



SEHAT: Teknik Praktis untuk Melepaskan Stres Karir dan Membangun Kualitas Hidup di Komunitas Oshibana NaraArt Bekasi

**Mohamad Yudha Gutara¹, Rahmadhania Rizanty², Oktafiana Kiranida³,
Dian Eka Wati⁴, Avsah Tatavianola⁵**

Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Indraprasta PGRI
e-mail: mohamad.yudhagutara@unindra.ac.id

Abstrak

Stres karir sering kali muncul diam-diam, melemahkan motivasi, dan menurunkan kualitas hidup, terutama pada mahasiswa, lulusan baru, dan individu yang berada pada fase transisi kerja. Banyak yang merasa terjebak antara tuntutan sosial, ketidakjelasan tujuan, dan kecemasan akan masa depan. Sayangnya, masih sedikit yang tahu cara sederhana namun efektif untuk mengelola tekanan ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memperkenalkan teknik SEHAT (*Self Emotional Healing Therapy*), sebuah metode praktis yang memadukan mindfulness, journaling, afirmasi positif, dan diskusi reflektif. Diselenggarakan pada 8 Juli 2025 di Cafe Omah Dulang, Jakarta Timur, kegiatan ini melibatkan 25 peserta dengan latar belakang guru, aktivis sosial, mahasiswa, orangtua, dan anggota komunitas. Hasil evaluasi menunjukkan peserta bukan hanya memahami materi, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik SEHAT dan berkomitmen menerapkannya serta membantu orang lain. Temuan ini membuktikan bahwa teknik SEHAT efektif sebagai strategi sederhana untuk meningkatkan regulasi emosi, resiliensi, dan kesiapan karir.

Kata Kunci: *Stres Karir, Regulasi Emosi, Teknik SEHAT, Mindfulness, Pengabdian Masyarakat.*

Abstract

Career stress often emerges subtly, undermining motivation and diminishing quality of life, particularly among university students, fresh graduates, and individuals in transition to the workforce. Many feel trapped between social expectations, unclear goals, and anxiety about the future. Unfortunately, few know simple yet effective ways to cope with such pressure. This community service activity introduced the SEHAT (*Self Emotional Healing Therapy*) technique, a practical approach combining mindfulness, journaling, positive affirmations, and reflective discussion. Conducted on July 8, 2025, at Cafe Omah Dulang, East Jakarta, the workshop engaged 25 participants from diverse backgrounds, including teachers, social activists, students, parents, and community members. Evaluation results indicated that participants not only understood the material but were also able to practice the SEHAT techniques and expressed their commitment to applying them and supporting others. These findings demonstrate that SEHAT is an effective and accessible strategy for enhancing emotional regulation, resilience, and career readiness.

Kata Kunci: *Career Stress, Emotional Regulation, SEHAT Technique, Mindfulness, Community Service.*

PENDAHULUAN

Stres karir merupakan salah satu tantangan psikologis yang banyak dialami individu pada masa transisi ke dunia kerja, khususnya mahasiswa tingkat akhir, lulusan baru, dan dewasa muda. Dalam perspektif *Career Construction Theory*, transisi karier dipandang sebagai proses membangun identitas dan makna hidup melalui pilihan karier yang bermakna (Savickas, 2013). Tekanan dalam pemilihan karir dapat muncul akibat ketidakjelasan identitas diri, ketidakpastian kondisi pasar kerja, tuntutan sosial-ekonomi, hingga konflik antara passion dengan realitas finansial (Hirschi, 2018). Hal ini diperkuat oleh temuan Rogers et al. (2017) yang menunjukkan bahwa faktor kepribadian dan efikasi diri memainkan peran penting dalam proses perencanaan serta eksplorasi karier, dan ketika hal ini tidak berkembang secara optimal, individu rentan mengalami kecemasan, kebingungan, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan karier. Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan, penurunan motivasi, burnout, bahkan depresi, yang berdampak negatif pada kualitas hidup individu (World Health Organization [WHO], 2021; Rudolph et al., 2017).

Dalam kerangka *Career Construction Theory*, pemilihan karir bukan hanya soal menemukan pekerjaan, tetapi merupakan proses membangun identitas karir yang bermakna bagi diri sendiri (Savickas, 2013). Namun, banyak individu muda yang belum memiliki kemampuan *career adaptability* yang memadai, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dengan tantangan karir melalui dimensi concern, control, curiosity, dan confidence (Urbanaviciute et al., 2019; Johnston et al., 2020). Rendahnya *career adaptability* sering dikaitkan dengan tingginya tingkat stres dan keraguan dalam pengambilan keputusan karir. Individu dengan kemampuan adaptabilitas karier yang rendah cenderung merasa kurang siap menghadapi perubahan, mengalami tekanan psikologis lebih tinggi, dan kesulitan dalam mengambil keputusan yang tepat terkait arah kariernya (Rudolph et al., 2017).

Selain faktor kognitif, kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam mengatasi stres karir. Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki ketahanan psikologis lebih tinggi, lebih optimis, dan lebih mudah mengelola tekanan sosial (Gross, 2015; Webb et al., 2017). Sayangnya, sebagian besar mahasiswa dan lulusan baru belum memiliki keterampilan coping yang adaptif, dan cenderung menggunakan mekanisme defensif seperti penundaan atau penghindaran (Steel & Klingsieck, 2016; Blustein et al., 2019).

Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk membantu individu mengelola stres karir, termasuk konseling karir berbasis kognitif-perilaku CBT (Beck, 2011), mindfulness (Hall et al., 2018), dan art therapy (Haeyen et al., 2018). Namun, di Indonesia sendiri, program berbasis *self-help* yang komprehensif dan praktis untuk membantu individu mengenali, menerima, dan mengelola stres karir secara mandiri masih sangat terbatas (Utami et al., 2021; Sari et al., 2022).

Berdasarkan identifikasi kebutuhan pada Komunitas Oshibana NaraArt Bekasi, ditemukan bahwa banyak anggota komunitas dan masyarakat umum yang terlibat di dalamnya mengalami kebingungan karir, kecemasan masa depan, serta rendahnya keterampilan regulasi diri. Peserta pelatihan yang terdiri dari 25 orang, dengan latar belakang sebagai guru, aktivis sosial, mahasiswa, orangtua, dan anggota Komunitas Oshibana, dipandang memiliki peran strategis dalam memberikan pengaruh positif pada dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan teknik SEHAT (*Self Emotional Healing Therapy*) sebagai intervensi praktis berbasis psikologi terapan, yang menggabungkan elemen mindfulness, CBT, dan afirmasi positif untuk membantu peserta mengelola stres karir secara efektif. Harapannya, peserta tidak hanya mampu menerapkan teknik SEHAT untuk dirinya sendiri, tetapi juga dapat mendampingi serta membantu siswa, remaja, dan individu lain di lingkungan mereka yang mengalami masalah serupa.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis workshop, yang memungkinkan peserta terlibat aktif dalam setiap tahap kegiatan dan memperoleh pengalaman belajar langsung (Burns et al., 2020). Kegiatan dilaksanakan pada 8 Juli 2025 di Cafe Omah Dulang, Jakarta Timur, dengan mitra pelaksanaan yaitu Komunitas Oshibana NaraArt Bekasi. Peserta kegiatan berjumlah 25 orang, terdiri dari guru, aktivis sosial, mahasiswa, orangtua, dan anggota Komunitas Oshibana. Peserta dipilih secara sukarela dengan pertimbangan latar belakang yang berpotensi untuk tidak hanya menerapkan teknik SEHAT untuk diri sendiri, tetapi juga mendampingi siswa/i, remaja, dan individu lain yang membutuhkan dukungan. Berikut tahapan kegiatan pelatihan Teknik SEHAT:

Persiapan

Pada tahap persiapan, tim penyelenggara menyusun materi pelatihan teknik SEHAT (*Self Emotional Healing Therapy*) yang meliputi edukasi psikologis tentang stres karir, mindfulness, journaling, afirmasi positif, dan diskusi kelompok. Tim juga melakukan koordinasi intensif dengan mitra untuk menentukan lokasi, merekrut peserta, dan memastikan kesiapan logistik. Selain itu, modul digital dan lembar kerja disiapkan sebagai bahan penunjang peserta selama *workshop*. Persiapan ini juga mencakup penyediaan berbagai alat dan bahan seperti LCD proyektor, kertas, pulpen, materi presentasi, dan formulir evaluasi, sehingga seluruh kebutuhan teknis dan administratif dapat terpenuhi dengan baik.

Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan berlangsung selama satu hari penuh dengan durasi kurang lebih delapan jam. Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan sambutan dari tim pelaksana dan perwakilan mitra. Sesi pertama berfokus pada edukasi psikologis mengenai stres karir, faktor penyebab, dan dampaknya terhadap kualitas hidup

individu. Setelah itu, peserta diajak mempraktikkan teknik mindfulness dan relaksasi untuk meredakan kecemasan. Sesi berikutnya adalah journaling, di mana peserta merefleksikan pengalaman pribadi untuk mengenali pemicu stres dan pola pikir mereka. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan afirmasi positif untuk membangun resiliensi dan optimisme, serta ditutup dengan diskusi kelompok untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi coping. Seluruh sesi dirancang interaktif, dengan fasilitator memberikan contoh, arahan, serta ruang tanya jawab secara terbuka.

Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan dan kesiapan mereka dalam menerapkan teknik SEHAT. Evaluasi dilakukan melalui observasi selama kegiatan, diskusi reflektif di akhir acara, serta pengisian formulir umpan balik. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui capaian tujuan kegiatan. Pendekatan workshop partisipatif ini dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan praktis dan motivasi belajar peserta (Wright et al., 2020). Selain itu, kegiatan ini mengintegrasikan prinsip *community-based psychological intervention*, yang menekankan pentingnya kolaborasi antara akademisi, mitra komunitas, dan peserta untuk meningkatkan dampak dan keberlanjutan program (Potash & Kalmanowitz, 2019).

Keberhasilan kegiatan ini diukur berdasarkan beberapa indikator, yaitu: (a) peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep stres karir dan teknik regulasi diri yang sehat; (b) kemampuan peserta mempraktikkan teknik mindfulness, journaling, dan afirmasi positif dengan bimbingan fasilitator; (c) peserta menunjukkan sikap positif dan kesiapan untuk menerapkan teknik SEHAT dalam kehidupan sehari-hari; (d) peserta berkomitmen untuk membagikan ilmu yang diperoleh kepada siswa/i, remaja, atau individu lain di lingkungan mereka yang membutuhkan; dan (e) tercapainya kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan, sebagaimana diukur melalui umpan balik dan diskusi reflektif di akhir kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Cafe Omah Dulang, Jakarta Timur, pada tanggal 8 Juli 2025, menunjukkan capaian positif baik dari sisi proses pelaksanaan maupun hasil yang dirasakan oleh peserta. Program ini tidak hanya berfokus pada penyampaian materi secara teoritis, tetapi juga pada praktik langsung teknik regulasi diri yang mendukung kemampuan peserta dalam mengelola stres karir secara mandiri dan berkelanjutan melalui pendekatan SEHAT (*Self Emotional Healing Therapy*).

Sosialisasi program pada tahap awal mendapat sambutan yang baik dari peserta yang terdiri atas guru, aktivis sosial, mahasiswa, orangtua, dan anggota Komunitas Oshibana. Peserta menyatakan bahwa isu stres karir selama ini jarang dibahas secara mendalam dalam pelatihan pengembangan diri yang pernah mereka ikuti. Presentasi tentang hubungan antara regulasi emosi, stres karir, dan

kualitas hidup membuka perspektif baru bagi peserta mengenai pentingnya intervensi berbasis psikologi terapan yang sederhana namun efektif. Suasana sesi edukasi yang penuh perhatian dan interaktif ini dapat dilihat pada **Gambar 1**, yang menunjukkan peserta mendengarkan pemaparan materi tentang konsep stres karir dan teknik SEHAT.



Gambar 1. Sesi Edukasi tentang Stress Karier dan Teknik SEHAT

Pelatihan yang berlangsung selama satu hari penuh berjalan efektif. Sesi-sesi yang meliputi edukasi tentang stres karir, praktik mindfulness, journaling reflektif, afirmasi positif, hingga diskusi kelompok berlangsung dalam suasana yang santai tetapi serius. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai konsep stres karir dan teknik SEHAT, sebagaimana juga ditemukan oleh Wright et al. (2020), bahwa pelatihan berbasis praktik mampu memperkuat keterampilan regulasi emosi peserta dewasa. Antusiasme peserta dalam praktik teknik mindfulness dan journaling dapat dilihat pada **Gambar 2**, di mana mereka tampak fokus menuliskan refleksi diri dan mempraktikkan teknik relaksasi yang telah dipelajari. Hal ini menunjukkan keterlibatan aktif peserta, kemampuan mereka untuk mengenali pemicu stres, serta mengidentifikasi pola pikir yang perlu diubah dengan afirmasi positif.



Gambar 2. Sesi Praktik *Mindfulness* dan *Journaling*

Diskusi kelompok yang dilakukan pada sesi akhir juga menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami cara mengelola stres untuk diri sendiri, tetapi juga berkomitmen untuk membagikan pengetahuan yang diperoleh kepada siswa/i, remaja, dan individu lain di lingkungan mereka yang membutuhkan dukungan. Sebagaimana ditegaskan oleh Potash & Kalmanowitz (2019), kolaborasi komunitas dalam program intervensi psikososial memperkuat rasa memiliki dan meningkatkan keberlanjutan dampak program.

Hasil evaluasi melalui observasi dan formulir umpan balik menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa lebih tenang secara emosional setelah mengikuti kegiatan, memperoleh wawasan baru, dan siap mempraktikkan teknik SEHAT. Lebih dari 90% peserta menyatakan bahwa metode yang disampaikan mudah dipahami, relevan dengan pengalaman mereka, dan dapat diterapkan secara mandiri. Hal ini selaras dengan temuan Hall et al. (2018), yang menyebutkan bahwa *mindfulness*, *journaling*, dan afirmasi positif merupakan strategi sederhana namun efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Monitoring di akhir kegiatan memperlihatkan bahwa indikator keberhasilan telah terpenuhi. Peserta mampu menjelaskan kembali konsep stres karir dan teknik SEHAT, mempraktikkan teknik dengan bimbingan, menunjukkan sikap positif, dan kesiapan menerapkan teknik dalam kehidupan sehari-hari, serta berkomitmen untuk berbagi ilmu kepada orang lain. Komentar peserta dalam umpan balik mencerminkan rasa percaya diri yang meningkat dan optimisme menghadapi tantangan karir, sebagaimana disebutkan oleh Gross (2015), bahwa regulasi emosi yang baik berkontribusi pada pembentukan mentalitas resilien. Sebagai wujud dari semangat kebersamaan dan kepuasan atas kegiatan yang telah dilaksanakan, seluruh peserta, fasilitator, dan mitra berfoto bersama setelah acara, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Foto Pasca Kegiatan Pelatihan

Sebagai tindak lanjut, tim pelaksana menyerahkan modul SEHAT dalam bentuk digital untuk dipelajari lebih lanjut oleh peserta. Selain itu, mitra komunitas menyatakan komitmen untuk menjadikan teknik SEHAT sebagai bagian dari sesi reguler pendampingan psikososial yang mereka lakukan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa

penerapan teknik SEHAT berbasis workshop partisipatif relevan dan efektif dalam meningkatkan regulasi diri, resiliensi, dan kesiapan karir peserta. Pendekatan ini juga menegaskan pentingnya kolaborasi antara akademisi, praktisi, dan komunitas dalam menyediakan intervensi psikososial yang sederhana, aplikatif, dan berdampak luas.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk *SEHAT: Teknik Praktis untuk Melepaskan Stres Karir dan Membangun Kualitas Hidup* yang dilaksanakan pada 8 Juli 2025 di Cafe Omah Dulang, Jakarta Timur, telah berhasil mencapai tujuan yang direncanakan. Melalui pendekatan partisipatif berbasis workshop, peserta yang terdiri dari guru, aktivis sosial, mahasiswa, orangtua, dan anggota Komunitas Oshibana memperoleh pemahaman baru mengenai konsep stres karir, regulasi emosi, dan strategi coping yang adaptif. Peserta tidak hanya mampu memahami materi yang disampaikan, tetapi juga mempraktikkan teknik mindfulness, journaling, dan afirmasi positif secara mandiri, serta menunjukkan kesiapan untuk membantu individu lain yang membutuhkan.

Capaian ini menunjukkan bahwa teknik SEHAT merupakan intervensi psikologis yang sederhana, relevan, dan efektif untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri, membangun resiliensi, dan memperkuat kesiapan karir. Kegiatan ini juga menegaskan pentingnya kolaborasi antara akademisi, komunitas, dan peserta dalam menciptakan dampak psikososial yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Blustein, D. L., Kenny, M. E., Di Fabio, A., & Guichard, J. (2019). Expanding the impact of the psychology of working: Engaging psychology in the struggle for decent work and human rights. *Journal of Career Assessment*, 27(1), 3–28. <https://doi.org/10.1177/1069072718774002>
- Burns, S., Blundell, C., & Melville, J. (2020). Early childhood teachers' use of arts-based practices in teaching social-emotional skills. *Australasian Journal of Early Childhood*, 45(1), 14–27. <https://doi.org/10.1177/1836939119885312>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hall, B. J., Yip, P., & Chan, E. W. (2018). Psychosocial interventions for career development among young people: A systematic review. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 18(1), 45–68. <https://doi.org/10.1007/s10775-017-9355-3>
- Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W., & Hutschemaekers, G. (2018). Measuring the contribution of art therapy in multidisciplinary treatment of personality disorders: The construction of the Self-expression and Emotion

- Regulation in Art Therapy Scale (SERATS). *Personality and Mental Health*, 12(1), 3–14. <https://doi.org/10.1002/pmh.1402>
- Hirschi, A. (2018). The fourth industrial revolution: Issues and implications for career research and practice. *The Career Development Quarterly*, 66(3), 192–204. <https://doi.org/10.1002/cdq.12142>
- Johnston, C. S., Luciano, E. C., Maggiori, C., Ruch, W., & Rossier, J. (2020). Validation of the German and French versions of the Career Adapt-Abilities Scale and its relation to personality. *Journal of Vocational Behavior*, 116, 103–364. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103364>
- Potash, J. S., & Kalmanowitz, D. (2019). *Community art therapy and arts-based research: Towards a transformative approach*. Routledge.
- Rogers, M. E., Creed, P. A., & Glendon, A. I. (2017). The role of personality in adolescent career planning and exploration: A social cognitive perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 100, 21–31. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.02.001>
- Rudolph, C. W., Zacher, H., & Hirschi, A. (2017). All things shall pass: Age differences in reactions to negative work events. *Work, Aging and Retirement*, 3(4), 351–365. <https://doi.org/10.1093/workar/wax018>
- Sari, M., Indrawati, R., & Fitria, T. N. (2022). Mindfulness as an intervention to reduce career stress: A systematic review. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 56–70. <https://doi.org/10.31289/psi.v5i1.5634>
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 147–183). Wiley.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Urbanaviciute, I., Udayar, S., & Rossier, J. (2019). Career adaptability and well-being across cultures: The role of values and their congruence. *Journal of Vocational Behavior*, 110, 99–115. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.11.013>
- Utami, N. W., Handayani, R., & Novita, I. (2021). Strategi pengelolaan stres pada mahasiswa akhir: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 76–88. <https://doi.org/10.31289/psi.v4i2.4129>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2017). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 143(4), 411–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>
- World Health Organization. (2021). *Mental health and quality of life*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>
- Wright, R., Johnstone, A., & Busby Grant, J. (2020). Enhancing emotion regulation skills in preschool children through art-based interventions. *International Journal of Art & Design Education*, 39(2), 447–460. <https://doi.org/10.1111/jade.12245>