

Penerapan Metode *Expressing Writing Therapy* Dalam Mereduksi Stress Kerja Pada Karyawan Rumah Makan Kalimasada Mencimai

Muh. Abdul Ghofur¹, Andriani²

¹Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri Kediri

² Institut Agama Islam Negeri Kediri

E-mail: meighofur@gmail.com¹, andriani@iainkediri.ac.id²

Article History:

Received: 19 November 2024

Revised: 02 Desember 2024

Accepted: 04 Desember 2024

Keywords: *Work-related stress, Expressive Writing Therapy*

Abstract: *Work-related stress commonly arises due to the heavy workload, causing employees to feel pressure in their jobs. Additionally, the demands of targets and the accumulation of tasks are some of the smaller factors that trigger stress among workers. Expressive Writing Therapy (EWT) is an approach that involves writing freely and honestly about one's feelings, experiences, and thoughts, especially those related to emotional or traumatic experiences. The main goal of this therapy is to help individuals express and process repressed emotions that are often difficult to articulate through direct verbal communication. In this study, the researcher used a qualitative descriptive method. A qualitative descriptive research method is an approach used to deeply and thoroughly describe phenomena, events, or issues that occur in the field. At Kalimasada Restaurant, in implementing the Expressive Writing Therapy method, employees are asked to write their expressions in four sections: the first part is to write about what is troubling their thoughts; the second part is a gratitude journal; the third part is hopes and prayers; and the last part is suggestions, critiques, and ideas for the improvement of Kalimasada Restaurant. Employee responses to this method were very positive. They stated that this method not only serves as a means to reduce stress but also as a form of leadership's attention to employees, which helps create a family-like and comfortable work environment*

PENDAHULUAN

Setiap aktifitas yang dijalani oleh manusia apalagi yang bersifat temporal atau yang bersifat selalu berulang-ulang tentunya akan menimbulkan berbagai macam gangguan psikologis, dalam konteks psikologi industri tingkat stress seorang karyawan menjadi salah satu dalam mempengaruhi kinerja(Uno, 2023). Menurut beberapa penelitian memberikan hasil bahwa salah satu yang dapat membuat pengaruh yang buruk terhadap mentalitas dan juga hasil kinerja mereka. Stress kerja rata-rata terjadi dikarenakan beban kerja yang dinilai berat sehingga para pekerja

merasa tekanan dalam pekerjaan mereka. Selain itu juga tuntutan target dan juga banyak kerjaan yang menumpuk menjadi beberapa faktor kecil yang berperan sebagai pemicu stress para pekerja tersebut (Farras, 2024). Stres kerja adalah respons fisik, emosional, atau psikologis yang terjadi akibat tuntutan yang dihadapi oleh individu di tempat kerja, yang melebihi kemampuan mereka untuk menghadapinya (Budiasa, 2021). Stres ini bisa timbul karena berbagai faktor, baik yang berasal dari pekerjaan itu sendiri maupun dari lingkungan kerja secara keseluruhan. Stres kerja dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang, serta kinerja mereka di tempat kerja.

Expressive Writing Therapy (EWT) adalah sebuah pendekatan terapi yang melibatkan menulis secara bebas dan jujur mengenai perasaan, pengalaman, dan pikiran seseorang, terutama yang berkaitan dengan pengalaman emosional atau traumatis (Maulina et al., 2022). Tujuan utama dari terapi ini adalah untuk membantu individu mengungkapkan dan memproses emosi-emosi yang terpendam, yang sering kali tidak dapat diungkapkan secara langsung melalui komunikasi verbal. Dalam konteks stres kerja, EWT digunakan untuk mengekspresikan perasaan terkait tantangan, tekanan, atau kejadian yang menimbulkan stres di tempat kerja, sehingga membantu individu untuk meredakan ketegangan mental dan emosional mereka. *Expressive Writing Therapy* menawarkan pendekatan yang efektif dalam menangani stres kerja. Dengan memberi individu saluran untuk mengekspresikan dan memproses perasaan mereka melalui tulisan, EWT dapat membantu mengurangi tekanan emosional, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mengasah keterampilan koping untuk menghadapi tantangan pekerjaan (Asmoro & Siregar, 2022). Oleh karena itu, EWT dapat menjadi alternatif yang berguna bagi pekerja yang mencari cara yang lebih introspektif dan pribadi untuk mengelola stres di tempat kerja.

Rumah makan Kalimasada merupakan sebuah rumah makan yang berada di kampung Mencimai, kecamatan Barongtongkok kabupaten Kutai Barat Kalimantan Timur. Rumah makan ini didirikan pada tahun 2010. Berawal dari warung makan sederhana hingga dapat berkembang hingga kini. Rumah Makan ini juga melayani pemesanan nasi box, catering, maupun prasmanan. Rumah makan ini menjadi langganan tetap oleh dua perusahaan batubara yang ada di kabupaten Kutai Barat yaitu PT. Ricobana Abadi- site Melak dan juga PT. Indo Bara Mining Coal (IWBMC). Kedua perusahaan tersebut kerap kali memesan kebutuhan catering mereka baik berupa nasi box maupun tumpeng atau prasmanan. Untuk pesanan harian PT. Ricobana mulai hari senin sampai Kamis memesan sejumlah 125 box pada minggu pertama dan kedua setiap bulan. Dan untuk PT. Indo Bara sejumlah 150 box setiap hari mulai hari senin sampai Rabu dengan menu yang berbeda-beda. Rumah makan Kalimasada juga diajak bekerja sama dengan beberapa vendor wedding organizer untuk menyediakan prasmanan.

Dengan padatnya orderan tersebut, sangat mungkin bagi karyawan rumah makan Kalimasada mengalami gangguan psikologis berupa stress. Apalagi jika orderan yang datang mendadak atau bertumpuk-tumpuk dengan variasi makanan yang banyak dan juga dengan jumlah yang banyak pula. Karyawan Rumah Makan Kalimasada berjumlah 12 orang karyawan tetap. Serta apabila dibutuhkan masih mengambil beberapa karyawan bantuan sesuai dengan kebutuhan. Untuk mengantisipasi gangguan stress yang nantinya akan berdampak pula dengan kinerja dan kualitas makanan yang dihasilkan maka diperlukannya sebuah cara dan metode untuk dapat mereduksi perasaan tidak nyaman tersebut. Meskipun sebagian besar rasa khawatir dan gangguan perasaan tersebut datangnya dari masalah pribadi namun tetap saja sebagai tempat yang menaungi para karyawan maka pemilik harus memberikan cara dan bantuan secara moril kepada karyawannya untuk mengatasi hal tersebut.

LANDASAN TEORI

Menurut Mangkunegara, mengemukakan bahwa: "stress kerja adalah suatu perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan". Stres kerja ini tampak dari antara lain emosi tidak stabil, perasaan tidak tenang, suka menyendiri, sulit tidur, merokok yang berlebihan, tidak bisa rileks, cemas, tegang, gugup, tekanan darah meningkat dan mengalami gangguan pencernaan (Bhastary, 2020). Berdasarkan teori tersebut maka dapat diambil pengertian bahwa stress kerja berakibat fatal bila tidak segera untuk ditangani. Dalam ilmu psikologi, Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Faktor-faktor yang menyebabkan karyawan mengalami stress kerja yaitu (Asih et al., 2018):

1. Tuntutan pekerjaan yang Tinggi
Pekerjaan dengan tuntutan yang sangat tinggi, seperti deadline yang ketat, beban kerja yang berlebihan, atau tanggung jawab yang besar, bisa menyebabkan stres. Terlebih lagi jika pekerjaan tersebut tidak sebanding dengan sumber daya yang tersedia atau dukungan dari rekan kerja.
2. Kurangnya Control atau otonomi
Individu yang merasa tidak memiliki kendali atas pekerjaannya—misalnya tidak bisa membuat keputusan atau tidak dapat mengatur waktu kerja—cenderung lebih rentan terhadap stres. Hal ini dapat mengarah pada perasaan tertekan dan tidak dihargai.
3. Ketidakjelasan peran atau tugas
Ketidakjelasan mengenai peran dan tanggung jawab yang diharapkan dalam pekerjaan dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakpastian. Ketika seseorang tidak tahu apa yang diharapkan atau tugas yang harus dikerjakan, stres pun dapat muncul.
4. Lingkungan kerja yang buruk
Lingkungan kerja yang tidak mendukung, baik dari segi fisik (misalnya ruang kerja yang sempit atau bising) atau sosial (seperti adanya konflik antar rekan kerja atau atasan), dapat menjadi sumber stres. Lingkungan kerja yang tidak sehat ini dapat memperburuk kondisi fisik dan mental pekerja (Nabawi, 2019).
5. Ketidakadilan atau diskriminasi
Perlakuan tidak adil atau diskriminasi di tempat kerja, baik berdasarkan jenis kelamin, ras, atau latar belakang lainnya, bisa menambah tekanan psikologis dan menyebabkan stres yang signifikan.
6. Kurangnya dukungan sosial
Tidak adanya dukungan sosial dari rekan kerja atau atasan juga menjadi faktor yang memperburuk stres. Pekerja yang merasa terisolasi atau tidak mendapatkan umpan balik yang konstruktif dari orang lain mungkin merasa lebih tertekan.

Dampak Stres kerja yang berkepanjangan dapat memiliki dampak negatif baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, baik bagi individu maupun organisasi (Rosidi & JP, 2022):

1. Dampak fisik
Stres dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, tekanan darah tinggi, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan bahkan penyakit jantung.
2. Dampak mental dan kecemasan
Stres yang tidak ditangani dapat menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi,

dan gangguan mood. Ini juga dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi atau membuat keputusan yang baik.

3. Kinerja yang menurun

Stres yang kronis dapat mengganggu produktivitas dan kualitas pekerjaan. Pekerja yang stres cenderung kurang fokus, membuat lebih banyak kesalahan, dan memiliki tingkat kreativitas yang lebih rendah. Ini bisa berdampak pada kinerja individu dan efisiensi tim secara keseluruhan (Gustafianto & others, 2018).

4. Tingkat absensi karyawan yang tinggi

Pekerja yang merasa stres cenderung lebih sering absen dari pekerjaan, baik karena sakit fisik maupun alasan psikologis. Ini dapat menyebabkan gangguan dalam alur kerja dan menurunkan produktivitas organisasi.

5. Tingkat *turn over* karyawan yang tinggi

Ketika stres kerja tidak dikelola dengan baik, karyawan bisa merasa tidak puas dengan pekerjaan mereka, yang dapat mendorong mereka untuk mencari pekerjaan di tempat lain. Tingginya turnover karyawan bisa menambah biaya operasional dan mengganggu stabilitas organisasi (Rahadi & others, 2021).

Teori dasar di balik EWT berakar pada konsep bahwa menulis tentang pengalaman emosional, terutama yang menimbulkan stres atau trauma, dapat membantu individu untuk memahami dan mengatur emosi mereka. Penelitian yang dipelopori oleh psikolog *James Pennebaker* pada awal 1980-an menunjukkan bahwa menulis tentang perasaan dan pengalaman yang penuh tekanan dapat memiliki manfaat psikologis yang signifikan (Fitriani & Imamah, 2023). Beberapa manfaat dari *expressing writing therapy* diantaranya yaitu (Azzahra et al., 2023):

1. Mengurangi Distres Emosional: Dengan menulis tentang perasaan atau kejadian yang menekan, individu dapat mengurangi intensitas emosional yang dirasakan.
2. Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis: Proses menulis ini membantu individu untuk merenung dan mendapatkan wawasan tentang perasaan mereka, yang akhirnya dapat mengarah pada peningkatan kesejahteraan mental.
3. Meningkatkan Pengelolaan Emosi: Dengan mengekspresikan perasaan melalui tulisan, seseorang belajar untuk mengatasi dan mengelola perasaan negatif atau stres.

Expressive Writing Therapy menawarkan pendekatan yang berbeda dalam mengelola stres kerja. Salah satu cara utama EWT membantu adalah dengan memberikan saluran bagi individu untuk mengungkapkan perasaan dan refleksi mereka tentang masalah-masalah di tempat kerja. Berbeda dengan cara konvensional dalam menangani stres seperti berbicara kepada seorang konselor atau manajer, EWT memberi ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri tanpa rasa takut dihakimi atau terbebani oleh norma sosial atau ekspektasi. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *Expressive Writing Therapy* dapat memiliki berbagai manfaat bagi individu yang mengalami stres kerja (Rizqita, 2024):

1. Reduksi Stres

Penulisan ekspresif dapat membantu menurunkan tingkat stres dengan memberi ruang bagi individu untuk mengungkapkan perasaan dan kecemasan mereka. Proses ini membantu mengurangi ketegangan emosional yang dapat terbentuk akibat beban kerja yang berat.

2. Meningkatkan Klaritas Pemikiran

Dengan menulis, individu dapat lebih jelas memahami sumber stres mereka dan bagaimana hal itu memengaruhi emosi dan perilaku mereka. Ini membuka jalan untuk menemukan solusi atau cara baru dalam mengatasi stres yang lebih efektif.

3. Peningkatan Kesejahteraan Mental

EWT dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengurangi kecemasan dan depresi yang sering menyertai stres kerja yang berkelanjutan. Dengan mengekspresikan dan memproses perasaan melalui tulisan, individu dapat merasa lebih ringan dan memiliki kontrol lebih atas perasaan mereka.

4. Peningkatan Keterampilan Koping

Melalui penulisan ekspresif, individu dapat mengembangkan keterampilan koping yang lebih baik untuk menghadapi tantangan pekerjaan. Hal ini juga dapat mengurangi perasaan terjebak atau tidak berdaya, yang sering kali muncul pada pekerja yang tertekan.

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa *Expressive Writing Therapy* dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi gejala stres pada individu yang bekerja di lingkungan yang menantang. Dalam sebuah penelitian oleh Pennebaker dan rekan-rekannya, ditemukan bahwa orang yang menulis tentang pengalaman emosional mereka merasa lebih baik secara psikologis dan mengalami penurunan gejala fisik yang terkait dengan stres. Hasil ini telah diaplikasikan dalam berbagai konteks, termasuk di lingkungan kerja, untuk membantu pekerja mengelola stres mereka dengan lebih baik.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif, Metode penelitian deskriptif kualitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk menggambarkan fenomena, kejadian, atau masalah yang terjadi di lapangan secara mendalam dan rinci. Berbeda dengan metode kuantitatif yang berfokus pada angka dan statistik, penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggali pemahaman yang lebih kaya dan komprehensif terhadap realitas sosial, psikologis, atau kultural dari subjek yang diteliti. Penelitian ini lebih menekankan pada konteks, makna, dan proses daripada pada hasil numerik atau angka. Dalam penelitian ini objek yang dijadikan penelitian adalah Rumah Makan Kalimasada yang berada di kampung Mencimai kabupaten Kutai Barat dengan 12 karyawannya sebagai informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Implementasi metode *Expressive Writing Therapy* pada karyawan rumah makan Kalimasada Mencimai.

Metode *Expressive Writing Therapy* dilakukan oleh karyawan ketika mereka menerima gaji bulanan yakni setiap tanggal 27 setiap bulan nya. Sebelum para karywan mendapatkan hak mereka berupa gaji hasil dari kinerja mereka, owner melakukan refleksi terhadap para karyawan tersebut selama satu bulan terakhir. Refleksi inilah yang kemudian sekaligus dijadikan dalam proses penerapan metode *Expressive Writing Therapy*. Para karyawan diminta untuk mengevaluasi dirinya sendiri sebelum menerima evaluasi tambahan dari owner. Para karyawan diminta untuk menyiapkan selembar kertas untuk kemudian mereka menulis apa saja yang tengah mereka alami sebagai refleksi selama satu bulan terakhir.

Dalam menulis *Expressive Writing* owner kemudian membagi empat bagian yang menjadi substansi dalam *Expressive Writing* ke empat bagian tersebut adalah:

1. Apa yang mengganggu pikiran

Pada bagian pertama ini para karyawan diminta untuk menuliskan apa saja yang menjadi pengganggu pikiran mereka. Entah itu masalah pribadi, over thinking, kecemasan dan segala pikiran yang mengganggu psikis mereka. Pada bagian ini karyawan diminta untuk jujur dan apabila dirasa permasalahannya terlalu privasi maka dipersilahkan untuk

mengkonsultasikanya secara langsung kepada owner untuk segera mendapatkan jalan keluar, nasehat atau bantuan baik secara moril atau pun secara materiil.

Expressive Writing pada bagian pertama ini dinilai yang paling krusial, karena didalamnya memuat segala sesuatu yang berpotensi menimbulkan stress. Peran owner kemudian memberikan jalan keluar terhadap setiap permasalahan mereka, memberikan semangat dan mengingatkan kepada mereka bahwa mereka sudah berjalan sejauh ini. Banyak sekali pikiran yang mempengaruhi psikologi mereka. Para karyawan di Rumah Makan Kalimasada rata-rata berumur dibawah 25 tahun. Sehingga pada kurun waktu usia tersebut akan banyak sekali pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan dan juga *over thinking*. Berdasarkan penelitian yang penulis teliti pada bagian ini rata-rata permasalahan mereka berasal dari eksternal lingkungan kerja atau dapat dikatakan berasal dari pribadi mereka masing-masing seperti kisah asmara mereka yang kandas karena LDR, masalah keluarga, merasa terbebani karena menjadi *sandwich generation*, dan lain sebagainya.

Dalam bagian ini para karyawan menuliskan segala sesuatu yang menjadi beban pikirannya yang mereka rasakan. Terkadang dalam kondisi tertentu saat manusia berada pada titik dimana dia terpuruk psikologinya mereka terkadang hanya ingin didengarkan saja tanpa harus meminta nasehat. Disinilah kemudian peran owner sebagai pemimpin tidak hanya menjadi atasan dalam bekerja namun juga memiliki fungsi sebagai konsultasi. Berharap bahwa pemimpin tidak hanya mampu memberikan target dan beban kerja saja namun juga mampu memberikan rasa yang kekeluargaan dalam lingkungan bisnis mereka.

2. Jurnal bersyukur

Pada bagian selanjutnya setelah para karyawan menuliskan keluh kesah dan juga sesuatu yang mengganggu pikiran mereka pada bagian kedua ini, para karyawan diminta untuk menuliskan apa saja yang membuat mereka bersyukur selama satu bulan belakangan ini. Bagian jurnal bersyukur ini merupakan penyeimbang dari rasa tidak nyaman yang telah para karyawan tulis pada bagian pertama. Para karyawan akan menuliskan sekecil apapun kejadian yang membuat mereka bersyukur. Dalam pandangan agama syukur merupakan kelanjutan dari rasa sabar. Artinya seseorang mampu bersyukur karena dia telah menerima segala sesuatu yang Allah telah berikan kepadanya, dan bersabar terhadap sesuatu yang mungkin belum sesuai dengan ekspektasinya.

Banyak hal membuat para karyawan bersyukur meskipun hal tersebut merupakan hal yang kecil dan sepele. Menurut para karyawan menulis *expressive writing* pada bagian bersyukur ini lah yang membuat mereka tersenyum dan mampu memberikan semacam energi positif bagi mereka untuk tetap bekerja dengan perasaan yang baik serta mereka berkeyakinan akan mendapatkan sesuatu yang nantinya akan mereka syukuri.

3. Harapan, dan doa untuk orang-orang terdekat

Pada bagian ketiga ini para karyawan diminta untuk menuliskan harapan dan doa mereka untuk orang-orang terdekat mereka. Para karyawan mengakui pada saat menulis bagian ini mereka terharu karena mungkin dalam menulis harapan dan doa mereka melewatkan moment-moment indah bersama orang-orang terdekat. Para karyawan biasanya menuliskan doa doa baik kepada saudara nya yang menikah, adiknya yang wisuda , orang tua nya yang berada dirumah mereka tuliskan harapan mereka, keinginan-keinginan mereka untuk membahagiakan orang tua dan lain sebagainya.

Ekspresi doa dan harapan ini menjadi suatu tujuan keinginan para karyawan maupun menjadi sebuah motivasi bagi mereka agar tetap semangat dalam masa bekerja mereka. Harapan

kepada mereka orang-orang terdekat karyawan merupakan titik balik dan jawaban dari harapan orang-orang terdekat mereka.

4. Kritik,saran dan ide untuk kemajuan Rumah Makan Kalimasada

Setelah para karyawan menuliskan *Expressive Writing* mereka tentang perasaan yang mengganggu pikiran kemudian jurnal bersyukur dan juga harapan dan doa untuk orang-orang terdekat kemudian para karyawan menuliskan kritik, saran maupun ide dan masukan untuk tempat mereka bekerja yaitu rumah makan Kalimasada. Rumah makan Kalimasada menerapkan prinsip bagi karyawannya yaitu “ jangan meludah di sumur yang setiap hari airnya kita minum” artinya para karyawan tidak boleh “ menjelek-jelek kan” karena adanya kekurangan entah dalam fasilitas, kualitas makanan, kesejahteraan, maupun kepemimpinan. Para owner rumah makan Kalimasada sangat terbuka dalam menerima segala masukan, ide maupun kritik yang membangun untuk pengembangan rumah makan lebih baik untuk kedepannya.

Dalam bagian ke empat ini para karyawan diminta untuk memberikan kritik,saran, masukan, dan juga ide-ide karena para karyawan lebih banyak bersinggungan langsung dengan customers sehingga mereka para karyawan mungkin lebih dapat membaca keinginan, maupun hal hal yang baru yang mungkin dapat diterapkan pada manajemen rumah makan Kalimasada.

b. Respon para karyawan tentang metode *Expressive Writing Therapy* dalam mereduksi stress kerja.

Respon karywan rumah makan Kalimasada tentang metode *Expressive Writing Therapy* sangat diterima dengan positif. Mereka mengungkapkan bahwa ini bukan hanya sekedar metode untuk mengatasi stress, namun juga sebagai sarana mempererat rasa kekeluargaan dalam lingkungan kerja. Para karyawan menilai lingkungan kerja yang baik dan penuh rasa kekeluargaan menjadikan mereka nyaman dan semangat dalam bekerja. Metode ini juga sebagai sarana mengungkapkan rasa yang mungkin dipendam selama sebulan. Para karyawan juga mengungkapkan bahwa metode *Expressive Writing Therapy* merupakan sebuah perwujudan kepedulian pemimpin terhadap para karyawannya.

Para karyawan merasa sangat dihargai dan merasa tenang selain karena menerapkan metode tersebut, rumah makan kalimasada juga memiliki cara lain agar psikis para karyawannya tetap sehat seperti menganjurkan sholat dhuha dan memberikan izin kepada mereka untuk refreshing ketika libur bekerja untuk jalan-jalan ke Long Eram atau ke tempat-tempat lain. Akhir dari pada penelitian ini adalah sebagai analisis penerapan metode *Expressive Writing Therapy* dalam mereduksi tingkat stess karyawan yang secara teori maupun empirik mampu mereduksi tingkat stress mereka dengan mendapatkan respon yang positif.

KESIMPULAN

Stres kerja adalah respons fisik, emosional, atau psikologis yang terjadi akibat tuntutan yang dihadapi oleh individu di tempat kerja, yang melebihi kemampuan mereka untuk menghadapinya. Stres ini bisa timbul karena berbagai faktor, baik yang berasal dari pekerjaan itu sendiri maupun dari lingkungan kerja secara keseluruhan. *Expressive Writing Therapy* menawarkan pendekatan yang berbeda dalam mengelola stres kerja. Salah satu cara utama EWT membantu adalah dengan memberikan saluran bagi individu untuk mengungkapkan perasaan dan refleksi mereka tentang masalah-masalah di tempat kerja dengan cara menuliskan ekspresi mereka baik itu perkara yang positif maupun negatif. Rumah Makan Kalimasada dalam

penerapan metode *Expressive Writing Therapy* meminta karyawannya menuliskan ekspresi mereka dalam empat bagian yaitu bagian pertama menuliskan tentang apa yang mengganggu pikiran, bagian kedua yaitu jurnal bersyukur, bagian ketiga yaitu harapan dan doa serta bagian terakhir yaitu kritik, saran dan ide untuk kemajuan Rumah Makan Kalimasada. Respon para karyawan mengenai metode ini sangat positif, mereka berpendapat bahwa metode ini bukan hanya sebagai sarana mereduksi stress namun juga sebagai bentuk perwujudan perhatian pemimpin kepada karyawannya sehingga mampu menciptakan lingkungan kerja yang kekeluargaan dan nyaman.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya untuk kaprodi ekonomi syariah program pascasarjana institut agama islam negeri kediri ibu Dr. Andriani.,MM. sekaligus dosen matakuliah manajemen sumberdaya insani yang telah membimbing penulis dalam penyusunan penelitian ini. Tidak lupa pula kami ucapkan terima kasih kepada pihak publikasi Institut Pesanteren Sunan Drajat yang merupakan almamater dari penulis yang telah sudi kiranya menerima tulisan ini. Tulisan ini juga sebagai tugas akhir semester untuk mata kuliah manajemen sumberdaya Insani. Dan yang terakhir semoga tulisan ini dapat menginspirasi bagi para pembaca dan menjadi amal yang bernilai jariyah bagi penulis.

DAFTAR REFERENSI

- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Asmoro, M. P., & Siregar, T. (2022). *Terapi Self Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*. Pradina Pustaka.
- Azzahra, N. I., Ridfah, A., & Nurdin, M. N. H. (2023). The Effect of Expressive Writing Techniques on Reducing Academic Anxiety in Medical Profession Students in Makassar. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(4), 397–410.
- Bhastary, M. D. (2020). Pengaruh etika kerja dan stres kerja terhadap kepuasan kerja karyawan. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 3(2), 160–170.
- Budiasa, I. K. (2021). *Beban Kerja dan Kinerja Sumber Daya Manusia*. Jawa Tengah: CV. Pena Persada.
- Farras, M. F. M. (2024). *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Pegawai Online Shop Lamiaa Hijab*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Fitriani, N. E., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Expressive Writing Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Dengan Tingkat Stres Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(4), 102–114.
- Gustafianto, D., & others. (2018). *Dampak Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Maju Abadi Garment*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Maulina, N., Millizia, A., & Aziza, M. (2022). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi pada Staf Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(7), 1051–1059.
- Nabawi, R. (2019). Pengaruh lingkungan kerja, kepuasan kerja dan beban kerja terhadap kinerja pegawai. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 2(2), 170–183.
- Rahadi, D. R., & others. (2021). Strategi organisasi penanganan turnover melalui pemberdayaan karyawan. *Solusi*, 19(1).
- Rizqita, G. P. (2024). *Efektivitas Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Inklusi X Di Surabaya*. Universitas Airlangga.

Rosidi, M., & JP, A. A. (2022). Dampak Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Pt Bank Btpn Divisi Direktorat Credit Risk. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi Dan Akuntansi*, 2(1), 11–17.

Uno, H. B. (2023). *Orientasi baru dalam psikologi pembelajaran*. Bumi Aksara.