan masyarakat. Berbagai problematika, dimamika yang terjadi dan harus dihadapi dalam kehidupan sosial, pastinya mempunyai alur masing-masing. Sehingga pekerja sosial hadir untuk menjembatani hal tersebut, guna membantu pemerintah dalam menyelesaikan permasalahan sosial yang terjadi dimasyarakat. Kemudian, hasil wawancara dengan informan keempat D yaitu:

“Dilematik yang saya alami dilapangan karena, saya tida ada rekan untuk sharing yang sesama peksos, karena setiap wilayah terdapat satu orang peksos, dan kadang kalau dilapangan data yang didapatkan tidak sesuai, sepperti kemarin saya mendata anak yatim piatu dan kendalanya tidak ada ya yang lengkkap seperti : sebagaian anak tidak punya akte kelahiran. Kemudian kendalanya ketika ada penanagan kasus ABH (Anak Berhadapan dengan hukum) yang kadang memerlukan bimbingan khusus, tetapi tidak ada, mungkin karena fasilitasnya yang belum lengkap.jadi itu kendala yang terjadi yang terkadang membuta jadi jehuh dan galau dengan hal-hal tersebut”.(wawancara Responden D Pada tanggal 20 Oktober 2022).

Berbeda orang berbeda kendala yang terjadi dilapangan yang membuat pekerja tersebut dilematik hingga mengalami kejenuhan dalam bekerja.

Solusi Mengatasinya Kejenuhan dalam praktik Pekerjaan Sosial

Solusi merupakan cara penyelesaian atau pemecahan suatu masalah yang diharapkan untuk mendapatkan jalan keluar nantinya. teori behaviorial yang dikemukakan oleh Gage dan Belner yang merupakan pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Pada dasarnya bahwa tingkah laku itu tertib apabila ada eksperimen yang dikendalikan dengan cermat dan menyingkapkan untuk yang mengendalikan tingkah laku dan mempelajari perubahan perilaku manusia yang dihasilkan dari pengalaman, teori ini mengaitkan pikiran, perasaan dan gerakan untuk merepon perubahan yang terjadi. (Dadang Suparman,2017). Adapun solusi yang dilakukan untuk menghilangkan kejenuhan informan A yaitu:

“Solusi yang saya berikan kepada diri sendiri, dalam menaggapi hal yang seperti ini, suka random , kadang saya suka sharing dengan rekan kerja dan terhadap apa yang saya rasakan dan ini diluar privasi klien”.

“Kemudian terkadang sesuai dengan keinginan saya dan apa yang saya inginkan, dan terkadang dengan saya melakukan hal tersebut,seperti beban jenuh yang saya terima hilang dengan sendirinya, mungkin karena saya senang dengan melakukan kegiatan tersebut: Biasanya kalau sudah udah lelah kerja saya sering kasih rewards untuk diri sendiri”.

“Seperti saya suka kulineran dengan makan makanan favorit seperti makan bakso,mie ayam,es cream, makan cokelat dan beli barang yang udah lama saya inginkan serperti membeli sepatu atau tas gitu”.

“Terus saya suka quality time, seperti nongkrong dan minum kopi bersama teman-teman, pulang kampung untuk kumpul dengan keluarga kadang masak bareng keluarga juga, pokoknya untuk menghilangkan rasa rindu dengan keluarga . Terus akhir pekan saya suka refresing

dengan teman-teman dengan pergi ketempat wisata. saya sering pergi Ke Aceh Tengah karena tempatnya dingin dan adem. Kemudian membuat waiting list laporan terhadap kasus yang lebih dulu diprioritaskan.”(Wawancara, A Pada Tanggal 25 Maret 2022).

Dari hasil wawancara yang diperoleh dari informan, mendapatkan beberapa poin untuk menghilangkan kejenuhan dan beban kerjanya, yaitu dengan (1) *sharing* bercerita atau dengan rekan pekerja sosial sehingga dapat mengutarakan isi hatinya apa yang sedang dirasakan, hal ini diluar privasi si klien. Kegiatan ini ditujukan kepada orang yang mampu menampung dan bisa memberikan solusi. Kemudian cenderung berdiskusi bagaimana dalam mengentaskan kasus baik hambatan, yang tidak lepas kode etik yang diterapkan dalam paraktik pekerjaan sosial di tempat mereka bekerja. Menjadi pekerja sosial harus bisa memanagemen waktu, dan diharapkan menjadi handal dan profesional dalam menyelesaikan tugas, kemudian menjadi pekerja sosial harus siap siaga apalagi wilayah tugasnya kabupaten yang sangat luas dengan penduduk yang padat. Sehingga jaraknya yang di tempuh tidak bisa diukur, dikarenakan pekerja sosial ini bertugas sesuai dengan arahan dan laporan yang didapati. Misalkan pekerja sosial mempunyai klien yang jauh dan segera harus ditindaklanjuti, kejadian ini sering dialami dilapangan pada saat bekerja. Adapun hal yang sering dilakukan untuk mengurangi rasa lelah yaitu (2) *Self Rewads*, hal ini merupakan bentuk penghargaan terhadap diri sendiri ketika berhasil melakukan pencapaian yang diinginkan ataupun *goals* dalam kehidupan. Hal yang dilakukan yaitu a) *favorite foodie* (kulineran favorit) misalkan makan mie bakso, hingga cemilan seperti *cokelate* dan lain sebagainya, b) *refressing* jalan-jalan ketempat yang diinginkan, misalkan dengan pergi ke tempat wisat.

Tempat wisata yang sering dikunjungi yaitu kabupaten Aceh Tengah, karena suasana yang indah dan masih asri serta dingin, sehingga cocok untuk menenangkan diri. di Aceh Tengah memiliki banyak destinasi tempat wisata sehingga bisa dipilih sesuai dengan keinginan untuk menikmati cuti ataupun akhir minggu. Kemudian menghabiskan waktu liburan dengan (3) *Quality time* dengan, a) nongkrong dan minum kopi bersama teman-teman, b) pulang ke kampung halaman bertemu dengan keluarga disela waktu cuti. (4) *Waiting List* yaitu membuat poin terhadap laporan (kasus mana yang harus ditinjalanjuti lebih dulu atau yang harus di prioritaskan). Dengan melakukan kegiatan tersebut bisa membuat diri menjadi lebih baik, sehingga pada saat melakukan aktifitas, kembali bersemangat dengan suasana yang hati tenang.

Tanpa kita sadari terkadang kita juga sering menghabiskan waktu dengan nongkrong sambil minum kopi di tempat tertentu sambil *sharing* dengan kerabat, sehingga hal tersebut tanpa kita sadari mendapat manfaat, seperti wawasan fikiran karena saling berbagi pengalaman. Hal ini menjadi *moment* untuk menambah wawasan, yang menjadi bentuk terapi diri dalam menghilangkan beban-beban fikiran. Kemudian pulang ke kampung halaman di sela waktu menghabiskan waktu cuti dengan keluarganya. Keluarga menjadi tempat pulang paling ternyaman untuk untuk beristirahat apalagi kita yang diperantauan dengan segudang kerinduan. Adapun solusi yang dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh oleh informan B Yaitu:

“Saya kadang kalau sudah jenuh, sering random melakukan kegiatan, palingan saya kalau punya waktu luang saya relaks dengan istirahat yang cukup dengan tidur, keudian, kalau udah pusing aku ke pantai. Dan saya sering ngopi bersama tean-teman dan sepulang kerja ataupun akhir minggu, refresingnya kadang bisa sampe keluar kota sama teman”. (wawancara B, Pada Tanggal 30 Maret 2022).

Data yang didapatkan informan B yang dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh dan beban kerjanya yaitu dengan melakukan beberapa hal yaitu: *Self healing* (I) memberikan waktu untuk *relaks* terhadap dirinya, dengan memberi waktu luang sejenak bersantai dan menghabiskan waktu luang untuk diri sendiri dengan istirahat yang cukup/tidur sejenak. *Self Rewards*, hal ini merupakan bentuk penghargaan terhadap diri sendiri ketika kamu berhasil melakukan pencapaian yang diinginkan ataupun *goals* dalam kehidupan. Hal ini dilakukan dimulai dengan (a) Mengucapkan selamat kepada diri atas pencapaiannya, kemudian (b) Belanja dan membeli barang yang diinginkan dan membeli barang tersebut kamu merasa bahagia (c) *Traveling* maupun jalan-jalan ke tempat yang diinginkan misalkan ke pantai keluar kota bersama dengan kerabat.

Setiap orang mempunyai karakter yang berbeda-beda baik dari sikap maupun cara menyelesaikan permasalahan dengan diri sendiri, mengontrol emosional, aktifitas yang terkadang berbeda, walaupun begitu terkadang mempunyai *hoby* yang sama dalam menyenangkan diri. *Self healing* mempunyai makna yang luas dan yang diartikan sebagai pemulihan dari kelelahan, luka batin yang bisa mengganggu kondisi emosional seseorang dalam proses kembali menjadi baik dari sebelumnya. Dengan mengumpulkan kembali energi-energi positif, terkadang melakukan kegiatan tersebut, fisik ikut kelelahan. Adapun solusi yang dilakukan untuk mengatasi kejenuhanlhr informan C yaitu:

“Sebenarnya ada banyak hal yang bisa lakukan untuk menghilangkan beban kerja, seperti melakukan perawatan diri dan biasa disebut dengan self care ya, dengan menjaga diri dengan melakukan perawatan untuk diri sendiri, kemudian dengan makan makanan yang berprotein, olahraga, saya sering jongging kalau ada waktu luang. self healing juga bisa, seperti pemulihan diri sendiri dengan memberikan ruang dan tempat, terus kalau ada problem harus langsung diselesaikan dengan orang tersebut dan secara langsung, kemudia jangan dipendam. Palingan saya kalau udah bertumpuk kali beban fikiran saya teriak sekali, untuk mengeluarkan suara dan aura-aura yang negatif. Kemudian kalau ada waktu luang memberikan relaks untuk diri sendiri dan saya suka baca buku-buku yang berkenaan dengan kepribadian jenjang karing kedepannya, dan kadang juga suka nonton hiburan”. (wawancara C Pada tanggal 17 Oktober 2022).

Dalam mengatasi kejenuhan dalam praktik pekerjaan, seiring dengan banyaknya dilema yang terjadi dilapangan sehingga muncul rasa jenuh karena banyak hal yang dipikul dan harus dipecahkan secara maksimal. Kemudian rasa jenuh tersebut berhasil dilewati, pertama memanfaatkan waktu cuti yaitu dengan menghabiskan waktu luangnya, kedua membaca buku-buku yang membantu saya dalam menjalankan praktik sebagai pekerja sosial hingga buku tentang cara bersikap hingga manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari dan lain sebagainya yang menurutnya penting untuk dibaca dalam penunajangan masa yang akan datang. *Self care* (perawatan diri), hal ini dilakukan guna untuk merawat diri sendiri sehingga bisa menjadi lebih nyaman, sehat dan tenang, kegiatan ini biasanya terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan, seperti diawali a) menjaga kebersihan setiap harinya, b) makan makanan berprotein dengan mengkonsumsi buahan yang kaya vitamin, c) minum air putih secukupnya guna untuk kesehatan tubuh dan meningkatkan konsentrasi diri, d) berolahraga dilakukan baik untuk kesehatan dan mampu menghilangkan beban stres.. Olahraga yang biasanya dilakukan *jogging* seperti lari kecil, bersepeda, bermain bola futsal bagi (laki-laki) disela waktu akhir minggu, e) terapi diri dilakukan dengan *Me time* (menghabiskan waktu dengan sendiri) misalkan dengan menghabiskan waktu dengan kegiatan-kegiatan seperti meditasi, menulis ekspresif, menonton film, menikmati udara

segar yang disebut dengan *Mindfulness*. Selanjutnya berteriak di pantai juga salah satu hal yang membuat diri kita menjadi lebih tenang, karena mengeluarkan aura-aura negatif dari diri, sehingga merasa lebih baik dan tenang. Kegiatan ini baik untuk dilakukan karena bermanfaat dan bisa meningkatkan *vibes positive*. Ada beberapa jenis *self care* yang memberikan pemahaman pribadi produktif, positif dan bermanfaat terhadap diri, baik secara rohani maupun jasmani yaitu:

1. *Physical Self Care* : Merupakan aktifitas yang membantu fisik agar tetap bugar dan sehat, hal ini biasanya harus diperhatikan yang a) asupan nutrisi terjaga dengan baik, b) istirahat yang cukup misalkan dengan tidur yang teratur dan jangan memforsir tubuh apabila diri memang benar-benar membutuhkan waktu istirahat, c) berolahraga dengan cukup, d) melakukan aktifitas- yang disukai.
2. *Emotional Self Care*: Merupakan pengendalian emosi diri, hal ini biasa memahami serta memperhatikan penyebab timbulnya rasa emosi pada diri dan pola pikir. Kemudian berfikir dengan tenang lalu mencari jalan keluarnya misalkan dengan bercerita kepada teman terdekat yang memang kira-kira bisa diajak untuk *sharing*.
3. *Spiritual Self Care*: Merupakan suatu aktifitas *religion* yang dilakukan untuk meperdalam dan menjaga hubungan pribadi dengan Tuhan Yang Maha Esa, hal ini menyangkut dengan terbentuknya kedamaian batin untuk tubuh dan jiwa manusia. Adapun aktifitas dalam *spiritual self care* adalah dengan menjaga ibadah dan mendatangi tempat ibadah serta ikut serta dalam acara/kegiatan keagamaan serta memperdalamnya misalkan dengan mengikuti kajian-kajian agama.
4. *Personal Self Care* : Merupakan kegiatan yang mengutamakan dan berfokus pada diri sendiri yaitu dengan memahami kepribadiansian, identitas serta kelemahan diri. Kemampuan memahami perpekstif terhadap diri secara mendalam serta melakukan kegiatan yang disenangi. Kemudian dengan begitu dapat mempermudah kita untuk mendapatkan *self acceptance* (penerimaan) dalam bersosialisasi serta memahami hubungan antara diri sendiri dengan orang lain.
5. *Intelectual Self Care*: Merupakan aktifitas untuk melath pola pikir dan pengetahuan hal ini biasa seing kita lakukan dengan mengetes kemampuan kita dalam berfikir dan memecahkan sebuah permasalahan serta menerima tantangan baru yang sebelumnya belum perna kita coba. Dengan mempelajari suatu hal yang baru tentu kita akan mendapatkan pengetahuan serta pengalaman baru hingga bisa megasah/*upgrade skill* kita untuk kedepannya.
6. *Sensory Self Care*: Merupakan aktifitas yang dapat menunjang untuk kesehatan indra, baik indra penglihatan, pendengaran, penciuman dan peraba maupun suara, Jenis *self care* ini merupakan metode yang sangat efektif dalam mengantarkan pikiran dan mampu meredakan stres dalam diri. Aktifitas ini bisa dilakukan dengan cara merasakan hembusan angin di udara lingkungan sekitar, hingga mendengarkan *podtcast*/radio dengan topik yang menyenangkan serta musik yang sesuai dengan keinginannya masing-masing.
7. *Financial Self Cara*: Merupakan kemampuan dalam mengatur keuangan pribadi dengan tepat hal ini menjadi sikap atau metode *self care*. Hal ini biasa dilakukan dengan cara mengatur antara pengeluaran dan pemasukan keuangan dengan tepat sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan sehingga teratur. Dengan adanya aktifitas ini akan mempermudah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.
8. *Work Self Care*: Merupakan aktifitas pekerjaan yang tidak jah dari beban *deadline* serta hubungan antar sesama dan penyelesaian masalah. Dalam hal ini mengelola permasalahan pekerjaan sebaik mungkin dalam memanagemenkan waktu agar tersruktur misalkan mengerjakan laporan pekerjaan tepat dengan waktu dan tidak menumpuk, sehingga dapat

meminialkan tidak terjadi stres dan beban kerja karena kita telah menata dengan baik.

9. *Space Self Care*: Merupakan melakukan aktifitas dengan cara menata serta membersihkan ruangan secara teratur dan menepati di tempat yang nyaman dan tenang dan memberikan *space* untuk diri sendiri, tanpa kita sadari ini juga merupakan kegiatan yang baik untuk kita lakukan.
10. *Social self Care*: Pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial dan saling membutuhkan satu sama lain sehingga kegiatan ini dimulai dengan melakukan interaksi sosial dengan sesama sehingga baru terjadinya hubungan timbal balik, hal ini cenderung berbeda jika kita melihat dari kacamata introvert dan ekstrovert karena tahap kenyamanan seseorang dalam lingkungan sosial itu berbeda-beda sehingga harus beradaptasi terlebih dahulu. Oleh karena itu aktifitas yang dapat kita terapkan dalam lingkungan sosial biasanya seperti menghabiskan waktu bersama dengan teman, kerabat serta menyapa orang sekitar lingkungan sekitar.

Dapat kita simpulkan *self care* merupakan rangkaian kegiatan yang dapat meningkatkan *mood* dan energi positif di dalam diri, sehingga lebih produktif, dan baik dilakukan untuk menunjang kesehatan fisik maupun psikis. (<https://www.gramedia>). Namun hal tersebut bisa diatasi dengan mencari solusi untuk diri sendiri agar tidak adanya hambatan. Yang dilakukan yaitu:

“ Solusi yang saya lakukan untuk mengatasi kejenuhan dengan berkumpul dengan keluarga lebih ke quality time di akhir minggu. Kemudian istirahat yang cukup dan kadang suka konsultasi dengan supervisor kami, kemudian juga ada teman saya yang peksos tapi beda daerah dan kait sharing. Itu kegiatan yang saya lakukan, dengan saya melakukan hal-hal seperti itu saya merasa lebih baik dan tidak jenuh karena hal-hal yang terjadi bisa saya hadapi”. (wawancara D Pada tanggal 20 Oktober 2022).

Mengatasi kejenuhan dengan *quality time* yaitu menghabiskan waktu akhir pekan bersama keluarga, dirumah hingga pergi keluar untuk makan bersama, pergi ketempat wisata, istirahat dengan cukup, *sharing* hingga berkonsultasi dengan supervisor mengenai pekerjaan, hingga *sharing* bersama teman-teman pekerja sosial lainnya.

Dari data yang diperoleh dengan responden ini, hal yang dilakukan untuk mengatasi kejenuhan dalam bekerja, juga tidak jauh beda dengan kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh pekerja sosial yang lainnya, namun disini saya menemukan sesuatu yang baru yaitu *sharing session* dengan supervisor. *Sharing session* ini merupakan kegiatan untuk bertukar pikiran maupun berbagi pengalaman bersama orang-orang yang berkompeten. Supervisor merupakan orang yang bertugas dalam mengasahi karyawan dalam bekerja. Dalam hal ini pekerja sosial melakukan *sharing session* dengan supervisor untuk berkonsultasi terkait dengan pekerjaan dalam praktik pekerjaan sosial, baik dari segi hambatan, problematika maupun dinamika yang terjadi dilapangan.

Dari hasil yang telah dijabarkan diatas, maka penulis menyimpulkan terdapat banyak kegiatan menarik untuk mengatasi kejenuhan dalam bekerja. Pekerja sosial juga harus kreatif dalam menaggagapi kejenuhan, selain tugasnya menjembatani penyelesaian kasus klien, juga harus bisa menyelesaikan permasalahan terhadap diri sendiri terutama dalam mengesyampingkan ego kejenuhan dalam bekerja, karena menjadi pekerja sosial mempunyai tanggung jawab dan profesional. Solusi yang dilakukan, oleh informan sama sekali tidak, tidak merusak jam kerja, karena kegiatan tersebut dilakukan diluar jam praktik pekerjaan sosial dan sesuai dengan waktu luang yang diperoleh, tanpa harus mengorbankan waktu pekerjaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan analisis yang dilakukan peneliti tentang Solusi Mengatasi Kejenuhan Dalam Menjalankan Praktik Bagi Pekerja Sosial menyimpulkan bahwa Profesi pekerjaan sosial merupakan yang pelayanan \ diberikan kepada manusia dalam lingkungan sebagai suatu paradigma melakukan *asesment* untuk perubahan dengan menggunakan seluruh kemampuannya sesuai dengan tugas yang di emban. Sehingga teori behavioral cocok dalam melakukan perubahan terhadap perilaku sehari-hari dan berhasil mengendalikan kejenuhan pekerja sosial dalam praktik dengan perasaan, pikiran dan perbuatan. Pekerja sosial berhasil melewati kejenuhan dalam praktik pekerjaan sosial dengan solusi melakukan kegiatan yang diterapkannya yaitu: (a) *Self Healing* (b) *Self Reward* (c) *Quality time*, (d) *Self care*, (e) *Sharing Sesion*.

DAFTAR REFERENSI

- Best, John , “ Metode Penelitian Pendidikan ”, (Surabaya: Nasional) (1992).
- Dadang , Suparman, “Pengaruh Stres Kerja, Kejenuhan Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Cv. Berkah Makmur Kota Sukabumi ”. (2017).
- Departemen, Pendidikan, “Kamus Bahasa Indonesia ”, :[Htpps://kbbi.web.id/solusi.tml](https://kbbi.web.id/solusi.tml).
- Endah, Sarwendah, “Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Kerja pada Pekerja Sosial Sebagai Caregiver Di Panti Sosial tresna werdha Budi Mulia DKI Jakarta”. (2013).
<Htpps://lombokbaratkab.go.id/cara-mengatasi-rasa-jenuh-di-tempat-kerja/lap/>.
<Htpps://bkpsdmd.bapelprov.go.id/content/memunculkan-kreatifitas-menghadapi-rasa-jenuh-dalam-bekerja>.
- <Htpps://www.gramedia.com/best-seller/self-care/amp>.
- Huraerah, Abu, “Pengorganisasian dan Perkembangan Masyarakat: Model dan Strategi Pembangunan Berbasis Kerakyatan”, Bandung: Humaniora, (2011).
- Isharto, Eva Nuriyah dan Wiari utaminingtias, “Coping Stres Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja ”, (2016).
- Iskandar, Jusman, ”Beberapa Keahlian Penting Dalam Pekerjaan Sosial”, (Bandung: Koperasi Mahasiswa Bersama An-Naba DKM Al-Ihsan Sekolah Tinggi Kesejahteraan Sosial, (1993).
- Kholik, Rusli, “Teori Belajar Dalam Psikologi Pendidikan *theory of learning According To Education Psychology* ”, *Jurnal Sosial Humaniora*, no.2 (2013).
- Siti Nur Azizah, dengan judul *Cyberloafing Sebagai Strategi Mengatasi Kebosanan Kerja*, (2019).
- Situmorang, Chazali, “Mutu Pekerja Sosial Di Era Otonomi Daerah”. (Cinta:Indonesia: Cimagis Kota Depok), (2013).
- Sugiono, “Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif R&D ”, (Bandung Alfabeta, (2010).
- Tetra Hidayat, Siti Maria dan Dedi susanto, *Pengaruh Kejenuhan Kerja dan kualitas kehidupan Kerja terhadap kinerja Penyuluh Pertanian*. (2016).
- Undang-undang Republik Indonesia, Nomor 14, *Tentang Pekerja Sosial*, (2019).
- Utari Rizki Anni, Jurnal, Hubungan Stres Kerja dengan Kejenuhan (Burnout) Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit X Kota Batam ,*Jurnal: Amanah Kesehatan* 2 no. 1, (2020).