

TRAINING MODULE

# WORK MEANINGFULNESS

PELATIHAN TERHADAP PERAWAT DI RUMAH SAKIT



**Dr. Rr. Erita Yuliasesti DS, M. Si., Psikolog**  
**Herlina Siwi Widiana., MA., Ph. D., Psikolog**  
**Rifa Juniartika, S.Psi.**

## KATA PENGANTAR

Dunia kini mulai memasuki era pengetahuan yang menawarkan banyak peluang dan tantangan baru seperti yang belum pernah dihadapi sebelumnya. Tak dapat dipungkiri bahwa dewasa ini sudah makin banyak orang yang ingin memperkaya kehidupannya dengan pemahaman yang lebih baik tentang segala fenomena alam dan sosial yang dihadapinya sehari-hari. Pada dunia kerja, keberhasilan usaha ditentukan oleh keberhasilan manajemen perusahaan dalam menghasilkan laba sebesar atau melebihi nilai sasaran tertentu pada akhir satu tahun anggaran. Tidaklah mengherankan bahwa kemudian manajemen perusahaan tidak saja berusaha mencapai laba yang besar, tetapi juga ingin mengembangkan kemampuan berlaba (*profitability*) perusahaan dengan cara melakukan investasi dalam teknologi produksi dan pelayanan serta mengembangkan sistem insentif untuk membangkitkan motivasi para pekerja agar bekerja lebih keras. Usaha ini memang memberi hasil yang cukup baik, tetapi inisiatif manajemen ini dapat dengan cepat kehilangan efektivitasnya jika pekerja merasa bahwa tuntutan kerja dirasakan melebihi apa yang disepakati terdahulu. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh manajemen perusahaan dalam menghadapi permasalahan ini ialah dengan meningkatkan keterikatan karyawan. Metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterikatan karyawan terhadap pekerjaan dan perusahaan ialah melalui pelatihan kebermaknaan kerja.

Modul pelatihan “*Work Meaningfulness*” ini dirancang untuk meningkatkan keterikatan karyawan pada perawat di sebuah Rumah Sakit. Materi yang tertuang dalam pelatihan ini bersifat konseptual dan praktis yang akan membimbing peserta pelatihan mencapai sasaran yang tepat. Peserta pelatihan diharapkan terlibat secara aktif dalam pelatihan agar proses belajar bersama dapat terwujud secara cepat.

Yogyakarta, Januari 2019

Tim Penyusun

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
Pelatihan Kebermaknaan Kerja	1
Pelaksanaan Pelatihan	2
Materi Kebermaknaan Kerja	4
<i>Rundown</i> Pelatihan	7
Pertemuan ke-1	
Sesi 1 : Pembukaan & Perkenalan	12
Sesi 2 : AHA <i>Work Meaningfulness</i>	14
Sesi 3 : Materi – <i>Positive Meaning in Work</i>	15
Sesi 3 : <i>Ice Breaking</i>	16
Sesi 4 : <i>Worksheet</i>	18
Pertemuan ke-2	
Sesi 1 : <i>Ice Breaking</i>	20
Sesi 2 : <i>Insight Materi Pertemuan ke-1</i>	21
Sesi 2 : <i>Meaning-making Through Work</i>	22
Sesi 3 : <i>Energizer</i>	23
Sesi 4 : <i>Worksheet</i>	24
Pertemuan ke-3	
Sesi 1 : <i>Ice Breaking</i>	26
Sesi 2 : <i>Insight Materi Pertemuan ke-2</i>	27
Sesi 2 : <i>Greater Good Motivation</i>	28
Sesi 3 : <i>Energizer</i>	39
Sesi 4 : <i>Worksheet</i>	30
Pertemuan ke-4	
Sesi 1 : <i>Ice Breaking</i>	32
Sesi 2 : <i>Insight Materi Pertemuan ke-3</i>	33
Sesi 3 : Evaluasi	34
Sesi 4 : Penutupan	35
DAFTAR PUSTAKA	iv
LAMPIRAN	

## Pelatihan Kebermaknaan Kerja

### TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah mengikuti pelatihan ini, diharapkan peserta mampu:

1. Memahami konsep dari kebermaknaan kerja
2. Memahami gambaran mengenai kebermaknaan kerja seorang perawat
3. Mempraktikkan peran perawat dalam memaknai pekerjaan
4. Memahami sikap yang harus diambil dalam memaknai pekerjaan

### TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

1. Peserta mampu mengidentifikasi kemampuan dalam memaknai pekerjaan yang menjadi profesinya
2. Peserta mampu menunjukkan sikap-sikap yang harus diambil dalam memaknai pekerjaan yang menjadi profesinya

### METODE

Secara keseluruhan, metode yang akan digunakan dalam pelatihan ini adalah:

1. Diskusi / *brainstorming*
2. Ceramah interaktif
3. *Games*
4. *Worksheet*
5. *Roleplay*

### MATERI

Secara umum, pelatihan Kebermaknaan Kerja mengikuti garis besar materi aspek-aspek kebermaknaan kerja menurut Steger & Dik (2009) sebagai berikut:

- a. *Positive Meaning in Work*
- b. *Meaning-making Through Work*
- c. *Greater Good Motivation*

## Pelaksanaan Pelatihan

Fasilitator ialah seseorang yang bertugas memandu jalannya pelatihan *Work Meaningfulness* ini. Kriteria fasilitator yang akan memandu pelatihan ini ialah:

1. Psikolog;
2. Berpengalaman menjadi fasilitator;
3. Mampu dan terampil mengelola dinamika kelompok;
4. Energik dan interaktif;
5. Memiliki pemahaman memadai mengenai Psikologi Industri dan Organisasi khususnya tentang Kebermaknaan Kerja;
6. Menguasai manual prosedur pelatihan dan bersedia terlibat selama proses pelatihan.

Begitu pelatihan dimulai, maka Fasilitator bertanggung jawab memastikan bahwa peserta akan dapat menjalankan tugas yang diberikan dan mampu bekerjasama satu sama lain.

### **Tugas**

Fasilitator bertugas menetapkan tujuan pelatihan secara jelas, memberikan pengantar serta instruksi yang jelas kepada peserta pelatihan, memberikan materi atau penjelasan substansi, selalu tepat waktu baik ketika memulai maupun mengakhiri sesi, merangkum dan menyimpulkan.

### **Menjaga Pelatihan**

Fasilitator juga mengobservasi dan mendengarkan, memperhatikan cara masing-masing peserta bereaksi dalam kelompok serta dinamika kelompoknya; memampukan setiap orang dalam kelompok untuk merasa diterima sebagai bagian dari kelompok dan mampu berpartisipasi secara setara; memampukan setiap peserta untuk mendengar dan belajar satu sama lain; tarik persamaan pendapat yang muncul dari peserta dan tunjukkan opini yang berbeda.

### **Mendorong Partisipasi Peserta yang Setara**

Peserta akan belajar lebih baik dan merasa lebih baik bila mereka berada dalam kelompok dengan partisipasi yang setara. Bagi peserta yang sulit sekali bicara dalam kelompok besar, maka fasilitator dapat:

- Membangun rasa percaya diri dan percaya pada kelompok dengan bekerja dalam kelompok kecil dan jelaskan pengantar.
- Jelaskan dalam pengantar secara eksplisit prinsip-prinsip pelatihan yang partisipatif dan bantu kelompok untuk mengembangkan peraturan bagi kelompok. Misalnya, dalam kelompok ini setiap orang diminta untuk bicara secara bergilir dan pelatihan ini ingin mendorong partisipasi yang lebih setara.
- Buat setiap orang merasa dihargai dan pengalaman mereka dianggap relevan.

### **Peserta pelatihan**

Peserta pelatihan terdiri dari karyawan yang berprofesi sebagai perawat di Rumah Sakit.

### **Waktu Pelaksanaan**

Waktu pelaksanaan pelatihan dilakukan dengan sistematis 4 (kali) pertemuan. Setiap pertemuan diisi dengan materi menggunakan beberapa metode serta memberikan tugas kepada setiap peserta berupa *worksheet* dan akan dikerjakan selama 5 hari sampai pertemuan berikutnya. Terdapat 3 (tiga) pertemuan dengan pemberian *worksheet*. Pada pertemuan keempat, hasil pelatihan dan pengerjaan *worksheet* akan dievaluasi secara keseluruhan.

## Materi Kebermaknaan Kerja

### Definisi Kebermaknaan Kerja

Kebermaknaan kerja telah banyak didefinisikan oleh banyak tokoh, salah satunya didefinisikan sebagai “*meaning of work*”, namun penggunaan istilah “*meaning*” atau “*meaningful*” masih menjadi perdebatan. Adanya pertukaran istilah dan penggunaan yang tidak konsisten membuat kebingungan dalam literatur, oleh karena itu diperlukan beberapa klarifikasi mengenai penggunaan istilah “*meaning*” atau “*meaningful*”. Peneliti-peneliti terdahulu seringkali menggunakan istilah makna (*meaning*) dan kebermaknaan (*meaningfulness*) secara bergantian, hal tersebut menjadi pemicu terjadinya kebingungan tentang perbedaan konstruksi serta hubungan diantara keduanya (Wrzesniewski, 2003).

*Meaningful work* dapat dianggap sebagai istilah umum, yang merangkum serangkaian konstruksi seperti makna kerja (*work meaning*), kebermaknaan kerja (*work meaningfulness*) dan konotasi positif yang berhubungan dengan makna kerja (Steger, Dik, & Shim, 2012). Pada penelitian lain, Steger & Dik (2009) berpendapat bahwa, seperti dalam tradisi psikologis makna kehidupan yang lebih luas, pekerjaan menjadi bermakna tidak hanya ketika dinilai signifikan, tetapi juga ketika dipandang memiliki tujuan atau titik yang berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Steger & Dik (2009), ditemukan bahwa *meaningful work* memiliki tiga buah faset kunci, yaitu *positive meaning in work (PM)*, *meaning making through work (MM)* dan *greater good motivations (GG)*. Konsep mengenai *meaning making through work* berdasar dari sebuah hipotesis bahwa makna hidup tidak lepas dari kebermaknaan kerja. Pekerjaan merupakan sebuah aktivitas yang mengambil sebagian besar waktu manusia, pekerjaan menjadi sebuah objek signifikan dalam membangun makna hidup yang lebih luas. Hal ini berarti bahwa, makna yang diberikan seseorang terhadap pekerjaannya akan membantunya menciptakan makna bagi kehidupan yang dijalaninya secara keseluruhan (Steger & Dik, 2009).

Hal tersebut senada dengan definisi yang menyatakan bahwa kebermaknaan kerja merupakan pemaknaan individu terhadap pekerjaannya yaitu sebagai *job*, *career*, atau *calling* (Wrzesniewski, McCauley, Rozin, & Schwartz, 1997). Makna kerja sebagai panggilan (*calling*) dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan bahwa pekerjaan yang mereka pilih tidak dapat dipisahkan dari kehidupannya, tidak mengutamakan aspek finansial atau kemajuan karir.

Lebih lanjut, Wrzesniewski (2003) mendefinisikan makna kerja sebagai pemahaman pekerja terhadap konten atau isi di tempat kerja dan nilai-nilai dari bekerja sebagai hasil kelanjutan dari perbuatan senang (*sense making*). Literatur tentang makna kerja di bidang perilaku organisasi terutama dalam perspektif psikologis, menganggap bahwa persepsi makna (*meaning*) berakar pada interpretasi subjektif individu tentang pengalaman dan interaksi kerja. Persepsi para pegawai terhadap pekerjaan mereka memiliki dampak yang dalam pada aspek penting pekerjaan mereka (Wrzesniewski, Rosso, & Dekas, 2010).

Selanjutnya, peneliti lain menyatakan bahwa kebermaknaan kerja adalah membuat makna kerja itu sendiri sehingga dapat memberikan kontribusi yang optimal bagi organisasi (Steger, Dik, & Duffy, 2012). Kebermaknaan kerja didefinisikan bukan hanya berarti bekerja untuk orang (*meaning*), tetapi keduanya signifikan dan positif dalam valensi (kebermaknaan). Selain itu, valensi positif kebermaknaan kerja memiliki fokus pertumbuhan dan tujuan daripada berorientasi pada kesenangan.

### *Aspek-aspek Kebermaknaan Kerja*

Steger & Dik (2009) menyatakan bahwa kebermaknaan kerja memiliki tiga aspek yaitu:

1) *Positive meaning in work*

Kebermaknaan kerja sering dianggap sebagai pengalaman yang subjektif, dimana mengandung arti bahwa yang dilakukan memiliki suatu makna bagi individu itu sendiri. Aspek ini menekankan bahwa seseorang menilai pekerjaan mereka penting dan berarti.



2) *Meaning making through work*

Aspek ini menangkap konteks kebermaknaan yang lebih luas terhadap pekerjaan, dimana pekerjaan membantu seseorang untuk berkembang menjadi manusia lebih baik.

3) *Greater good motivation*

Aspek ini lebih menekankan bahwa suatu pekerjaan dianggap bermakna jika benar-benar memiliki “arti” sehingga memiliki banyak manfaat pada orang lain dan lingkungan.

## Rundown Pelatihan

### Pertemuan ke-1

#### Materi: *Positive Meaning in Work*

Waktu	Materi	Metode	Tujuan	Alat
15 menit	Pembukaan dan Perkenalan	Games	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta memperoleh gambaran mengenai kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>2. Peserta siap menerima materi yang akan diberikan</li> <li>3. Menumbuhkan motivasi dalam diri peserta untuk mengikuti pelatihan secara penuh</li> <li>4. Mencairkan suasana dan menambah keakraban antar peserta dan fasilitator</li> <li>5. Peserta dan fasilitator saling mengenal</li> <li>6. Peserta lebih kooperatif untuk mengikuti kegiatan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kertas plano</li> <li>2. Spidol</li> <li>3. White-board</li> </ol>
20 menit	(AHA Work Meaningfulness) Mengisi Kertas Plano	Diskusi dan brainstorming	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi permasalahan yang dialami peserta dalam pekerjaan</li> <li>2. Memunculkan <i>insight</i> mengenai pentingnya kebermaknaan kerja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kertas plano</li> <li>2. Spidol</li> <li>3. LCD</li> <li>4. Laptop</li> </ol>
120 menit	Materi <i>Positive Meaning in Work</i>	Ceramah interaktif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu memahami solusi dari permasalahan dan tantangan yang dihadapi dalam sebuah pekerjaan</li> <li>2. Peserta mampu menjadikan pengalaman dalam bekerja sebagai sesuatu yang bermakna positif</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. LCD</li> <li>2. Laptop</li> <li>3. Video</li> </ol>
20 menit	Ice Breaking	Games	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat suasana nyaman dan menghilangkan kejenuhan peserta melalui permainan</li> <li>2. Memunculkan <i>insight</i> kebermaknaan kerja melalui diskusi hasil permainan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sedotan</li> <li>2. Gunting</li> <li>3. Lem</li> <li>4. Spidol</li> <li>5. Kertas HVS</li> </ol>
10 menit	Worksheet	Pengisian worksheet	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu mengaplikasikan aspek "<i>positive meaning in work</i>" dalam pekerjaan yang dilakukan sehari-hari.</li> <li>2. Peserta mampu memberikan respon dalam memaknai pekerjaannya</li> <li>3. Peserta mampu mengambil manfaat dari pekerjaannya</li> </ol>	Worksheet

**Pertemuan ke-2**

**Materi: *Meaning-making Through Work***

Waktu	Materi	Metode	Tujuan	Alat
10 menit	<i>Ice Breaking</i>	<i>Games</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencairkan suasana dan menambah keakraban antar peserta dan fasilitator</li> <li>2. Membangkitkan semangat peserta untuk kembali mengikuti kegiatan</li> </ol>	Kertas & Pulpen
30 menit	<i>Insight Materi Pertemuan ke-1</i>	Diskusi dan <i>brainstorming</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan <i>feedback</i> terhadap hasil <i>worksheet</i></li> <li>2. Memunculkan <i>insight</i> peserta mengenai <i>worksheet</i> yang telah diisi</li> <li>3. Peserta mampu memahami cara yang dapat dilakukan dalam memaknai pekerjaan sebagai suatu pengalaman yang berarti</li> <li>4. Peserta mampu menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam bekerja</li> </ol>	Hasil <i>Worksheet</i>
120 menit	<i>Meaning-making Through Work</i>	Ceramah interaktif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu memahami cara memperoleh makna dari pekerjaannya</li> <li>2. Peserta mampu menemukan makna dari pekerjaannya</li> </ol>	LCD & Laptop
10 menit	<i>Energizer</i>	Bedah Lagu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat suasana nyaman dan menghilangkan kejenuhan peserta</li> <li>2. Mengajak peserta untuk kembali bersemangat mengikuti kegiatan</li> <li>3. Memunculkan <i>insight</i> kebermaknaan kerja melalui diskusi</li> </ol>	LCD, Laptop, Video Klip Lagu
10 menit	<i>Worksheet</i>	Pengisian <i>worksheet</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu mengaplikasikan aspek "<i>meaning-making through work</i>" dalam pekerjaan yang dilakukan sehari-hari.</li> <li>2. Peserta mampu memberikan makna terhadap pekerjaannya</li> </ol>	<i>Worksheet</i>

**Pertemuan ke-3**

**Materi: *Greater Good Motivation***

Waktu	Materi	Metode	Tujuan	Alat
10 menit	<i>Ice Breaking</i>	<i>Games</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencairkan suasana dan menambah keakraban antar peserta dan fasilitator</li> <li>2. Membangkitkan semangat peserta untuk kembali mengikuti kegiatan</li> </ol>	
30 menit	<i>Insight Materi Pertemuan ke-2</i>	Diskusi dan <i>brainstorming</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan <i>feedback</i> terhadap hasil <i>worksheet</i></li> <li>2. Memunculkan <i>insight</i> peserta mengenai <i>worksheet</i> yang telah diisi</li> <li>3. Peserta mampu memahami cara membuat pemaknaan berdasarkan aktivitas dalam pekerjaan yang dilakukan</li> <li>4. Peserta mampu menemukan makna yang diperoleh dari pekerjaannya</li> </ol>	Hasil <i>worksheet</i>
120 menit	<i>Greater Good Motivation</i>	Ceramah interaktif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu memotivasi dirinya untuk melakukan pekerjaan dengan lebih baik</li> <li>2. Peserta mampu menjadikan pekerjaan sebagai media untuk melakukan yang terbaik terhadap orang lain</li> </ol>	Video, LCD & Laptop
10 menit	<i>Energizer</i>	<i>Games</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat suasana nyaman dan menghilangkan kejenuhan peserta</li> <li>2. Mengajak peserta untuk kembali bersemangat mengikuti kegiatan</li> <li>3. Memunculkan <i>insight</i> kebermaknaan kerja melalui diskusi</li> </ol>	Kertas & Pulpen
10 menit	<i>Worksheet</i>	Pengisian <i>worksheet</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu mengaplikasikan aspek "<i>greater good motivation</i>" dalam bekerja sehari-hari.</li> <li>2. Peserta mampu menjadikan pekerjaan sebagai sebuah motivasi untuk bekerja.</li> <li>3. Peserta mampu menjadikan pekerjaan sebagai media untuk berbuat kebaikan.</li> </ol>	<i>Worksheet</i>

**Pertemuan ke-4**

**Materi: Evaluasi**

Waktu	Materi	Metode	Tujuan	Alat
10 menit	<i>Ice Breaking</i>	<i>Games</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencairkan suasana dan menambah keakraban antar peserta dan fasilitator</li> <li>2. Membangkitkan semangat peserta untuk kembali mengikuti kegiatan</li> </ol>	
30 menit	<i>Insight Materi Pertemuan ke-3</i>	Diskusi dan <i>brainstorming</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan <i>feedback</i> terhadap hasil <i>worksheet</i></li> <li>2. Memunculkan <i>insight</i> peserta mengenai <i>worksheet</i> yang telah diisi</li> <li>3. Peserta mampu menjadikan pekerjaan sebagai motivasi untuk meningkatkan kinerja</li> <li>4. Peserta mampu menjadikan pekerjaan sebagai media untuk berbuat kebaikan</li> </ol>	Hasil <i>worksheet</i>
60 menit	Evaluasi	Diskusi dan tanya jawab	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu memahami tujuan dari memaknai pekerjaan</li> <li>2. Peserta mampu memaknai pekerjaan yang dilakukan di tempat kerja</li> <li>3. Peserta mampu meningkatkan rasa keterikatan terhadap organisasi tempat peserta bekerja dan pekerjaan itu sendiri</li> </ol>	
10 menit	Penutupan		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta memahami materi yang didapatkan selama kegiatan</li> <li>2. Peserta mampu mengaplikasikan materi yang diperoleh selama kegiatan dengan aktivitas dalam pekerjaan</li> <li>3. Fasilitator dapat mengukur reaksi peserta setelah mendapat materi kebermaknaan kerja</li> </ol>	Lembar evaluasi & plakat.



# *Pertemuan ke-1*

Durasi 185 menit



## Sesi 1

# Pembukaan & Perkenalan

Pada sesi ini fasilitator akan menjelaskan aturan pelatihan dan tujuan dilaksanakannya pelatihan. Aturan pelatihan adalah peserta diharapkan dapat membuka pikiran dan hati. Berpartisipasi aktif atau terlibat secara aktif, alat komunikasi dimatikan atau di *silent*. Upaya ini untuk memberikan kesempatan kepada peserta guna mengarahkan dirinya sendiri secara jernih merumuskan apa yang diharapkan dan apa wujud partisipasi mereka dalam pelatihan ini agar pelatihan dapat berjalan sesuai harapan.

### Tujuan

- ✓ Peserta memperoleh gambaran mengenai kegiatan yang akan dilakukan
- ✓ Peserta siap menerima materi yang akan diberikan
- ✓ Menumbuhkan motivasi dalam diri peserta untuk mengikuti pelatihan secara penuh
- ✓ Mencairkan suasana dan menambah keakraban antar peserta dan fasilitator
- ✓ Peserta dan fasilitator saling mengenal
- ✓ Peserta lebih kooperatif untuk mengikuti kegiatan

### Waktu

15 menit

### Peralatan

- ✓ Kertas plano
- ✓ Spidol
- ✓ *White board*

### Metode Pembelajaran

- ✓ Ceramah
- ✓ Games

### Prosedur

1. Fasilitator memperkenalkan diri
2. Fasilitator membuat kesepakatan dengan peserta mengenai aturan yang harus dipatuhi selama pelatihan berlangsung kemudian menuliskan di *whiteboard*
3. Fasilitator mengajak peserta berdiri dan membuat lingkaran, kemudian memberikan contoh permainannya.
4. Fasilitator memperkenalkan diri dengan menggunakan tiga gerakan “Nama, Saya & (nama peserta)”.
5. Fasilitator meminta peserta untuk memperkenalkan diri seperti yang telah dicontohkan oleh fasilitator namun menggunakan gerakan yang berbeda





## Sesi 2

# AHA Work Meaningfulness

### Tujuan

- ✓ Mengidentifikasi permasalahan yang dialami peserta dalam pekerjaan
- ✓ Memunculkan *insight* pentingnya kebermaknaan kerja

### Waktu

20 menit

### Peralatan

- ✓ Kertas plano
- ✓ Spidol
- ✓ LCD
- ✓ Laptop

### Metode Pembelajaran

- ✓ Diskusi
- ✓ *Brainstroming*

### Prosedur

1. Peserta diberikan pertanyaan umum mengenai kebermaknaan kerja (a) Apa saja tantangan dalam pekerjaan yang dijalani oleh peserta? (b) Mengapa peserta perlu memaknai pekerjaan yang dimiliki? (c) Bagaimana cara peserta dalam mengatasi setiap permasalahan pada pekerjaan? Semua pertanyaan ditulis melalui media kertas plano
2. Peserta dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing kelompok diberikan satu buah spidol kemudian masing-masing diminta untuk mengisi tiga jawaban dari setiap pertanyaan yang diajukan di papan kertas plano dalam waktu 2 menit. Setelah waktu habis, setiap kelompok diminta untuk berputar ke papan kertas plano searah jarum jam.
3. Setelah semua kelompok mengisi jawaban pada kertas plano maka hasilnya didiskusikan secara bersama.



## Sesi 3

# Positive Meaning in Work

### Tujuan

- ✓ Peserta mampu memahami solusi dari permasalahan dan tantangan yang dihadapi dalam sebuah pekerjaan
- ✓ Peserta mampu menjadikan pengalaman dalam bekerja sebagai sesuatu yang bermakna positif

### Waktu

120 menit

### Peralatan

- ✓ LCD
- ✓ Laptop
- ✓ Video

### Metode

Ceramah interaktif

### Prosedur

1. Fasilitator memutarakan *video* tentang seseorang yang sangat mencintai pekerjaannya meskipun hanya pekerjaan yang sederhana. Seluruh peserta diminta untuk menonton *video* dengan seksama.
2. Fasilitator mengajak peserta untuk menyampaikan pendapatnya tentang *video* tersebut. Pertanyaan yang diajukan (a) apa pesan yang dapat diambil dari *video* tersebut? (b) bagaimana dengan pekerjaan anda saat ini? (c) apakah hal positif yang anda peroleh dari pengalaman anda dalam pekerjaan?
3. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai aspek “*positive meaning in work*”



## Sesi 3

### Ice Breaking

#### Tujuan

- ✓ Membuat suasana nyaman dan menghilangkan kejenuhan peserta melalui permainan
- ✓ Memunculkan *insight* kebermaknaan kerja melalui diskusi hasil permainan

#### Waktu

20 menit

#### Peralatan

- ✓ Sedotan
- ✓ Gunting
- ✓ Lem
- ✓ Spidol
- ✓ Kertas HVS

#### Metode

Games

#### Prosedur

1. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa tim. Setiap anggota tim harus terlibat dalam permainan.
2. Fasilitator menjelaskan mengenai “*mini project*” yang harus dikerjakan oleh peserta. Setiap anggota tim memiliki peran masing-masing dalam menyelesaikan proyek tersebut. “*Mini project*” yang sudah selesai akan dipresentasikan di akhir permainan.
3. Fasilitator memberikan apresiasi terhadap hasil pekerjaan peserta. Kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi.

4. Peserta diminta merefleksikan permainan dengan materi yang telah dijelaskan. Poin diskusi (a) Bagaimana pembagian peran peserta dalam permainan ini? (b) Bagaimana peserta memandang usaha yang telah dilakukan dalam menjalankan peran masing-masing? (c) Apakah harapan masing-masing anggota tim dalam permainan ini?



## Sesi 4 Worksheet

### Tujuan

- ✓ Peserta mampu mengaplikasikan aspek “*positive meaning in work*” dalam pekerjaan yang dilakukan sehari-hari.
- ✓ Peserta mampu memberikan respon dalam memaknai pekerjaannya
- ✓ Peserta mampu mengambil manfaat dari pekerjaannya

### Peralatan

*Worksheet*

### Metode

Pengisian *worksheet*

### Prosedur

1. Fasilitator membagikan *form worksheet* kepada para peserta.
2. Fasilitator menjelaskan cara pengisian *worksheet*.
3. Fasilitator meminta peserta untuk menjawab “*challenge*” yang diberikan setiap harinya oleh fasilitator selama 5 hari kerja dan menuliskannya pada *worksheet* yang telah dibagikan.
4. Fasilitator menginformasikan bahwa hasil pengisian *worksheet* akan didiskusikan pada pertemuan berikutnya.
5. Fasilitator mengakhiri sesi pada pertemuan pertama kegiatan.



# *Pertemuan ke-2*

Durasi 180 menit



## Sesi 1

### Ice Breaking

#### Tujuan

- ✓ Mencairkan suasana dan menambah keakraban antar peserta dan fasilitator
- ✓ Membangkitkan semangat peserta untuk kembali mengikuti kegiatan

#### Waktu

10 menit

#### Peralatan

- ✓ Kertas
- ✓ Pulpen

#### Metode

Games

#### Prosedur

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan mengajak peserta untuk membuat yel-yel.
2. Fasilitator membagikan kertas dan pulpen kepada para peserta. Kemudian fasilitator menjelaskan tugas yang akan dilakukan oleh peserta.
3. Peserta diminta untuk menggambar “Diri Ideal Alternatif”, yaitu diri peserta jika dia tidak berprofesi sebagai perawat. Peserta diminta untuk menuliskan profesi alternative yang diinginkan dan alasan mengapa memilih pekerjaan itu.
4. Fasilitator meminta beberapa peserta untuk mempresentasikan gambar “diri ideal alternatif” tersebut



## Sesi 2

# Insight Materi Pertemuan ke-1

### Tujuan

- ✓ Memberikan *feedback* terhadap hasil *worksheet*
- ✓ Memunculkan *insight* peserta mengenai
- ✓ *Worksheet* yang telah diisi
- ✓ Peserta mampu memahami cara yang dapat dilakukan dalam memaknai pekerjaan sebagai suatu pengalaman yang berarti
- ✓ Peserta mampu menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam bekerja

### Waktu

30 menit

### Peralatan

Hasil *Worksheet*

### Metode

Diskusi dan *brainstorming*

### Prosedur

1. Fasilitator meminta peserta untuk mempresentasikan hasil *worksheet* di depan kelas dan menceritakan pengalaman berarti yang dialami dalam satu minggu terakhir.
2. Fasilitator memberikan *feedback* mengenai pengisian *worksheet* yang telah dilakukan oleh peserta.
3. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan menyampaikan pendapat.
4. Fasilitator menstimulasi peserta untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai oleh peserta dalam pekerjaannya





## Sesi 2

# Meaning-making Through Work

### Tujuan

- ✓ Peserta mampu memahami cara memperoleh makna dari pekerjaannya
- ✓ Peserta mampu menemukan makna dari pekerjaannya

### Waktu

120 menit

### Peralatan

LCD & Laptop

### Metode

Ceramah interaktif

### Prosedur

1. Fasilitator mengajak peserta untuk berbagi mengenai kondisi tertinggi dan kondisi terendah yang pernah dialami selama menjadi perawat. Peserta kemudian diminta untuk menyebutkan, makna yang telah diperoleh dari kedua kondisi tersebut.
2. Fasilitator mengajak peserta lain untuk menyampaikan pendapat.
3. Fasilitator memberikan materi mengenai aspek *meaning-making through work* serta cara-cara dalam menemukan makna suatu pekerjaan



## Sesi 3

### Energizer

#### Tujuan

- ✓ Membuat suasana nyaman dan menghilangkan kejenuhan peserta
- ✓ Mengajak peserta untuk kembali bersemangat mengikuti kegiatan
- ✓ Memunculkan *insight* kebermaknaan kerja melalui diskusi

#### Waktu

10 menit

#### Peralatan

- ✓ LCD
- ✓ Laptop
- ✓ Video Klip Lagu

#### Metode

Bedah Lagu

#### Prosedur

1. Fasilitator memutarakan lagu “Zona Nyaman” oleh 420. Peserta diajak untuk mengikuti setiap lirik lagu tersebut.
2. Setelah lagu selesai, fasilitator mengajak peserta untuk memaknai setiap lirik yang ada pada lagu tersebut. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat.
3. Peserta diminta untuk merefleksikan makna lirik pada lagu tersebut dengan kebermaknaan kerja



## Sesi 4

### Worksheet

#### Tujuan

- ✓ Peserta mampu mengaplikasikan aspek “*meaning-making through work*” dalam pekerjaan yang dilakukan sehari-hari.
- ✓ Peserta mampu memberikan makna terhadap pekerjaannya

#### Peralatan

*Worksheet*

#### Metode

Pengisian *worksheet*

#### Prosedur

1. Fasilitator membagikan *form worksheet* kepada para peserta.
2. Fasilitator menjelaskan cara pengisian *worksheet*.
3. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan satu kalimat yang menggambarkan ‘*give a meaning*’ terhadap satu aktivitas dalam pekerjaan setiap harinya selama 5 hari kerja dan menuliskannya pada *worksheet* yang telah dibagikan.
4. Fasilitator menginformasikan bahwa hasil pengisian *worksheet* akan didiskusikan pada pertemuan berikutnya.
5. Fasilitator mengakhiri sesi pada pertemuan pertama kegiatan



# *Pertemuan ke-3*

Durasi 180 menit



# Sesi 1

## Ice Breaking

### Tujuan

- ✓ Mencairkan suasana dan menambah keakraban antar peserta dan fasilitator
- ✓ Membangkitkan semangat peserta untuk kembali mengikuti kegiatan

### Waktu

10 menit

### Metode

Games

### Prosedur

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan mengajak peserta untuk menyorkan yel-yel yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya
2. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiri dan membuat lingkaran kemudian mendengarkan instruksi yang diberikan dengan seksama
3. Fasilitator memberikan instruksi mengenai aturan permainan. Peserta harus berkonsentrasi pada saat permainan berlangsung. Jika fasilitator mengatakan 'kanan' kepada peserta di sebelah kanannya, maka peserta tersebut harus mengatakan 'kanan' atau 'kiri' kepada peserta disebelahnya sambil menoleh ke kanan sesuai dengan yang diucapkannya. Jika peserta tersebut mengatakan kiri, maka ia harus menoleh ke kiri.
4. Jika terdapat peserta yang mengucapkan 'kanan'
5. tetapi menoleh ke kiri, maka peserta tersebut kalah dan harus keluar dari lingkaran sampai menyisakan dua orang peserta untuk menentukan pemenangnya.



## Sesi 2

# Insight Materi Pertemuan ke-2

### Tujuan

- ✓ Memberikan *feedback* terhadap hasil *worksheet*
- ✓ Memunculkan *insight* peserta mengenai *worksheet* yang telah diisi
- ✓ Peserta mampu memahami cara membuat pemaknaan berdasarkan aktivitas dalam pekerjaan yang dilakukan

### Waktu

30 menit

### Peralatan

Hasil *worksheet*

### Metode

Diskusi dan *brainstorming*

### Prosedur

1. Fasilitator meminta peserta untuk mempresentasikan hasil *worksheet* di depan kelas dan menceritakan pengalaman berarti yang dialami dalam satu minggu terakhir.
2. Fasilitator memberikan *feedback* mengenai pengisian *worksheet* yang telah dilakukan oleh peserta.
3. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan menyampaikan pendapat.
4. Fasilitator menstimulasi peserta untuk menyebutkan makna dari pekerjaan yang telah dilakukan oleh peserta



## Sesi 2

# Greater Good Motivation

### Tujuan

- ✓ Peserta mampu memotivasi dirinya untuk melakukan pekerjaan dengan lebih baik
- ✓ Peserta mampu menjadikan pekerjaan sebagai media untuk melakukan yang terbaik terhadap orang lain

### Waktu

120 menit

### Peralatan

Video, LCD & Laptop

### Metode

Ceramah interaktif

### Prosedur

1. Fasilitator memutarakan *video* mengenai seorang “*social worker*” yang menjadi tokoh inspiratif dalam bekerja. Seluruh peserta diminta untuk menonton *video* dengan seksama.
2. Fasilitator mengajak peserta untuk menyampaikan pendapatnya tentang *video* tersebut. Pertanyaan yang diajukan (a) apa pesan yang dapat diambil dari *video* tersebut? (b) bagaimana dengan pekerjaan anda saat ini? (c) bagaimana pekerjaan yang anda lakukan dapat bermanfaat bagi orang lain?
3. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi mengenai *greater good motivation*.



## Sesi 3

### Energizer

#### Tujuan

- ✓ Membuat suasana nyaman dan menghilangkan kejenuhan peserta
- ✓ Mengajak peserta untuk kembali bersemangat mengikuti kegiatan
- ✓ Memunculkan *insight* kebermaknaan kerja melalui diskusi

#### Waktu

10 menit

#### Peralatan

Kertas & Pulpen

#### Metode

Games

#### Prosedur

1. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa tim. Setiap tim terdiri dari lima orang.
2. Fasilitator menyampaikan instruksi dan aturan dalam permainan. Setiap tim diminta untuk membuat sebuah skenario “*sociodrama*” terkait dengan aktivitas di tempat kerja. Skenario itu kemudian akan diperankan oleh seluruh anggota tim.
3. Skenario yang dibuat harus mengandung pesan yang dapat disampaikan terkait kebermaknaan kerja.
4. Setelah seluruh tim memainkan drama, masing-masing tim diminta untuk mengomentari tim yang lain dan merangkum pesan yang disampaikan dalam drama tersebut





## Sesi 4

### Worksheet

#### Tujuan

- ✓ Peserta mampu mengaplikasikan aspek “*greater good motivation*” dalam bekerja sehari-hari.
- ✓ Peserta mampu menjadikan pekerjaan sebagai sebuah motivasi untuk bekerja.
- ✓ Peserta mampu menjadikan pekerjaan sebagai media untuk berbuat kebaikan

#### Peralatan

*Worksheet*

#### Metode

Pengisian *worksheet*

#### Prosedur

1. Fasilitator membagikan *form worksheet* kepada para peserta.
2. Fasilitator menjelaskan cara pengisian *worksheet*.
3. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan “*today’s reason*” atau alasan untuk bekerja hari ini selama 5 hari kerja dan menuliskannya pada *worksheet* yang telah dibagikan. Alasan yang dituliskan setiap harinya harus berbeda.
4. Fasilitator menginformasikan bahwa hasil pengisian *worksheet* akan didiskusikan pada pertemuan berikutnya.
5. Fasilitator mengakhiri sesi pada pertemuan pertama kegiatan.

# *Pertemuan ke-4*

Durasi 120 menit



# Sesi 1

## Ice Breaking

### **Tujuan**

- ✓ Mencairkan suasana dan menambah keakraban antar peserta dan fasilitator
- ✓ Membangkitkan semangat peserta untuk kembali mengikuti kegiatan

### **Waktu**

10 menit

### **Metode**

Games

### **Prosedur**

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan mengajak peserta untuk menyorakkan yel-yel yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya.
2. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiri dan membuat lingkaran. Fasilitator menyampaikan instruksi dan aturan permainan.
3. Fasilitator akan menyebutkan instruksi (kepala, pundak, lutut, kaki) secara acak. Peserta harus memegang bagian tubuh yang disebutkan oleh fasilitator dengan cepat. Peserta yang salah melakukan gerakan mendapatkan tantangan dari peserta lainnya



## Insight Materi Pertemuan ke-3

### Tujuan

- ✓ Memberikan *feedback* terhadap hasil *worksheet*
- ✓ Memunculkan *insight* peserta mengenai *worksheet* yang telah diisi
- ✓ Peserta mampu menjadikan pekerjaan sebagai motivasi untuk meningkatkan kinerja

### Waktu

30 menit

### Peralatan

Hasil *worksheet*

### Metode

Diskusi dan *brainstorming*

### Prosedur

1. Fasilitator meminta peserta untuk mempresentasikan hasil *worksheet* di depan kelas dan menceritakan pengalaman berarti yang dialami dalam satu minggu terakhir.
2. Fasilitator memberikan *feedback* mengenai pengisian *worksheet* yang telah dilakukan oleh peserta.
3. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan menyampaikan pendapat.
4. Fasilitator menstimulasi peserta untuk menyebutkan motivasi peserta untuk hadir di tempat kerja setiap hari selain keluarga



## Sesi 3

### Evaluasi

#### Tujuan

- ✓ Peserta mampu memahami tujuan dari memaknai pekerjaan
- ✓ Peserta mampu memaknai pekerjaan yang dilakukan di tempat kerja
- ✓ Peserta mampu meningkatkan rasa keterikatan terhadap organisasi tempat peserta bekerja dan pekerjaan itu sendiri

#### Waktu

60 menit

#### Metode

Diskusi dan tanya jawab

#### Prosedur

1. Fasilitator mengajak peserta untuk berbagi pengalaman selama mengisi *worksheet*.
2. Fasilitator menstimulasi peserta untuk menyebutkan tujuan dari memaknai pekerjaan.
3. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait kebermaknaan kerja.
4. Fasilitator mengajak peserta untuk menyebutkan manfaat apa saja yang diperoleh jika seseorang mampu memaknai pekerjaannya
5. Fasilitator mengajak peserta untuk berbagi cerita mengenai perubahan yang dialami oleh peserta terkait kebermaknaan kerja selama mengikuti kegiatan pelatihan



## Sesi 4

### Penutupan

#### Tujuan

- ✓ Peserta memahami materi yang didapatkan selama kegiatan
- ✓ Peserta mampu mengaplikasikan materi yang diperoleh selama kegiatan dengan aktivitas dalam pekerjaan
- ✓ Fasilitator dapat mengukur reaksi peserta setelah mendapat materi kebermaknaan kerja

#### Waktu

10 menit

#### Prosedur

1. Fasilitator membagikan lembar evaluasi kegiatan dan meminta peserta untuk mengisi lembar evaluasi tersebut.
2. Sembari peserta mengisi lembar evaluasi, fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan kesan dan pesan kepada fasilitator.
3. Fasilitator memberikan hadiah bagi peserta yang aktif selama kegiatan berlangsung dan mengikuti kegiatan dengan baik.
4. Fasilitator mengucapkan kalimat penutup.
5. Penyerahan kenang-kenangan serta sesi foto bersama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Steger, M., & Dik, B. (2009). If One is Searching for Meaning in Life, Does Meaning in Work Help? *Applied Psychology : Health and Well-Being, 1*, 303-320.
- Steger, M., Dik, B., & Duffy, R. (2012). Measuring Meaningful Work: The Work and Meaning Inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment, 322-337*.
- Steger, M., Dik, B., & Shim, Y. (2012). *Measuring Satisfaction and Meaning at Work*. Oxford: Oxford University Press.
- Wrzesniewski, A. (2003). *Finding Positive Meaning in Work*. San Fransisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997). Jobs, Career, and Calling: People's Relations to Their Work. *Journal of Research in Personality, 31*, 21-23.
- Wrzesniewski, A., Rosso, B., & Dekas, K. (2010). On the Meaning of Work: A Theoretical Integration and Review. *Research in Organizational Behavior, 91-127*.







**CHALLENGE TODAY LIST**

Put the Smile	Quotes for Today	One word for Describe	Title for my job	Give me the point
<p>Bubuhkan satu buah emoticon yang mengekspresikan perasaanmu sebelum berangkat dan setelah pulang dari kerja.</p> <p><b>Go&gt;&gt;&gt;</b></p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; width: 80px; height: 80px; margin: 0 auto;"></div> <p><b>Back&gt;&gt;&gt;</b></p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; width: 80px; height: 80px; margin: 0 auto;"></div>	<p>Berikan satu Quotes yang kamu peroleh dari pengalaman bekerjamu hari ini. Contoh: "Tulus adalah kunci keberhasilanmu dalam bekerja"</p> <p><i>What your quotes?</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Gambarkan pekerjaanmu hari ini menggunakan satu kata. Contoh: : "SENYUM", karena setiap senyum yang terpancar akan menjadi penyembuh alami bagi para pasienku.</p> <p style="text-align: center;">“ _____ ”</p>	<p>Jika pekerjaanmu hari ini dijadikan sebuah cerita, judul apakah yang tepat untuk menggambarkan pekerjaanmu hari ini? Contoh: "Pasienku adalah Ladang Pahala Bagiku"</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Berikan nilai terhadap pekerjaan yang telah kamu lakukan hari ini. Rentang nilainya ialah 1 – 10 dengan nilai 1 sebagai nilai terendah dan 10 sebagai nilai tertinggi. Dari point 1 sampai dengan 10, kamu berada di angka berapa?</p> <div style="text-align: right;"> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> </div>



### GIVE A MEANING

Tuliskan sebuah kalimat yang dapat menggambarkan makna dari pekerjaan yang kamu lakukan hari ini. Berikan makna yang berbeda terhadap pekerjaanmu setiap harinya. Contoh: Pekerjaanku hari ini memberikan semangat terhadap mereka yang nyaris tak berdaya di tempat tidurnya.

**#Day1**

**#Day2**

**#Day3**

**#Day4**

**#Day5**

--	--	--	--	--



### TODAY'S REASON

Berikan sebuah alasan mengapa kamu bersemangat berangkat kerja hari ini. Alasan yang kamu berikan setiap harinya harus berbeda-beda tidak boleh sama. Alasan yang diberikan tidak boleh terkait dengan keluarga, mencari nafkah, kewajiban, atau segala alasan umum lainnya. Contoh: Pasien di Rumah Sakit membutuhkan kehadiranku untuk memberi semangat kepada mereka.

#Day1	#Day2	#Day3	#Day4	#Day5

