



## KONSELING INDIVIDU SEBAGAI STRATEGI PENINGKATAN RESILIENSI KARYAWAN DISABILITAS DI PT.TANJUNG ENIM LESTARI PULP AND PAPER

**Dwi Hurriyati, Devy Aprillia**

Universitas Bina Darma, Jl. Jenderal Ahmad Yani No.3 9/10 Ulu , Palembang

Email: [dwi.hurriyati@binadarma.ac.id](mailto:dwi.hurriyati@binadarma.ac.id)

Naskah diterima; Juni 2025; disetujui Juni 2025; publikasi online Juli 2025

### Abstrak

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk pulih dari tekanan, mengatasi tantangan, dan beradaptasi secara konstruktif. Kemampuan ini menjadi faktor kunci dalam menjaga kesejahteraan mental dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi karyawan disabilitas, tingkat resiliensi yang tinggi membantu mereka menghadapi berbagai rintangan, mengelola stres dengan lebih baik, serta tetap menunjukkan dedikasi terhadap tugas-tugasnya. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah konseling individu, untuk mengukur kebermanfaatan kegiatan dilakukan pre-test dan post-test. Hasil yang di dapatkan adalah karyawan mampu meningkatkan aspek-aspek resiliensi secara signifikan. Kedua subjek menunjukkan peningkatan dalam hal kepercayaan diri, kemampuan mengelola stres, serta penerimaan terhadap kondisi diri.

**Kata kunci:** Resiliensi, Konseling, Karyawan.

### Abstract

Resilience is a person's ability to recover from stress, overcome challenges, and adapt constructively. This ability is a key factor in maintaining mental well-being and increasing work productivity. For employees with disabilities, a high level of resilience helps them face various obstacles, manage stress better, and continue to show dedication to their tasks. The method used in this activity is individual counseling, to measure the benefits of the activity a pre-test and post-test were carried out. The results obtained were that employees were able to improve aspects of resilience significantly. Both subjects showed improvements in self-confidence, ability to manage stress, and acceptance of their condition.

**Keywords:** resilience, counseling, employee.

### A. PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, isu inklusivitas di dunia kerja menjadi perhatian penting, terutama dalam kaitannya dengan karyawan disabilitas. Karyawan disabilitas sering menghadapi tantangan ganda, yakni tantangan yang bersumber dari tugas-tugas pekerjaan itu sendiri, serta hambatan sosial dan struktural di lingkungan kerja (Schur et al., 2014). Mereka dihadapkan pada stereotip negatif, keterbatasan aksesibilitas fisik maupun non-fisik, serta tekanan untuk membuktikan kemampuan mereka di lingkungan yang kerap belum sepenuhnya inklusif. Kondisi ini menuntut karyawan

disabilitas untuk memiliki tingkat resiliensi yang tinggi agar mampu bertahan dan berkembang secara optimal dalam lingkungan kerja tersebut.

Karyawan disabilitas merupakan bagian penting dari keberagaman tenaga kerja yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam pengelolaan sumber daya manusia. di PT. Tanjung Enim Lestari Pulp and Paper, keberadaan karyawan disabilitas mencerminkan komitmen perusahaan terhadap prinsip inklusivitas dan kesetaraan di tempat kerja. Namun, dalam praktiknya, karyawan disabilitas sering menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan kerja, baik yang bersifat fisik

maupun psikologis.

Salah satu tantangan utama yang sering dialami adalah rendahnya resiliensi dalam menghadapi tekanan, perubahan kebijakan, atau dinamika pekerjaan yang cepat. Resiliensi, atau kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan dan beradaptasi secara positif, menjadi aspek penting yang mendukung kesejahteraan mental dan produktivitas karyawan. Karyawan disabilitas dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi hambatan, mengelola stres, dan mempertahankan komitmen terhadap pekerjaan. Salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan dalam menghadapi tantangan tersebut adalah resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan, mengatasi kesulitan, dan beradaptasi secara positif. Resiliensi yang kuat berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis, meningkatkan motivasi kerja, dan mendorong produktivitas. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan resiliensi karyawan disabilitas menjadi hal yang sangat relevan dan mendesak. Untuk itu, dibutuhkan upaya intervensi yang tepat guna membantu meningkatkan resiliensi mereka. Salah satu pendekatan yang efektif adalah konseling individu.

Konseling individu memberikan ruang personal bagi karyawan untuk mengungkapkan perasaan, mengatasi tantangan psikologis, dan mengembangkan strategi koping yang adaptif. Melalui hubungan konseling yang empatik dan terarah, karyawan disabilitas dapat memperoleh dukungan emosional, meningkatkan kepercayaan diri, serta menguatkan daya juang dalam menghadapi tantangan kerja. Melalui program magang ini, penulis berupaya merancang dan mengimplementasikan intervensi konseling individu sebagai strategi untuk meningkatkan resiliensi karyawan disabilitas.

Konseling individu memberikan ruang aman dan pribadi bagi karyawan untuk mengekspresikan emosi, mengenali kekuatan diri, serta mengembangkan mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tantangan kerja sehari-hari. Pendekatan ini dinilai tepat karena bersifat personal dan responsif terhadap

kebutuhan masing-masing individu. Selama pelaksanaan program magang, evaluasi terhadap efektivitas konseling individu akan dilakukan secara berkala. Hasil evaluasi ini akan menjadi dasar untuk perbaikan dan pengembangan program yang lebih optimal. Dengan demikian, program magang ini tidak hanya berperan sebagai sarana pembelajaran, tetapi juga sebagai bentuk kontribusi aktif dalam mendukung pengembangan kebijakan dan praktik kerja yang lebih inklusif di PT Tanjung Enim Lestari Pulp and Paper. Selain itu, program magang ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata dalam membangun sistem dukungan psikologis yang lebih terstruktur dan berkelanjutan di lingkungan perusahaan. Dengan adanya intervensi melalui konseling individu, diharapkan karyawan disabilitas merasa lebih didengar, dihargai, dan didukung dalam menghadapi berbagai dinamika di tempat kerja. Hal ini juga sejalan dengan tujuan perusahaan dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat secara mental, inklusif, dan produktif.

Program ini dirancang untuk merancang, menerapkan, dan mengevaluasi intervensi konseling individu sebagai upaya peningkatan resiliensi karyawan disabilitas di PT Tanjung Enim Lestari Pulp and Paper. Melalui pemahaman kebutuhan psikososial mereka serta pendekatan yang empatik dan personal, diharapkan program ini dapat memberikan dampak positif yang nyata baik bagi karyawan maupun perusahaan secara keseluruhan.

## **B. METODE**

Untuk menjawab permasalahan yang dialami karyawan, maka penulis menggunakan metode konseling individu yang memanfaatkan pendekatan humanistik dan teknik self-talk serta relaksasi pernapasan.

Menyoroti seberapa efektif pengabdian tersebut, penulis melakukan observasi, wawancara dan pemberian pre-post test kepada kedua subjek di ruangan meeting PT. Tanjung Enim Lestari Pulp and Paper pada hari Rabu, 21 Mei 2025 dan Kamis, 22 Mei 2025 pada pukul 14.00 – 15.30 WIB.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Temuan awal Resiliensi Karyawan

#### a. Temuan Awal Subjek 1

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, diketahui bahwa subjek dengan inisial RAN, yang sebelumnya bertugas di divisi General Affairs and Development (GAD), diminta oleh pimpinan untuk membantu pekerjaan di lapangan saat terjadi gangguan operasional di pabrik. Perpindahan tugas ini bersifat mendadak dan di luar rutinitas yang biasa dijalankan oleh subjek. Pada tahap awal penugasan, subjek menunjukkan sikap penolakan, yang dapat diinterpretasikan sebagai bentuk ketidaksiapan menghadapi perubahan lingkungan kerja yang signifikan.

Selama menjalankan tugas di lapangan, subjek tampak mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Ia terlihat kurang percaya diri, dengan ekspresi wajah yang menunjukkan kecemasan serta gerakan tubuh yang tampak gelisah dan tidak tenang. Beberapa kali, subjek juga terdengar menyampaikan keluhan terkait kondisi kerja yang sedang dihadapinya, menandakan adanya tekanan psikologis dalam proses adaptasi tersebut. Lebih lanjut, setelah dilakukan pendalaman melalui wawancara informal, penulis menemukan bahwa ketidakpercayaan diri yang dirasakan subjek berkaitan erat dengan pengalaman pribadi yang cukup traumatis.

Subjek mengungkapkan bahwa ia pernah mengalami kecelakaan yang mengakibatkan perubahan pada gaya berjalannya, menjadi kurang seimbang. Kondisi fisik ini ternyata berdampak signifikan terhadap persepsi dirinya sendiri, terutama saat berada di lingkungan baru yang mengharuskannya tampil dan bergerak aktif di hadapan banyak orang. Subjek merasa minder dan kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja yang dinamis dan terbuka, terutama karena ia terbiasa bekerja di lingkungan kantor yang lebih stabil dan tertutup. Namun demikian, subjek juga menyatakan bahwa meskipun ia mengalami hambatan secara fisik dan mental, ia berusaha untuk terus membangun kepercayaan diri. Salah satu faktor penting

yang mendukung proses pemulihannya adalah dukungan dari keluarga dan teman-temannya. Untuk memperkuat temuan awal yang diperoleh melalui observasi, penulis juga memberikan instrumen berupa kuesioner pretest guna mengukur tingkat resiliensi subjek. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner tersebut, diketahui bahwa subjek memiliki tingkat resiliensi yang tergolong rendah.

#### b. Temuan Awal Subjek 2

Berdasarkan hasil observasi awal terhadap subjek bernama RJ, diketahui bahwa ia memiliki tanggung jawab utama dalam merawat dan mengoperasikan mesin serta menyusun berbagai surat dan dokumen untuk keperluan perusahaan. Namun, setelah mengalami kecelakaan kerja yang mengakibatkan kehilangan satu jarinya, kemampuan RJ dalam mengetik menjadi menurun secara signifikan, dan ia kerap melakukan kesalahan dalam format penulisan surat.

Melalui wawancara yang dilakukan, RJ mengungkapkan bahwa sebelum kecelakaan terjadi, ia sempat bertengkar dengan istrinya pada pagi hari sebelum berangkat kerja. Konflik tersebut memengaruhi kondisi emosionalnya, menyebabkan ia sulit berkonsentrasi di tempat kerja. Situasi semakin memburuk ketika di tengah jam istirahat, ia menerima panggilan mendadak dari bagian produksi untuk segera mengerjakan tugas tambahan. Dengan kondisi mental yang sudah terganggu, RJ kehilangan fokus, yang akhirnya berujung pada kecelakaan kerja di mana jarinya tergilinding mesin.

Sejak peristiwa itu, RJ menghadapi kendala besar dalam menjalankan tugas administratif yang merupakan bagian penting dari pekerjaannya. Ia menjadi lebih lambat dalam menyelesaikan pembuatan surat dan dokumen, yang kemudian sering menjadi alasan teguran dari atasan karena dianggap tidak memenuhi tuntutan kecepatan yang diperlukan oleh operasional perusahaan. Kondisi ini membuat RJ merasa tertekan, cemas, serta dihantui oleh rasa takut dianggap tidak kompeten dan kehilangan pekerjaannya terutama saat ditugaskan untuk membuat surat penting dalam waktu singkat.

Meski demikian, RJ tetap berupaya mempertahankan pekerjaannya. Ia merasa memiliki tanggung jawab besar terhadap anak-anaknya, terlebih setelah bercerai dari sang istri yang membuatnya menjadi satu-satunya penopang ekonomi keluarga. Dengan semangat dan tekad yang kuat, RJ berusaha menyesuaikan diri dengan kondisi fisiknya yang baru, termasuk belajar mengetik menggunakan sembilan jari agar tetap dapat menyelesaikan tugas-tugas administratif di tempat kerja. Untuk memperkuat hasil observasi awal, penulis juga menyebarkan kuesioner pretest guna mengukur tingkat resiliensi subjek. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner tersebut, diketahui bahwa tingkat resiliensi RJ tergolong rendah.

## 2. Hasil dan Pembahasan

Sebelum diberi perlakuan, Subjek terlebih dahulu diberikan pre-test oleh penulis. Hasil jawaban responden dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 1. Lembar Hasil Pre-Test

No	No Butir Angket										Total
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	
1	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	30
2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	29

Setelah dilakukan pre-test Subjek, subjek diberikan konseling, berikut tahap-tahapan dalam pemberian perlakuan kepada Subjek

Program konseling individu yang diterapkan terdiri dari tiga komponen utama: Pertanyaan Reflektif untuk membuka percakapan, pelatihan langsung teknik relaksasi dan memberikan afirmasi-afirmasi positif yang bisa diterapkan di ruang kerja masing-masing, topik yang diangkat meliputi:

### 1. Pembukaan

- Sapaan hangat dan empatik
- Menjelaskan tujuan sesi : Membantu menghadapi tekanan kerja dan rasa trauma dengan lebih kuat dan tenang.
- Menegaskan bahwa konseling ini bersifat rahasia dan aman

### 2. Pertanyaan Reflektif

Pertanyaan ini bertujuan untuk menggali

persepsi subjek tentang tantangan kerja dan kekuatan internalnya. Pertanyaan yang diajukan antara lain :

- Apa tantangan terbesar yang anda hadapi akhir-akhir ini dalam pekerjaan anda?
- Ceritakan suatu momen ketika anda berhasil mengatasi situasi sulit di tempat kerja?
- Apa yang membantu anda tetap bertahan saat menghadapi situasi yang menekan?

### 3. Pelatihan teknik relaksasi & Self talk

#### a) Teknik Relaksasi pernapasan (5-7 menit)

Latihan napas diafragma sederhana:

- Tarik napas dalam (4 detik)
- Tahan (4 detik)
- Hembuskan perlahan ( 6 detik )
- Ulangi (5-7 kali)

Di pandu dengan suara lembut. Subjek di minta untuk menyadari perubahan sensasi tubuh setelah latihan.

#### b) Menulis & melatih afirmasi positif (self talk).



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan

Menurut william 2011, ada beberapa langkah dalam menerapkan teknik self talk yaitu tahap mendengarkan dan tahap menuliskan

Penulis Mengajak subjek untuk memilih 2-4 afirmasi relavan dari daftar yang telah dituliskannya, atau merangkai sendiri. Afirmasi yang dipilih subjek adalah :

- Saya mampu dan dihargai
- Saya kuat dan berani, meskipun dunia kadang tak adil
- Pekerjaan yang saya lakukan memiliki dampak dan makna yang nyata
- Saya memiliki dukungan dan semangat dari rekan kerja.

Subjek diminta untuk mengucapkan afirmasi dengan suara pelan dengan menggunakan teknik butterfly hug, subjek diminta menggunakan nafas dan afirmasi sambil membayangkan menenangkan diri di situasi tersebut.

c) Penutup : Meminta subjek untuk menerapkan teknik-teknik tersebut (napas & afirmasi) setiap pagi.

Kegiatan konseling ini menggunakan metode gabungan dari pendekatan humanistik dan kognitif-perilaku sederhana. Pendekatan humanistik digunakan untuk menciptakan suasana yang hangat, terbuka, dan penuh penerimaan, agar klien merasa aman untuk bercerita. Sementara itu, pendekatan kognitif-perilaku digunakan untuk membantu subjek mengenali pikirannya dan belajar cara baru untuk menghadapi tekanan. Sesi dimulai dengan pertanyaan-pertanyaan reflektif yang diajukan oleh penulis. Tujuannya adalah membantu subjek memahami bagaimana mereka selama ini menghadapi tekanan, serta mengenali kekuatan yang sudah mereka miliki. Pertanyaan-pertanyaan ini juga membantu klien menyadari bahwa mereka pernah berhasil melewati situasi sulit, meskipun tidak selalu disadari. Setelah sesi berbicara, Penulis mengajarkan teknik relaksasi pernapasan, seperti menarik napas dalam dan menghembuskannya perlahan.

Latihan ini bertujuan untuk menenangkan tubuh dan pikiran saat subjek merasa stres atau cemas, baik di tempat kerja maupun di rumah. Kemudian, Penulis dan subjek bersama-sama membuat dan memilih beberapa afirmasi positif, yaitu kalimat-kalimat penyemangat yang bisa diucapkan sendiri untuk membangun rasa percaya diri. Misalnya, "Saya cukup dan saya bisa menghadapi tantangan." Afirmasi ini ditulis dan dibawa pulang agar bisa dibaca saat dibutuhkan



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan

Untuk menutup sesi, subjek diajak membayangkan situasi nyata di tempat kerja yang membuatnya tertekan, lalu mencoba menerapkan teknik napas dan afirmasi dalam bayangan tersebut. Ini membantu klien membayangkan bagaimana cara baru yang lebih sehat dalam menghadapi situasi sulit. Selama proses konseling, Penulis menjaga agar hubungan tetap hangat, mendukung, dan tidak menghakimi. Hal ini penting agar subjek merasa dihargai dan berani terbuka, apalagi jika mereka pernah mengalami perlakuan tidak adil karena disabilitas. Melalui metode-metode ini, diharapkan subjek tidak hanya bisa mengenali kekuatan dalam dirinya, tetapi juga memiliki cara praktis untuk tetap kuat dan tenang saat menghadapi tekanan di tempat kerja.

Setelah diberikan perlakuan berupa konseling individu, Penulis kembali menyebar Kuesioner Post-test untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi yang telah dilakukan, sehingga didapatkan lembar penilaian sebagai berikut:

Tabel 2. Lembar hasil post-test

No	No Butir Angket										Total
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	
1	4	4	4	4	3	5	5	4	4	5	42
2	4	4	3	4	4	4	4	3	5	5	40

Pada hari pelaksanaan program, penulis memberikan post-test kepada subjek yaitu kuesioner yang berisikan pertanyaan yang sama melalui google form. Dari hasil analisis deskriptif dari lembar pre-test dan post-test dapat dilihat bahwa setelah diberikan perlakuan konseling dan

menerapkan teknik pernapasan dan self-talk, terjadi peningkatan resiliensi subjek yang cukup signifikan. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test, yang mencerminkan adanya perubahan positif dalam aspek-aspek resiliensi seperti kemampuan menghadapi tekanan, berfikir positif, serta kemampuan mengelola emosi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa konseling individu dengan penerapan teknik pernapasan dan self-talk memiliki efektifitas yang signifikan dalam meningkatkan resiliensi karyawan disabilitas.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan terhadap dua subjek, ditemukan bahwa intervensi konseling individu yang memanfaatkan pendekatan humanistik dan teknik self-talk serta relaksasi pernapasan mampu meningkatkan aspek-aspek resiliensi secara signifikan. Kedua subjek menunjukkan peningkatan dalam hal kepercayaan diri, kemampuan mengelola stres, serta penerimaan terhadap kondisi diri.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan yang empatik, partisipatif, dan berbasis bukti dapat menjadi strategi efektif untuk menangani tantangan psikologis yang dihadapi karyawan disabilitas di lingkungan industri. Dengan konseling individu yang terstruktur dan dukungan psikososial yang berkelanjutan, perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih inklusif, produktif, dan sehat secara mental.

Secara keseluruhan, program magang ini memberikan kontribusi positif bagi pengembangan kebijakan perusahaan dalam mengelola kesejahteraan psikologis karyawan disabilitas dan memperkuat kompetensi profesional mahasiswa dalam bidang psikologi industri dan organisasi.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada PT. Tanjung Enim Lestari Pulp and Paper yang telah memberikan pengalaman dan pemahaman baru bagi mahasiswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- AINDINA, N. A. (2024). (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Iqbal Ramadhansyah. (2021). BAB 1 PROFIL PERUSAHAAN (Updated 07 Juni 21). PT Tanjungenim Lestari Pulp and Paper.
- Mumpuni, S. D., & Zainudin, A. (2020). Penerapan Konseling Life-Skills Dalam Meningkatkan Kebahagiaan Kinerja Bagi Difabel. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 15(1), 90–101.
- Nurfaiza, A., Suryati, S., & Putra, B. J. (2024). Implementasi Konseling Individu dengan Teknik Miracle Question dalam Meningkatkan Resiliensi terhadap Produktivitas IRT yang Memiliki Peran Ganda pada Kasus Klien “A”. *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 4(3).
- Putri, A. D. (2024). Penerapan konseling individu dengan pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk meningkatkan resiliensi korban pelecehan seksual (Skripsi, Universitas Negeri Jakarta). Universitas Negeri Jakarta.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- The PRAKARSA (2022). *Penyandang Disabilitas di Tempat Kerja: Kondisi dan Tantangannya di Indonesia sebagai Negara G20*.
- Vidya, F.K.A. (2014). Resiliensi Penyandang Tuna Daksa: Pengaruh Dukungan Sosial dan Gratitude dalam Membentuk Individu yang Resilien. *Journal of Psychology*. Vol. 19, No.2.