

## MANAJEMEN STRES UNTUK PEKERJA KANTORAN: BAHASA INDONESIA SEBAGAI MEDIA TERAPI PEMULIHAN

Widia Maliki<sup>1</sup>, Mohammad Fatih Firdaus<sup>2</sup>, Aqilah Zahra Pratiwi<sup>3</sup>, Sri Mulyani<sup>4</sup>, Sri Wulandari<sup>5</sup>, Mochamad Whilky Rizkyanfi<sup>6</sup>

Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: [widiamaliki@upi.edu](mailto:widiamaliki@upi.edu)<sup>1</sup>, [faatihstd@upi.edu](mailto:faatihstd@upi.edu)<sup>2</sup>, [qilahzahra@upi.edu](mailto:qilahzahra@upi.edu)<sup>3</sup>, [slimulyaniii@upi.edu](mailto:slimulyaniii@upi.edu)<sup>4</sup>, [sriwulandarii071@upi.edu](mailto:sriwulandarii071@upi.edu)<sup>5</sup>, [wilkysgm@upi.edu](mailto:wilkysgm@upi.edu)<sup>6</sup>

**Abstrak** – Stres kerja merupakan gejala yang sering terjadi namun kerap diabaikan. Komunikasi yang efektif dapat membantu mengurangi tingkat stres dan dapat meningkatkan kesejahteraan di tempat kerja. Penggunaan bahasa Indonesia yang baik dalam komunikasi di pekerjaan dapat mendukung pemulihan mental karyawan. Bahasa penting untuk mengomunikasikan pengalaman, kebutuhan, dan emosi secara efektif. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan bahwa bahasa Indonesia dapat mempengaruhi kelancaran komunikasi dalam bentuk lisan dan tulisan. Berbagai bentuk karya seni dalam bahasa Indonesia dapat dijadikan sarana pemulihan stress dengan cara mendengarkan dan membacanya. Peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif lewat teknik wawancara dengan subjek penelitian pekerja kantor dengan jabatan dan tempat kerja yang berbeda. Hasil yang diperoleh bahwa penggunaan bahasa Indonesia di lingkungan kerja berfungsi sebagai sarana komunikasi lisan serta tulisan dan berperan sebagai alat yang efektif dalam mengelola stres. Kemahiran dalam menggunakan Bahasa Indonesia dapat mempercepat proses komunikasi, menjaga kejelasan pesan, dan membantu membangun hubungan kerja yang positif antar sesama rekan kerja.

**Kata Kunci:** Indonesia, Bahasa, Manajemen, Kantor, Stres.

*Abstract* – Occupational stress is a common but often overlooked symptom. Effective communication can help reduce stress levels and can improve workplace wellbeing. Good use of Indonesian in workplace communication can support employees' mental recovery. Language is important for effectively communicating experiences, needs and emotions. The purpose of this study is to prove that Indonesian can affect the fluency of communication in oral and written form. Various forms of artwork in Indonesian can be used as a means of stress recovery by listening and reading them. The researcher used a descriptive qualitative method through interview techniques with research subjects of office workers with different positions and workplaces. The results obtained show that the use of Indonesian in the work environment functions as a means of oral and written communication and acts as an effective tool in managing stress. Proficiency in using Indonesian can speed up the communication process, maintain message clarity, and help build positive working relationships among coworkers.

**Keywords:** Indonesian, Language, Management, Office, Stress.

### PENDAHULUAN

Stres merupakan tanggapan fisik dan mental terhadap tekanan yang melewati kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Stres dapat dipahami sebagai reaksi tubuh terhadap situasi yang dianggap mengancam, baik itu secara konkret maupun hanya dalam pikiran. (Asmarany, et al., n.d.)

Menurut Utami, et al., (2022) stres bisa dipicu oleh berbagai faktor, seperti lingkungan, faktor personal, dan kondisi kerja atau organisasi. Di tempat kerja, stres bisa disebabkan oleh tekanan yang tinggi, ketidakpastian pekerjaan, konflik dengan rekan kerja, ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional, serta kurangnya pengakuan dari rekan kerja. (Asmarany, et al., n.d.). Stres yang diakibatkan oleh berbagai macam penyebab dapat diatasi dan dicegah dengan manajemen stress. Menurut Ramadhani & Ardias, (2020) Manajemen stress adalah keterampilan untuk mengatur diri sendiri, mencegah munculnya stres, dan meningkatkan toleransi terhadap stres sehingga seseorang akan pandai

dalam menguasai stres yang ada di dalam dirinya.

Masalah stres kerja merupakan gejala yang sering terjadi, namun diabaikan oleh pemberi kerja dan pihak berwenang, dan tidak ada upaya yang dilakukan untuk mengelola stres pada karyawan. Stres merupakan tekanan yang dihadapi karyawan akibat pekerjaannya. Stres kerja umumnya diakibatkan oleh tekanan di tempat kerja, kondisi kerja, dan tuntutan hidup yang tidak sesuai dengan pendapatan pekerjaan. Tuntutan profesionalisme dalam dunia kerja menimbulkan permasalahan dan beban baik bagi organisasi pemerintah maupun non-pemerintah karena kurangnya waktu yang tersedia untuk melaksanakan pekerjaan dengan sebaik-baiknya sehingga menimbulkan tekanan psikologis dan mengurangi stres kerja akhir. Namun ketika tuntutan tersebut mencapai titik dimana seseorang merasa gagal atau kehilangan kemampuan untuk mengatasinya, keadaan tersebut dinamakan distress, artinya stres buruk yang berdampak negatif. Dalam situasi seperti ini, sering kali seseorang merasa terbebani dan terbebani oleh kecenderungan cemas, takut, panik, kebingungan, dan putus asa yang berlebihan, dan rasanya hidup tidak terkendali, dan pada kenyataannya berujung pada stagnasi, stagnasi, dan kemandulan atau efek sebaliknya. Penggunaan bahasa Indonesia dalam komunikasi pemulihan mendukung hubungan antara orang yang mengalami kesulitan dengan profesional kesehatan mental. Bahasa ini penting untuk mengkomunikasikan pengalaman, kebutuhan, dan emosi secara akurat serta efektif dalam bisnis. Penggunaan bahasa Indonesia juga membuat individu lebih nyaman dan terlibat dalam pemulihan, dan memungkinkan pemahaman yang mendalam tentang tantangan dan kebutuhan individu dalam mengatasi masalah kesehatan mental.. (Utami et al., 2022)

Menurut (Michie, 2002) stres telah menjadi isu yang diakui dalam berbagai konteks, terutama di lingkungan kerja. Pada dasarnya, stres dianggap sebagai hasil dari interaksi kompleks antara individu dan situasi yang dihadapi. Ketidakmampuan individu untuk mengatasi tekanan dan tuntutan dari situasi dapat menyebabkan timbulnya stres. Dampak stres ini tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga dapat memengaruhi kinerja dan pencapaian tujuan organisasi secara keseluruhan. Dalam konteks manajemen stres kerja, pemahaman terhadap dinamika stres menjadi kunci. Karyawan sebagai aset utama perusahaan harus mampu mengelola stres agar dapat berkinerja optimal. Namun, realitasnya menunjukkan bahwa stres kerja sering dialami oleh banyak individu di tempat kerja. Hal ini menuntut adanya strategi manajemen stres yang efektif, baik dari segi individu maupun kebijakan perusahaan. (Sukoco & Bintang, 2018)

Di tengah persaingan global dan tuntutan pekerjaan yang semakin meningkat, manajemen stres kerja menjadi semakin relevan. Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu kinerja karyawan, bahkan berpotensi merusak pencapaian tujuan organisasi. Oleh karena itu, peran manajemen stres dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif sangatlah penting. Salah satu strategi yang dapat digunakan dalam manajemen stres kerja adalah memanfaatkan Bahasa Indonesia dengan baik dan benar. Komunikasi yang efektif dapat membantu mengurangi tingkat stres, memfasilitasi hubungan yang baik antara individu, dan secara keseluruhan, meningkatkan kesejahteraan di tempat kerja. Dengan demikian, pengelolaan stres kerja bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga merupakan bagian integral dari strategi pengelolaan sumber daya manusia dan pencapaian tujuan organisasi. (Altika et al., 2023)

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu membuktikan bahwa Bahasa Indonesia dapat mempengaruhi kelancaran komunikasi dalam bentuk lisan, berbagai bentuk karya dalam Bahasa Indonesia seperti puisi, novel, ataupun lagu yang dijadikan sarana pemulihan stress dengan cara mendengarkan dan membacanya, Bahasa Indonesia sebagai sarana pencurahan isi hati yang dilakukan dengan cara menulis seperti dalam buku harian,

dan juga Bahasa Indonesia yang merupakan bagian penting untuk melakukan korespondensi demi tercapainya kelancaran komunikasi pekerja kantor. Pemakaian bahasa Indonesia untuk kelancaran sebuah komunikasi dalam bentuk lisan membantu penderita stress memperoleh kembali bahasanya sebagai bentuk terapi pemulihan. Beberapa bentuk terapi tersebut seperti terapi bahasa lisan yang diberikan kepada pasien yang mengalami gangguan komunikasi untuk membantu mereka berkomunikasi baik secara lisan, tulisan, maupun isyarat. (Dachrud et al., 2020). Bahasa Indonesia sebagai bahasa ibu juga biasa digunakan dalam menulis catatan sehari-hari seperti dalam buku harian. Buku harian dapat juga dikatakan sebagai komunikasi, karena isinya bisa berisi bentuk komunikasi terhadap diri sendiri. Menurut (Amila et al., 2019) Buku komunikasi dapat digunakan sebagai pengganti komunikasi verbal karena berisi tulisan atau gambar tentang kebutuhan sehari-hari. Latihan komunikasi yang menggunakan stimulus audio dalam bentuk musik dan stimulus visual dalam bentuk gambar akan meningkatkan efektivitas latihan. Pasien dengan gangguan kebahasaan di otak atau afasia dapat menggunakan buku komunikasi visual untuk berkomunikasi dengan mengkomunikasikan kebutuhannya.

Metode deskriptif kualitatif dengan bantuan teknik wawancara merupakan metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini. Menurut (Yuliani, 2018) deskriptif kualitatif merupakan metode kualitatif sederhana yang memiliki ciri khas alur induktif. Dengan memakai alur induktif, penelitian ini berarti dimulai dengan proses penjelasan yang diakhiri dengan kesimpulan dari peristiwa yang sedang diteliti.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian dengan riset kualitatif. Menurut (Albi Anggito, 2018) penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci dan peneliti melaporkan hasil penelitiannya sesuai dengan data yang didapatkan pada saat dilapangan serta dideskripsikan secara rinci. Tujuan dari metode kualitatif ini untuk mengetahui atau menemukan informasi baru yang sedang diteliti secara mendalam dan jelas. Metode pengumpulan data yang kita gunakan yaitu teknik wawancara atau interview. Wawancara atau interview merupakan jenis metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui tanya jawab dengan narasumber. Adapun yang menjadi subjek penelitian ini yaitu 5 pekerja kantoran dengan jabatan dan tempat berkerja yang berbeda. Teknis analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif yang merupakan sebuah cara yang berfokus pada aspek pemahaman secara mendalam terhadap suatu permasalahan yang dikaji. Analisis data kualitatif bersifat deskriptif dengan memfokuskan pada analisis secara lebih mendalam terhadap suatu permasalahan yang dikaji dan hasil dari data yang dikumpulkan lebih banyak kata.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menurut (Badrianto et al., 2021) manajemen stress merupakan sekumpulan program yang dirancang untuk mengatasi stress agar lebih efektif dengan melakukan analisis dan tindakan agar dampaknya dapat dicegah. Stress yang dialami oleh pekerja kantoran dapat dihilangkan dengan melakukan beberapa upaya seperti mengembangkan interaksi sosial dan kerjasama dalam pekerjaan. Memperbaiki komunikasi antar rekan kerja dapat membantu menumbuhkan rasa terhubung dengan sesama. Kondisi saling memahami dan aktif dalam memberi tanggapan kepada rekan kerja akan mengurangi tingkat stres. Maka dari itu, perasaan aman dan terhubung dengan orang lain memiliki peranan penting untuk menghilangkan penyebab stres dalam hidup. (Nur & Mugi, 2021)

Menurut (Lunanta, 2019) terdapat cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stress, yaitu sebagai berikut:

1. Berpikir positif tentang hal yang membuat pikiran individu terganggu
2. Memberi waktu pada diri sendiri untuk melaksanakan hal yang individu sukai
3. Berpikir realistas terhadap apa yang ingin individu capai

Cara tersebut dikhususkan untuk peserta didik yang sedang mengecam pendidikan, meski begitu cara mengelola stress pada dasarnya memiliki cara yang sama karena stress pada hakikatnya sama-sama berasal dari tekanan sebagai respon dari diri individu.

Menurut Pranoto dkk., (2018) dalam (Hadianti et al., 2023) dalam Individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik dapat memberi motivasi pada diri sendiri untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Dengan mengetahui pentingnya regulasi, maka pengaturan diri dengan menyediakan waktu untuk diri sendiri dan mengusahakan komunikasi yang baik akan menciptakan motivasi pada individu untuk mencapai apa yang ia inginkan, yaitu menghilangkan stress.

Dengan mengetahui lebih dalam terkait stress, maka cara yang digunakan untuk menyikapi stress harus diperhatikan dengan baik. Pemberian ruang pada diri sendiri untuk melakukan hal yang disukai merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengelola stress, selain itu mengembangkan dan memperbaiki komunikasi dan interaksi juga berperan penting. Menyediakan ruang dan waktu untuk diri sendiri serta mengembangkan komunikasi dapat dilakukan secara bersamaan lewat bahasa Indonesia. Bahasa Indonesia hadir sebagai fasilitator dalam mengembangkan komunikasi yang efektif juga pemberian ruang kepada diri sendiri untuk menulis, mendengar, melihat, ataupun mengomunikasikan hal yang individu suka, hal tersebut dapat disampaikan lewat karya-karya sastra bahasa Indonesia.

Bahasa Indonesia saat ini menjadi semakin menonjol sebagai bahasa yang penting dipelajari oleh masyarakat internasional, terutama mengingat kemajuan yang dicapai oleh Indonesia di berbagai sektor, salah satu yang utama adalah peran ekonomi. Dalam konteks perkantoran, bahasa memegang peran vital sebagai alat komunikasi yang efektif antara individu-individu yang berinteraksi di lingkungan kerja. Di dalam lingkungan perkantoran, komunikasi yang efisien menjadi kunci untuk memastikan bahwa pesan-pesan dan informasi-informasi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh semua pihak yang terlibat. Bahasa Indonesia yang dipahami secara luas di kalangan pekerja kantor memungkinkan para profesional untuk berkomunikasi dengan jelas dan tanpa hambatan. Ini membantu meningkatkan produktivitas dan efisiensi dalam melakukan tugas-tugas sehari-hari. Media komunikasi di lingkungan perkantoran, seperti surat elektronik, rapat, presentasi, dan dokumen-dokumen resmi, juga berperan penting dalam memfasilitasi pertukaran informasi. Dengan menggunakan Bahasa Indonesia secara efektif dalam media komunikasi ini, para profesional dapat memastikan bahwa pesan-pesan yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh semua pihak yang terlibat. Ini membantu mengurangi risiko kesalahpahaman dan meningkatkan kualitas komunikasi di lingkungan kerja.

Gorys Keraf (2004 : 1) dalam (Aini, 2019) menjelaskan bahwa bahasa adalah alat komunikasi antara anggota masyarakat berupa simbol bunyi yang dihasilkan oleh alat ucap manusia. Secara keseluruhan, penggunaan Bahasa Indonesia sebagai media komunikasi di bidang perkantoran tidak hanya penting untuk memastikan kelancaran operasional perusahaan, tetapi juga mencerminkan identitas budaya dan nasional yang kuat. Dengan memperkuat peran Bahasa Indonesia dalam lingkungan perkantoran, Indonesia dapat memainkan peran yang lebih besar dalam arena bisnis dan komunikasi global.

Bahasa juga dapat berperan sebagai media untuk mengelola stres di lingkungan perkantoran. Ketika individu merasa tertekan atau stres dalam pekerjaan, kemampuan untuk berkomunikasi dengan jelas dan terbuka dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi

masalah tersebut. Dalam situasi stres, berbicara dengan rekan kerja atau atasan tentang tantangan yang dihadapi dapat membantu mengurangi beban mental yang dirasakan oleh individu. Dengan menggunakan Bahasa Indonesia yang akrab dan mudah dimengerti oleh semua pihak, individu dapat merasa lebih nyaman dalam berbagi perasaan dan mencari solusi bersama. Selain itu, Bahasa Indonesia juga dapat digunakan sebagai media untuk menyampaikan informasi dan instruksi tentang teknik-teknik manajemen stres. Misalnya, melalui seminar atau pelatihan yang diselenggarakan dalam Bahasa Indonesia, para profesional dapat mempelajari strategi coping yang efektif dan cara mengelola tekanan dalam pekerjaan mereka.

Orang yang memiliki pekerjaan harus memiliki keseimbangan antara kehidupan pribadi dan kehidupan kerjanya. Hal tersebut penting untuk mencegah stress. Seperti yang disampaikan oleh (Ayuni et al., 2023) bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi atau biasa dikenal dengan sebutan work-life balance akan berpengaruh positif atau bahkan negatif jika salah satu sisinya lebih besar. Contoh nyata tidak adanya work-life balance adalah karyawan yang terlalu banyak beban di pekerjaannya dan kehidupan pribadinya terganggu, tentunya hal tersebut akan berdampak negatif seperti munculnya stres. Menurut Arinda & Dwimulyani, (2018) dalam (Novio Helda et al., 2022) Kualitas kehidupan kerja merupakan hal yang penting untuk mencegah kesulitan menunjang kinerja yang sudah ada dan perusahaan yang mengabaikan hal tersebut akan kesulitan dalam mendapat dan mempertahankan SDM yang sesuai kriteria Perusahaan. Maka, dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi harus dibantu oleh pihak perusahaan dan tidak hanya individu sendiri.

Dengan memanfaatkan Bahasa Indonesia sebagai media untuk mengelola stres di lingkungan perkantoran, perusahaan dapat menciptakan budaya kerja yang lebih inklusif dan peduli terhadap kesejahteraan mental karyawan mereka. Hal ini dapat berdampak positif pada produktivitas, retensi karyawan, dan kepuasan kerja secara keseluruhan. Sebagai hasilnya, penggunaan Bahasa Indonesia dalam konteks manajemen stres tidak hanya membantu individu mengatasi tantangan yang dihadapi, tetapi juga memperkuat hubungan antar anggota tim dan meningkatkan kesejahteraan organisasi secara keseluruhan.

Tabel 1. Hasil Wawancara

Pertanyaan	Jawaban
Menurut anda, Apakah penggunaan bahasa indonesia dalam komunikasi menjadi suatu hal yang krusial untuk mengatasi suatu permasalahan di kantor? mengapa? apakah ada contohnya	Berdasarkan berbagai pendapat narasumber, penggunaan bahasa Indonesia dalam komunikasi di kantor dianggap sebagai suatu hal yang krusial dalam mengatasi permasalahan. Bahasa Indonesia tidak hanya memperkuat hubungan antara karyawan dengan atasan, memungkinkan penyampaian ide, gagasan, atau keluhan dengan lebih jelas, tetapi juga menjadi bahasa persatuan yang menghubungkan seluruh pegawai tanpa terpengaruh oleh perbedaan latar belakang atau faktor SARA. Dalam konteks masyarakat Indonesia, bahasa Indonesia dipandang sebagai bahasa yang umum digunakan dalam berkomunikasi baik secara formal maupun non formal, sehingga memudahkan dalam memecahkan masalah di kantor. Selain itu, mengingat latar belakang yang beragam dari para karyawan, penggunaan bahasa Indonesia menjadi suatu keharusan sebagai alat komunikasi yang dapat dipahami oleh semua pihak. Selain itu, bahasa Indonesia juga digunakan dalam perintah dari atasan, baik secara lisan maupun tertulis. Dengan demikian, penggunaan bahasa Indonesia dalam konteks kantor

	memiliki peran yang sangat penting dalam memfasilitasi komunikasi yang efektif dan pengambilan keputusan yang tepat.
Apakah bahasa Indonesia merupakan bahasa yang lebih mudah digunakan dalam mencapai kelancaran sebuah komunikasi dalam bentuk lisan?	Berdasarkan berbagai jawaban narasumber, dapat disimpulkan bahwa bahasa Indonesia memang lebih mudah digunakan dalam mencapai kelancaran komunikasi lisan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena bahasa Indonesia adalah bahasa resmi dan bahasa sehari-hari di Indonesia. Dengan Indonesia sebagai bahasa nasional, hampir seluruh masyarakat Indonesia menggunakan bahasa Indonesia baik dalam situasi formal maupun non formal, terutama dalam bentuk komunikasi lisan. Meskipun terdapat beragam bahasa daerah di Indonesia, bahasa Indonesia sebagai bahasa kesatuan lebih mudah dipahami dan telah dipelajari secara luas oleh masyarakat. Oleh karena itu, dalam lingkungan kantor yang mayoritas dihuni oleh orang Indonesia, penggunaan bahasa Indonesia menjadi kunci untuk mencapai kelancaran komunikasi.
Bentuk karya seni bahasa Indonesia apakah yang sering anda nikmati? (Puisi, novel, lagu, pantun, dll)	Berdasarkan jawaban narasumber, karya seni berbahasa Indonesia yang sering dinikmati meliputi berbagai bentuk, namun lagu menjadi favorit yang paling umum disebutkan. Beberapa juga menyebutkan kesukaan terhadap puisi, novel, atau kombinasi dari kedua bentuk tersebut. Sebagai contoh, lagu "Pemuja Rahasia" dari Sheila on 7 dan puisi "Aku Ingin" karya Sapardi Djoko Damono disebutkan sebagai karya seni berbahasa Indonesia yang dinikmati. Selain itu, ada juga yang menyebutkan lagu sebagai cara untuk mengatasi stres di kantor dan mengembalikan suasana hati menjadi lebih baik.
Apakah dengan mendengarkan atau membaca karya seni bahasa Indonesia dapat dijadikan sebagai terapi pemulihan stress?	Berdasarkan jawaban narasumber, dapat disimpulkan bahwa mendengarkan atau membaca karya seni berbahasa Indonesia dapat dijadikan sebagai terapi pemulihan stres. Beberapa alasan yang disebutkan termasuk kemampuan karya seni seperti lagu atau novel dalam memberikan motivasi, mengurangi tingkat stres, dan menyediakan kata-kata penyemangat atau pengingat. Contoh konkret yang disebutkan adalah mendengarkan lagu yang membuat diri lebih termotivasi dan bahagia, membaca novel yang penuh dengan motivasi, serta kemampuan karya seni dalam menjaga fokus pikiran. Dengan demikian, karya seni berbahasa Indonesia dapat menjadi salah satu bentuk terapi yang efektif untuk pemulihan stres.
Apakah anda pernah melakukan terapi pemulihan stress dengan cara menulis dalam bahasa Indonesia? (seperti buka harian, atau	Berdasarkan jawaban narasumber, beberapa mengaku pernah melakukan terapi pemulihan stres dengan menulis dalam bahasa Indonesia, seperti membuka harian atau mencatat catatan pribadi. Mereka menyatakan bahwa menulis seperti ini memberikan kesempatan untuk menyampaikan keluh kesah tanpa harus mendengarkan saran atau kritikan dari orang lain, sehingga dapat membantu melepas kegelisahan yang dirasakan. Meskipun

catatan-catatan pribadi)	beberapa menyatakan bahwa mereka lebih memilih cara lain seperti mendengarkan lagu atau membaca puisi, namun beberapa lainnya mengakui bahwa mereka pernah melakukannya, meskipun jarang. Dengan demikian, menulis dalam bahasa Indonesia dapat menjadi salah satu metode yang efektif untuk mengatasi stres bagi beberapa individu.
Mengapa anda memilih hal tersebut sebagai sarana pemulihan?	Berdasarkan jawaban narasumber, alasan memilih hal tersebut sebagai sarana pemulihan beragam. Beberapa memilih mendengarkan lagu atau membaca puisi karena pengaruh emosional dari aransemen musik dalam lagu atau makna yang singkat namun mendalam dalam puisi. Aktivitas ini juga dianggap dapat meningkatkan wawasan dan memberikan kesempatan untuk mencari makna yang lebih dalam dari kata-kata. Sementara itu, ada yang memilih opsi tersebut karena merupakan pilihan di luar opsi-opsi lain yang tersedia. Sebagian lainnya memilih mendengarkan musik atau membaca novel karena merupakan hobi mereka dan dianggap sebagai terapi pemulihan stress yang paling mudah dilakukan. Ada juga yang lebih memilih menulis karena kebiasaan membaca dan dorongan untuk mengekspresikan emosi dan pikiran yang tidak baik menjadi lebih baik melalui tulisan. Dengan demikian, pemilihan sarana pemulihan stress bergantung pada preferensi dan kebutuhan individu serta pengalaman pribadi mereka dalam mengatasi stres.
Berkaitan dengan pekerjaan anda di kantor, apakah bahasa indonesia merupakan bagian penting dalam tercapainya kesepakatan dan pemahaman komunikasi dalam melakukan korespondensi?	Berdasarkan jawaban narasumber, dapat disimpulkan bahwa bahasa Indonesia merupakan bagian penting dalam tercapainya kesepakatan dan pemahaman komunikasi dalam melakukan korespondensi terkait pekerjaan di kantor. Bahasa Indonesia dianggap sebagai keharusan untuk menciptakan komunikasi yang baik antara pihak-pihak terkait, baik dalam surat menyurat maupun dalam percakapan langsung. Komunikasi yang baik dalam bahasa Indonesia memungkinkan terhubungnya kedua belah pihak dengan baik, baik dalam konteks internal perusahaan maupun dalam hubungan eksternal dengan klien dan pemasok. Meskipun demikian, terdapat juga pengakuan bahwa dalam lingkungan kerja multinational company, penggunaan bahasa asing seperti bahasa Inggris juga penting dalam melakukan korespondensi. Dengan mayoritas staf merupakan orang Indonesia, penggunaan bahasa Indonesia juga memudahkan dalam berkomunikasi dengan konsumen dan memastikan pemahaman terhadap peraturan, informasi, dan perintah yang disampaikan. Dengan demikian, bahasa Indonesia menjadi bagian integral dalam efektivitas komunikasi di lingkungan kerja.

*Sumber: Data olahan hasil wawancara oleh peneliti (2024)*

Penggunaan bahasa indonesia dalam komunikasi menjadi suatu hal yang krusial untuk mengatasi suatu permasalahan di kantor. Bahasa indonesia membantu hubungan karyawan dengan atasan. Bahasa Indonesia adalah bahasa persatuan dan membuat komunikasi seluruh pegawai kantor terhubung dalam satu frekuensi tanpa terhalang sekat SARA dan latar belakang masing-masing pegawai, sehingga akan lebih memudahkan dalam

mencari solusi dari suatu masalah. Misalnya sebagai karyawan ia bisa menyampaikan ide-ide gagasan atau keluhan dalam membuat laporan serta presentasi, ia bisa menyampaikannya dengan jelas apabila mahir dalam berbahasa Indonesia. Terdapat narasumber yang berpendapat bahwa bahasa Indonesia merupakan bahasa ibu yang digunakan dan dipelajari masyarakat Indonesia. Dalam berkomunikasi untuk mengatasi suatu permasalahan di kantor hampir sebagian besar menggunakan bahasa Indonesia baik formal atau non formal. Penggunaan bahasa Indonesia untuk mengatasi permasalahan dikantor bisa secara langsung ataupun tidak langsung, baik secara lisan maupun verbal. Studi yang dilakukan di PT. Setia Kawan Makmur Sejahtera Tulungagung membuktikan bahwa komunikasi dapat meningkatkan kepuasan kerja karyawan, hubungan positif yang dimiliki rekan kerja dapat menciptakan komunikasi yang efektif. (Aridansyah, 2019). Komunikasi yang efektif tersebut secara khusus dapat dilakukan dengan pemakaian bahasa Indonesia yang baik dan benar.

Bahasa Indonesia merupakan bahasa yang lebih mudah digunakan dalam mencapai kelancaran sebuah komunikasi dalam bentuk lisan. Beberapa narasumber berpendapat setuju, karena kita hidup di Indonesia yang dimana banyak ragam budayanya, sedangkan Indonesia adalah bahasa resmi dan bahasa keseharian kita. Jadi, dengan kita bisa berbahasa Indonesia itu merupakan hal yang penting untuk berkomunikasi, tidak hanya untuk dikantor tetapi di kehidupan bermasyarakat. Nurhayati et al., (2023) dalam penelitiannya di lingkungan mahasiswa pendidikan ekonomi di Universitas Pendidikan Indonesia menerangkan bahwa penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan benar dapat membantu seseorang dalam berkomunikasi karena bahasa Indonesia sendiri merupakan bahasa utama negara Indonesia serta bahasa yang digunakan sehari-hari. Bahasa Indonesia dapat memusahkan komunikasi antar sesama, adanya perbedaan bahasa antar daerah dapat memperkuat bahwa bahasa Indonesia penting dalam menyatukan sesama.

Bahasa Indonesia memiliki bentuk karya seni sastra yang beragam, mulai dari lagu, novel, puisi, pantun, dan sebagainya. Sebagai karya seni yang melibatkan bahasa Indonesia, tentunya karya-karya tersebut memiliki kesan tersendiri bagi pembaca maupun pendengarnya. Dari kelima narasumber, yang paling banyak diminati oleh pekerja kantoran adalah karya seni lagu. Lagu dipilih sebagai media terapi pemulihan dari stress yang dialami oleh para pekerja kantoran. Menurut (Andaryani, 2019) musik terbukti dapat mempengaruhi pikiran juga perasaan seseorang. Energi-energi positif dari lagu dapat menghilangkan kejenuhan ketika sedang dilanda suatu permasalahan. Musik dapat dijadikan sebagai moodbooster, mendengarkan atau memainkan musik dapat mengubah pikiran dan perasaan yang dialami menjadi lebih baik.

Membaca karya seni bahasa Indonesia dapat dijadikan sebagai pemulihan stress bagi pekerja kantoran ini telah di jawab oleh 5 narasumber pada penelitian ini dan menghasilkan beberapa pendapat yang hasilnya sama-sama menunjukkan bahwa dengan mendengarkan lagu yang membuat diri kita termotivasi dan lebih bahagia. Bisa juga dengan membaca novel, mendengar ataupun membaca puisi motivasi yang bisa memulihkan stress karyawan dikantor, dan ketika kita sudah di rumah mereka merasa sudah tenang, dan membuat daya fikiran lebih tetap fokus. Menurut Jalaludin Rakhmat (2001: 268) seperti yang dikutip dalam (Bagaskara, 2019) musik atau seni (puisi) adalah sebuah harmoni yang memikat yang terbentuk dari gabungan lirik, nada, dan irama. Ketika ketiga unsur ini bersatu maka lahirlah sesuatu yang indah bernama lagu Musik tidak hanya mengungkapkan keindahan, tetapi juga dapat dijadikan media untuk mempengaruhi pikiran dan tindakan manusia. Hal ini di kuatkan bahwa membaca karya seni bahasa Indonesia dapat di jadikan sebagai pemulihan stress bagi pekerja kantoran.

Selain mendengarkan dan membaca karya sastra Indonesia, pemulihan stres bisa dilakukan dengan menulis buku harian. Mayoritas narasumber dalam penelitian ini menyatakan pernah menulis buku harian dalam bahasa Indonesia. NSE menyatakan bahwa menulis buku harian adalah seperti berbicara tanpa takut dikritik. Ini dapat mengurangi kegelisahan dengan menumpahkan perasaan dan pikiran. Buku harian juga digunakan sebagai tempat berbagi pengalaman yang aman. Menurut (Wiramarta, 2020) menulis buku harian secara rutin dapat menjadi terapi stres karena seseorang bisa berekspresi tanpa takut tidak didengar.

Bahasa Indonesia dapat dijadikan sebagai sarana pemulihan stress diantaranya lewat membaca puisi, novel, atau musik karena mendengarkan karya seni bahasa Indonesia tersebut dapat menjadi terapi pemulihan stres yang paling mudah untuk dilakukan, dan aransementnya membantu kita lebih terbawa ke dalam lagu tersebut seperti yang dikatakan oleh narasumber penelitian ini. Adapun puisi atau novel memiliki sisi menarik pada pemilihan kata dan kalimatnya yang singkat dan tidak terlalu panjang namun memiliki makna yang dalam, terkadang juga terdapat kosakata indah baru yang dapat menambah wawasan pribadi bagi siapapun yang membacanya. Membaca puisi juga dapat membuat pembaca menyadari akan keindahan dari bahasa Indonesia secara lebih luas. Pengungkapan diri seseorang dapat dilakukan dengan teknik bantuan dalam profesi pemberian bantuan (Helping Profession), pada hal ini yaitu bimbingan konseling. Dalam meningkatkan kemampuan pengungkapan diri, teknik bantuan yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan puisi. Lebih lanjut Mahmud (2017) dalam Harum & Sunarty (2021) menerangkan bahwa dalam bimbingan dan konseling dan psikoterapi, puisi dapat dipakai dengan memberi kesempatan seseorang agar bisa mengungkapkan pikiran dan emosi yang sebelumnya sering ditutupi.

Bahasa Indonesia merupakan bagian penting dalam mencapai kesepakatan dan kesepahaman komunikasi dalam melakukan korespondensi. Kelima narasumber dalam penelitian ini setuju akan hal tersebut. Pemahaman bahasa Indonesia yang baik dapat mempermudah kegiatan surat menyurat di kantor. Dengan menggunakan bahasa Indonesia yang sesuai dengan kaidah dan persyaratan surat, maka bahasa yang digunakan akan lebih santun, isi suratnya singkat, padat, dan jelas, dan menarik wujud maupun fisiknya. Bahasa Indonesia yang baik dapat mewujudkan percakapan antara rekan kerja menjadi lebih terhubung, komunikasi yang baik bisa lahir dari pemakaian Bahasa Indonesia yang baik pula. Pada perusahaan multinasionalpun tidak terpungkiri bahwa masih banyak yang mayoritas staffnya orang Indonesia sehingga peraturan, informasi dan perintah menggunakan bahasa Indonesia. Menurut (Arlita Roza & Nelisa, 2013) korespondensi memiliki peranan penting dalam memperlancar kerja pegawai baik secara individu maupun organisasi. Tujuan organisasi yang dimiliki sebuah perusahaan dipengaruhi oleh kerja sama antar pegawai di luar maupun di dalam organisasi. Kerja sama tersebut dapat dilakukan dengan komunikasi yang bisa dilakukan pada berbagai bentuk, salah satunya adalah bentuk tertulis dengan surat-menyurat. (Nugrahaningsih, 2022) berpendapat tentang moderasi stres, ia mengatakan bahwa stres kerja memiliki pengaruh terhadap komunikasi dan kerjasama karyawan di sebuah perusahaan. Orang yang memiliki stres kerja cenderung membutuhkan bantuan dari rekan kerja yang lain, hal tersebut juga akan berpengaruh terhadap komunikasi antar rekan kerja tersebut. Maka dari itu, kemampuan dalam bekerja sama dan berkomunikasi dengan baik akan menumbuhkan hubungan yang positif yang dapat membantu penderita stres untuk pulih.

## KESIMPULAN

Penggunaan Bahasa Indonesia di lingkungan kerja tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga dapat berperan sebagai alat yang efektif dalam mengelola stres. Berbagai sumber menekankan bahwa Bahasa Indonesia memiliki kemampuan untuk memperkuat ikatan antar sesama karyawan, mempermudah pencarian solusi atas masalah, serta mengatasi hambatan dalam komunikasi yang muncul akibat perbedaan budaya atau latar belakang. Penggunaan Bahasa Indonesia tidak hanya terjadi dalam konteks formal di tempat kerja, tetapi dapat ditemukan dalam aktivitas sehari-hari seperti promosi produk atau bahan. Bahasa Indonesia juga dianggap sebagai alat terapi untuk mengurangi stres melalui karya seni seperti lagu, puisi, novel, dan musik. Musik, sebagai contoh, memiliki dampak positif terhadap pikiran dan perasaan individu, sehingga dapat membantu mengurangi tingkat stres. Selain itu, menulis buku harian dalam Bahasa Indonesia juga dipandang sebagai cara yang efektif untuk mengurangi stres. Aktivitas ini memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan dan pemikiran mereka tanpa rasa takut akan dihakimi atau dikritik. Kemahiran dalam menggunakan Bahasa Indonesia dalam komunikasi tertulis di tempat kerja juga dianggap penting. Hal ini dapat mempercepat proses komunikasi, menjaga kejelasan pesan, dan membantu membangun hubungan kerja yang positif antar sesama rekan kerja. Terakhir, Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dapat membantu individu yang mengalami stres untuk mendapatkan dukungan dari rekan kerja dan mempercepat proses pemulihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (2019). *Bahasa Indonesia Sebagai Alat Media Komunikasi Sehari-Hari*. Universitas Mitra Indonesia, 3.
- Albi Anggito, J. S. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher). <https://books.google.co.id/books?id=59V8DwAAQBAJ>
- Altika, N., Fakultas, S., & Masyarakat, K. (2023). Literature Review : Pengaruh Manajemen Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Zahra: Journal of Health and Medical Research*, 3(Januari), 123–134.
- Amila, A., Sembiring, E., & Sinaga, J. (2019). Pemberdayaan Keluarga Pasien Stroke Afasia Melalui Pelatihan Komunikasi Verbal. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 396–403. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v2i2.6120>
- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa. *Musikolastika Jurnal Pertunjukkan & Pendidikan Musik*, 1(2), 109–115. <https://doi.org/10.7592/musikolastika.v1i2.31>
- Aridansyah, D. O. (2019). Pengaruh Komunikasi Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Dimediasi Oleh Kepuasan Kerja (Studi Pada Bagian Produksi Pabrik Kertas PT. Setia Kawan Makmur Sejahtera Tulungagung). *Jurnal Bisnis Dan Manajemen*, 3(1), 16–30.
- Arlita Roza, & Nelisa, M. (2013). Problematika Korespondensi Resmi Bagi Pegawai Kantor Perpustakaan Arsip Dan Dokumentasi Kabupaten Tanah Datar. *Ilmu Informasi Perpustakaan Dan Kearsipan*, 2(1), 267–275.
- Ayuni, A. D. F., Halin, H., & Lazuardi, S. (2023). Pengaruh Work Life Balance Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Cleaning Service Studi Kasus Pada Pt. Angkasa Pura Solusi. *Jurnal Manajemen*, 11(2), 91–98.
- Badrianto, Y., Pratiwi, R., Suharyat, Y., Suprayitno, Firmansyah, H., Ginting, R., Rezeki, F., Purnomo, M., Nuha, M. U., Wardhana, A., Priyantono, P., Pratiwi, E. A., & Jumjadi. (2021). *Perilaku Organisasi* (H. F. Ningrum (ed.)). CV. Media Sains Indonesia. [www.medsan.co.id](http://www.medsan.co.id)
- Bagaskara, R. (2019). Analisis lirik lagu “Merah” karya Grup Ban Efek Kaca: kajian fungsi musik sebagai media kritik sosial dan politik. *Jurnal LIB Universitas Negeri Semarang*, 2(Musik), 1–24. <http://lib.unnes.ac.id/34928/>

- Dachrud, M., Tarbiyah, F., Tinggi, S., Islam, A., & Manado, N. (2020). Studi Metaanalisis terhadap Intensitas Terapi Pada Pemulihan Bahasa Afasia. *Jurnal Psikologi* Volume 37, No. 1, Juni 2020: 34-49, 37(1), 34–49.
- Dr. Anugriaty Indah Asmarany, S. P. M. S., Dr. H. Muh. Arif, M. A., Dr. Yuminah, M. A. S., Dr. H. Zaenal Aripin, S. T. M. S., Dewi Ulfah Arini, S. P. M. M. P., Dr. Anis Marjukah, S. E. M. M., Cokorda Putra, S. T. M. S., Indah Naryanti, S. K. M. M. K. M., Rezky Amalia Hamka, S. E. M. M., & Syamsulbahri, M. M. M. B. A. (n.d.). *Manajemen Stress*. Cendikia Mulia Mandiri. <https://books.google.co.id/books?id=phrxEAAAQBAJ>
- Dr. Tri Niswati Utami, M. K., Susilawati, S. K. M. M. K., & Delfriana Ayu A., S. S. T. M. K. (2022). *Manajemen Stress Kerja Suatu Pendekatan Integrasi Sains dan Islam*. Merdeka Kreasi Group. <https://books.google.co.id/books?id=2rN0EAAAQBAJ>
- Hadianti, F. E., Balqiest, R. A., Ar-Raufa, S., & Rizkyanfi, M. W. (2023). Pengaruh Motivasi Terhadap Pembelajaran Mahasiswa Prodi Pendidikan Manajemen Perkantoran. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* Volume, 4, 103–110.
- Harum, A., & Sunarty, K. (2021). Konseling pengungkapan diri melalui puisi pelipur lara efektif mengurangi stres belajar mahasiswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 158–165. <https://doi.org/10.26539/teraputik.51559>
- Lunanta, L. P. (2019). *Manajemen Stres*. *Relaksasi Otot Progresif*, 3(Psi 340), 1–23.
- Michie, S. (2002). Causes And Management Of Stress At Work. *Occupational and Environmental Medicine*, 59, 67 - 72, 59, 67–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/oem.59.1.67>
- Novio Helda, Umarnuddin, Irwan, Muhammad Rasyid Harahap, Yanis Zawawi, & Supar Wasesa. (2022). Pengaruh Kepemimpinan Birokrasi, Pelatihan, Kemampuan Kerja Dan Kualitas Kehidupan Kerja (Qwl) Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Labuhanbatu. *Jurnal Spektrum Ekonomi*, 3(1), 11–20. <https://doi.org/10.47065/jtear.v3i1.529>
- Nugrahaningsih, H. (2022). Pengaruh Komunikasi Dan Kerjasama Tim Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Pemoderasi. *Media Manajemen Jasa*, 10(2), 66–83.
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Nurhayati, I. A., Khoer, M. F. S., Maharani, S. N., & Whilky, M. (2023). Peranan Bahasa Indonesia Dalam Membantu Kelancaran Berkomunikasi Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Di Universitas Pendidikan Indonesia. *KAMPRET Journal*, 2(3), 94–97.
- Ramadhani, M., & Ardias, W. S. (2020). Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Dalam Penurunan Stres Kerja Pada Anggota Badan Search and Rescue Nasional (Basarnas) Kota Padang. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(1), 28–39. <https://doi.org/10.36269/psyche.v2i1.178>
- Sukoco, I., & Bintang, M. R. (2018). Analisis Manajemen Stress Pada Perusahaan Pers (Studi Pada PJTV). *AdBispreneur*, 2(3), 263. <https://doi.org/10.24198/adbispreneur.v2i3.16494>
- Wiramarta, K. (2020). Kebermanfaatan Penulisan Jurnal Harian Refleksi Sebagai Metode Pendidikan Karakter Pada Masa Pandemi. *PINTU: Jurnal Penjaminan Mutu*, 132–142. <https://stahnmpukuturan.ac.id/jurnal/index.php/jurnalmutu/article/view/908>
- Yuliani, W. (2018). Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling. *Quanta*, 2(2).