



PENGUNAAN MEDIA POINT OF YOU PADA KONSELING INDIVIDU DALAM PROBLEM SOLVING PADA KARYAWAN PT X PALEMBANG

Oleh

Dwi Hurriyati¹, Mutiara Salsabill²

^{1,2}Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Bina Darma

E-mail: ¹dwi.hurriyati@binadarma.ac.id, ²mutiarasalsabill12@gmail.com

Article History:

Received: 15-05-2023

Revised: 21-06-2023

Accepted: 18-06-2023

Keywords:

Konseling, Point of You,
Problem Solving

Abstract: Kinerja sangat penting bagi sebuah organisasi karena akan menentukan efektifitas dan mencerminkan ukuran keberhasilan pada pengelolaan sumber daya manusia. Namun, masalah masalah yang terjadi pada sumber daya manusia dapat menghambat kinerja karyawan itu. Berdasarkan hasil Survei Diagnosis Stres (SDS) pada tahun 2022 diketahui tingkat stress karyawan pada PT X masih tergolong cukup tinggi dengan persentase sebesar 62,75% dengan faktor pengembangan karir yang paling banyak menimbulkan stress berat sebesar 5,25%. Maka dari itu diberikan suatu treatment untuk mengatasi problem solving yaitu konseling dengan media bantu Point of You. Tujuan dari kegiatan keilmuan ini adalah mengetahui penggunaan media Point of You pada konseling dapat membantu dalam mengatasi penyelesaian masalah pada karyawan PT X Palembang Metode yang digunakan adalah pelaksanaan bimbingan konseling dengan menggunakan media bantu kartu Point of You. Diberikan pengukuran problem solving menggunakan konsep Goldilock Help sebelum dan setelah dilaksanakan pelaksanaan konseling. Berdasarkan hasil dari pengukuran problem solving sebelum dan setelah dilaksanakan konseling, ada peningkatan di setiap indikatornya dengan media bantu Point of You.

PENDAHULUAN

Sumber Daya Manusia (SDM) acapkali dimaknai sebagai aset bagi organisasi atau perusahaan karena berperan sebagai kunci perkembangan dan keberadaannya sangat penting untuk mencapai tujuan-tujuan dalam organisasi (perusahaan). Pemeliharaan Sumber Daya Manusia merupakan investasi karena meningkatnya kualitas sumber daya manusia akan berdampak pada peningkatan kinerja karyawan dan seberapa besar kontribusi karyawan terhadap perusahaan juga turut dipengaruhi oleh kinerja karyawan.

Kinerja sangat penting bagi sebuah organisasi karena akan menentukan efektifitas dan mencerminkan ukuran keberhasilan pada mengelola sumber daya manusia. Namun, masalah yang terjadi pada sumber daya manusia dapat menghambat kinerja karyawan itu.



Permasalahan yang sering ditemui pada karyawan berdasarkan hasil screening EAP SUPPORT PT X Palembang meliputi permasalahan pada gangguan kecemasan berlebihan, stress, konflik antar rekan kerja atau atasan serta permasalahan pada jenjang karir dan pensiun. Berdasarkan hasil Survei Diagnosis Stres (SDS) pada tahun 2022 diketahui tingkat stress karyawan pada PT X masih tergolong cukup tinggi dengan persentase sebesar 62,75% dengan faktor pengembangan karir yang paling banyak menimbulkan stress berat sebesar 5,25%.

Permasalahan yang terjadi dapat diselesaikan melalui *problem solving*. *Problem Solving* merupakan rangkaian proses berfikir untuk menemukan cara yang tepat dalam mendapatkan solusi terhadap suatu permasalahan. Indikator *problem solving* direpresentasikan dalam konsep Goldilock Help yang dikembangkan oleh (Yuriev et al., 2017) yaitu memahami masalah (*understanding*), menganalisis masalah (*analysis*), merencanakan alternatif pemecah masalah (*planning*), mengimplementasikan rencana pemecah masalah (*implementation*), melakukan evaluasi terhadap pemecah masalah yang dilakukan (*evaluation*).

Faktor-faktor yang membebani pikiran pada karyawan PT X Palembang menurut hasil survey EAP pada tahun 2022 adalah a). Pekerjaan, faktor pertama yang paling tinggi membebani pikiran karyawan adalah faktor pekerjaan dengan persentase sebesar 43,10%, b). Keuangan atau *financial*, faktor keuangan atau financial masuk ke dalam faktor kedua yang membebani pikiran karyawan dengan persentase sebesar 22,50%, c). Keluarga, faktor ketiga yang membebani pikiran karyawan adalah faktor keluarga dengan persentase sebesar 19,10% dan d). Kesehatan, faktor terakhir yang membebani pikiran karyawan adalah faktor kesehatan dengan persentase sebesar 9,30%.

Berdasarkan hasil data survei tersebut, dapat dilihat bahwa terdapat empat faktor yang membebani pikiran karyawan PT X Palembang dengan faktor pekerjaan yang mendominasi dengan persentase sebesar 43,10%. Ketidakmampuan karyawan dalam menyeimbangkan tuntutan kerja dengan kehidupan mengakibatkan karyawan merasa tertekan sehingga memicu kecemasan serta tingkat stress pada karyawan meningkat. Hasil data skrining pada perilaku karyawan yang merasakan gejala stress meliputi menjadi marah karena hal kecil/sepele, cenderung bereaksi berlebihan pada suatu situasi, kesulitan untuk relaksasi atau bersantai, mudah merasa kesal, merasa banyak menghabiskan energi karena cemas, tidak sabaran dan mudah tersinggung. Hal ini sesuai dengan skala asesmen diri sendiri (*self-asesment scale*) atau skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) yang digunakan untuk mengukur kondisi emosi negative seseorang salah satunya stress.

Dalam mewujudkan Sumber Daya Manusia yang kompeten, PT X Palembang melalui Departemen Organisasi dan Manajemen Talenta yang dilaksanakan oleh unit Manajemen Karir, Kinerja dan Talenta telah melaksanakan berbagai program pendampingan karyawan yang salah satunya adalah program pendampingan dalam segi kesehatan mental yaitu konseling. Menurut English dan English dalam (Anwar Fuad, 2019) konseling adalah suatu hubungan antar seseorang dengan orang lain yang dimana seseorang akan berusaha untuk membantu mengatasi masalah serta memecahkan masalahnya dalam rangka penyesuaian diri. Serta menurut Nurishan, konseling membantu individu agar lebih mengerti dirinya, mampu mengeksplorasi dan memimpin dirinya sendiri serta menyelesaikan tugas-tugas kehidupannya. Sehingga dari beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan hubungan antar seseorang dengan orang lain yang akan membantu



individu dalam mengatasi masalah, lebih mengerti dirinya serta mampu mengeksplorasi dan memimpin dirinya sendiri.

Dalam melakukan bimbingan konseling, media kartu *Point of You* dapat digunakan sebagai alat bantu dalam pelaksanaan konseling. *Point of You* adalah media berupa sekumpulan foto dan kata-kata yang digunakan dalam kegiatan pembinaan dengan berfokus pada pendekatan proses perubahan dan perkembangan kemampuan kekuatan pribadi seseorang di masa kini sehingga akan membantu individu tersebut untuk maju, mampu menyelesaikan masalah, dan berfokus pada masa depan (Gaspar, 2020). Kartu *Point of You* dikembangkan dengan penuh kesadaran bahwa perubahan atau perbaikan yang dikehendaki hampir selalu dimulai ketika pribadi mau membuka diri, mau mengambil resiko serta mau melihat sesuatu dari berbagai perspektif yang baru.

Pada umumnya, media *point of you* sering digunakan para trainer atau coach untuk melakukan coaching dengan tujuan untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan seseorang sehingga kinerja mereka akan membaik dan dapat mengarah pada pencapaian tujuan organisasi (Jarvis, 2004), namun *Point of You* juga dapat digunakan pada kegiatan psikologi klinis seperti konseling. Media *Point of You* digunakan sebagai alat bantu pada konseli yang tidak dapat membuka diri untuk menceritakan permasalahan yang ada pada dirinya sehingga *Point of You* sebagai umpan agar terbentuk hubungan baik antara konseli pada konselor (*good rapport*) sehingga konseli akan dapat terbuka dan dapat memulai untuk bercerita.

Kartu *Point of You* yang digunakan yakni kartu *The Coaching Game* dan *Punctum*. *Point of You* terdiri atas 4 tahap, yaitu *Pause*, *Expand*, *Focus* dan *Doing*. *Pause* merupakan tahap pertama dalam prosedur penggunaan kartu *Point of You*, tahap ini bertujuan untuk menurunkan frekuensi individu dari keseharian yang sibuk dan membantu untuk dapat mengamati dirinya secara mendalam. Kedua adalah tahap *Expand*, pada tahap ini merupakan tahap yang memperluas sudut pandang, baik dari sudut pandang berbeda atau hal-hal yang tidak biasa terlihat oleh individu. Kemudian pada tahap *focus*, yang berisi tahap menemukan atau menyadari insight yang didapatkan di tahap *expand*, Tahap keempat *Doing* yang memandu kesadaran secara penuh peserta untuk mewujudkan insight yang ditemukan dalam bentuk tindakan nyata. Bentuk tindakan yang dipilih harus terjadwal dan realistis dapat diterapkan.

Tujuan kegiatan keilmuan ini adalah untuk mengetahui penggunaan media *Point of You* pada konseling individu dapat membantu dalam mengatasi penyelesaian masalah pada karyawan PT X Palembang.

METODE

Pelaksanaan konseling individu dengan media bantu kartu *Point of You* dilaksanakan pada Kamis, 8 Juni 2023 di ruang konseling PT X Palembang. Sebelum karyawan dapat mengikuti sesi konseling, peserta harus melakukan registrasi melalui kontak Whatsapp atau langsung melalui link G-Formulir yang telah disediakan, dalam registrasi tersebut karyawan diharuskan mengisi screening masalah awal untuk mengetahui permasalahan yang sedang terjadi.

Setelah karyawan melakukan pendaftaran, maka karyawan akan mendapatkan jadwal pelaksanaan konseling sesuai kesiapan dari karyawan dan tenaga ahli (Psikolog) PT X Palembang. Pelaksanaan konseling dilakukan secara tatap muka. Kartu *point of you* yang



digunakan pada pelaksanaan konseling individu adalah kartu *the coaching game* yang berisi kartu dengan gambar yang berwarna, kartu kata dan kartu pertanyaan.

Pada pelaksanaan konseling dengan menggunakan media bantu Point of You, kartu yang digunakan adalah *the coaching game*. Sebelum melakukan konseling dengan media bantu Point of You, klien diminta untuk mengisi kuisioner problem solving dengan menggunakan Indikator *problem solving* direpresentasikan dalam konsep *Goldilock Help*, yaitu memahami masalah (*understanding*), menganalisis masalah (*analysis*), merencanakan alternatif pemecah masalah (*planning*), mengimplementasikan rencana pemecah masalah (*implementation*), melakukan evaluasi terhadap pemecah masalah yang dilakukan (*evaluation*). Kemudian klien akan diminta untuk relax, seperti menghembuskan nafas atau kegiatan lain yang akan membantu klien untuk menurunkan frekuensi individu dari keseharian yang sibuk dan membantu untuk dapat mengamati dirinya secara mendalam. Tahap ini masuk ke tahap *pause*.

Dalam tahap pengambilan kartu pertama, klien diminta untuk mengambil sebuah kartu bergambar, kartu tersebut diambil dalam keadaan acak dan tertutup sehingga klien tidak tahu kartu dengan gambar apa yang diambil. Kemudian, setelah kartu tersebut diambil maka klien diminta untuk memperhatikan dan menceritakan tentang apa yang dilihat dalam kartu tersebut, apa yang membuat dia bereaksi (seperti reaksi terkejut, tertawa atau sedih), hal apa yang sangat menarik dalam gambar tersebut, dan lain-lain. Cerita yang diungkapkan oleh klien adalah pikirannya sendiri yang berasal dari alam bawah sadar. Tahap ini masuk kedalam tahap *expand*.

Kemudian pada tahap pengambilan kartu kedua, klien kembali diminta untuk mengambil kartu acak berupa kata-kata, sama seperti tahap sebelumnya klien akan diberi beberapa pertanyaan oleh konselor mengenai kata-kata yang terdapat pada kartu yang telah klien ambil.

Pada tahap pengambilan kartu terakhir, klien kembali diminta untuk mengambil kartu yang berisi sebuah pertanyaan. Klien diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada pada kartu. Tahap ini masuk kedalam tahap *focus* yaitu tahap dimana klien akan menemukan dan menyadari insight yang telah didapatkan di tahap *expand*.

Di sesi akhir konseling, masuk kedalam tahap *doing*, konselor akan memandu kesadaran secara penuh peserta untuk mewujudkan insight yang ditemukan dalam bentuk tindakan nyata. Bentuk tindakan yang dipilih harus terjadwal dan realistis dapat diterapkan.

Setelah pelaksanaan konseling dengan media bantu kartu *Point of You*, klien diminta Kembali untuk mengisi kuisioner problem solving dengan menggunakan Indikator *problem solving* direpresentasikan dalam konsep *Goldilock Help* dengan tujuan agar dapat melihat hasil dari perubahan problem solving diri klien sebelum dan setelah dilaksanakannya konseling individu.



Figure 1 Proses Pelaksanaan Konseling dengan media Kartu Point of You



HASIL

Dikutip dari pointsofyou.com, diketahui bahwa *Points of You* merupakan metode dan alat kreatif yang dapat membuka hati maupun pikiran individu sehingga lebih berdaya melalui media foto. Kartu *the coaching game* dari *Point of You* memiliki 65 kartu bergambar dan berwarna yang disertai dengan kata-kata dari kartu tersebut, sehingga kartu *the coaching game* dapat mendorong pikiran kita untuk bebas bereksplorasi dan menemukan berbagai sudut pandang yang dapat menciptakan peluang pengembangan diri yang tiada terbatas.

Cara main dari kartu *Point of You* adalah klien akan diajak berbicara oleh konselor sebagai bentuk agar tercipta good raport antara konseli dan konselor, selain itu, klien akan merasa tenang dan tidak tegang pada pelaksanaan konseling berlangsung sehingga klien akan dapat lebih berfokus pada dirinya sendiri. Kemudian, klien akan diminta oleh konselor untuk mengambil kartu secara acak dalam tiga tahapan, yaitu tahap pengambilan kartu pertama berupa kartu gambar, tahap pengambilan kartu kedua berupa kartu kata dan tahap pengambilan kartu ketiga berupa kartu pertanyaan.

Berdasarkan hasil dari pengukuran problem solving dengan konsep *Goldilock Help* sebelum diberikan treatment berupa konseling dengan media bantu *Point of You*, keadaan diri klien yaitu klien kurang memahami masalah yang sedang dihadapi, klien kurang mampu menganalisis masalah apa yang sedang dihadapi, klien kurang dapat merencanakan alternatif pemecah masalah, klien sangat kurang dapat mengimplementasikan rencana masalah dan klien merasa sangat kurang dapat melakukan evaluasi terhadap pemecah masalah yang dilaksanakan.

Pada saat pemberian kartu pertama yaitu kartu bergambar secara acak. Pada mulanya, klien hanya menjelaskan apa yang dilihat pada isi kartu tersebut dan klien belum dapat memahami permasalahan yang sedang dihadapi. Namun, konselor terus memberikan pertanyaan kepada klien dengan tujuan agar klien dapat memperhatikan gambar lebih dalam sehingga hasilnya pada pemberian kartu pertama klien mampu memahami masalah apa yang sedang dihadapi. Pada tahap ini masuk ke dalam tahap *expand*, yaitu tahap dimana klien melihat gambar pada kartu dengan beberapa sudut pandang yang berbeda

Pada pemberian kartu kedua yaitu kartu kata, konselor meminta kepada klien yaitu kata pada kartu tersebut dihubungkan dengan permasalahan yang sedang klien hadapi. Hasilnya, klien mampu menganalisis masalah apa yang sedang ia hadapi.

Pada pemberian kartu ketiga yaitu kartu berupa pertanyaan, klien diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada pada kartu. Pada tahap ini klien mampu merencanakan alternatif permasalahan. Tahap ini masuk kedalam tahap *focus*, yaitu tahap dimana klien menyadari insight yang ia dapatkan di tahap *expand*.

Di tahap terakhir yaitu tahap *doing*, konselor memandu kesadaran klien secara penuh untuk mewujudkan insight yang didapat dalam bentuk tindakan nyata. Pada tahap ini klien mampu mengimplementasikan rencana pemecah masalah serta klien mampu melakukan evaluasi terhadap pemecah masalah yang dilaksanakan.

Pengukuran Problem Solving

Tabel 1 pengukuran problem solving dengan konsep *Goldilock Help* sebelum dan setelah dilaksanakan konseling individu dengan media bantu kartu *Point of You* :



Sebelum dilaksanakan konseling dengan media bantu kartu Point of You		Setelah dilaksanakan konseling dengan media bantu kartu Point of You	
Mampu memahami masalah yang sedang dihadapi	☐ Sangat kurang ☒ Kurang ☐ Sedang ☐ Mampu ☐ Sangat mampu	Mampu memahami masalah yang sedang dihadapi	☐ Sangat kurang ☐ Kurang ☐ Sedang ☒ Mampu ☐ Sangat mampu
Mampu menganalisis masalah apa yang sedang dihadapi	☐ Sangat kurang ☒ Kurang ☐ Sedang ☐ Mampu ☐ Sangat mampu	Mampu menganalisis masalah apa yang sedang dihadapi	☐ Sangat kurang ☐ Kurang ☐ Sedang ☐ Mampu ☒ Sangat mampu
Dapat merencanakan alternatif pemecah masalah	☐ Sangat kurang ☒ Kurang ☐ Sedang ☐ Mampu ☐ Sangat mampu	Dapat merencanakan alternatif pemecah masalah	☐ Sangat kurang ☐ Kurang ☐ Sedang ☒ Mampu ☐ Sangat mampu
Dapat mengimplementasikan rencana pemecah masalah	☒ Sangat kurang ☐ Kurang ☐ Sedang ☐ Mampu ☐ Sangat mampu	Dapat mengimplementasikan rencana pemecah masalah	☐ Sangat kurang ☐ Kurang ☐ Sedang ☒ Mampu ☐ Sangat mampu
Dapat melakukan evaluasi terhadap pemecah masalah yang dilaksanakan	☒ Sangat kurang ☐ Kurang ☐ Sedang ☐ Mampu ☐ Sangat mampu	Dapat melakukan evaluasi terhadap pemecah masalah yang dilaksanakan	☐ Sangat kurang ☐ Kurang ☐ Sedang ☒ Mampu ☐ Sangat mampu

DISKUSI

Kegiatan pengabdian keilmuan ini memiliki suatu aspek terpenting yaitu pada potensi keberlanjutan. Permasalahan dalam kegiatan keilmuan ini adalah klien yang akan melaksanakan konseling bersifat sedikit tertutup, tidak dapat memulai untuk bercerita,



kurang mampu memahami permasalahan yang sedang dihadapi sehingga dilakukan konseling dengan media bantu kartu point of you.

Dengan adanya kegiatan program keilmuan ini, penulis mengetahui cara kerja, langkah-langkah serta hasil dari pelaksanaan konseling dengan media kartu *point of you*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pengukuran problem solving sebelum dan setelah dilaksanakan konseling, ada peningkatan di setiap indikatornya setelah dilaksanakan konseling dengan media bantu Point of You.

Indikator pertama klien mengalami peningkatan dari kurang ke mampu pada pernyataan “mampu memahami masalah yang sedang dihadapi”. Artinya, setelah mengikuti konseling dengan media bantu kartu Point of You, klien mampu memahami masalah yang sedang dihadapi.

Indikator kedua klien mengalami peningkatan dari kurang ke sangat mampu pada pernyataan “mampu menganalisis masalah apa yang sedang dihadapi”. Artinya, setelah mengikuti konseling dengan media bantu kartu Point of You, klien sangat mampu menganalisis masalah apa yang sedang dihadapi.

Indikator ketiga klien mengalami peningkatan dari kurang ke mampu pada pernyataan “Dapat merencanakan alternatif pemecah masalah”. Artinya, setelah mengikuti konseling dengan media bantu kartu Point of You, klien mampu merencanakan alternatif pemecah masalah.

Indikator keempat klien mengalami peningkatan dari sangat kurang ke mampu pada pernyataan “Dapat mengimplementasikan rencana pemecah masalah”. Artinya, setelah mengikuti konseling dengan media bantu kartu Point of You, klien mampu mengimplementasikan rencana pemecah masalah.

Indikator kelima klien mengalami peningkatan dari sangat kurang ke mampu pada pernyataan “Dapat melakukan evaluasi terhadap pemecah masalah yang dilaksanakan”. Artinya setelah mengikuti konseling dengan media bantu kartu Point of You, klien mampu melakukan evaluasi terhadap pemecah masalah yang dilaksanakan.

Pada kesimpulan dari hasil pelaksanaan konseling dengan media bantu kartu Point of You pada karyawan PT X Palembang, media *Point of You* terbukti dapat membantu dalam mengatasi penyelesaian masalah atau *problem solving* pada karyawan PT X Palembang. Terdapat peningkatan setiap indikator dari problem solving setelah dilaksanakan konseling individu dengan media bantu *Point of You*. Namun kembali lagi bahwa point of you hanyalah sebuah permainan, solusinya kembali kepada hati nurani (perasaan) yang selama ini mungkin tertutupi dengan pikiran-pikiran yang ada pada diri.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dalam penyusunan laporan ini, penulis mengalami kesulitan dan hambatan, namun atas semua dukungan dari berbagai pihak, baik secara materi maupun spiritual sehingga penulis akhirnya mampu menyelesaikan laporan ini dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd, M.M selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Bapak Nuszep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma



3. Ibu Dr. Itryah., S.Psi., M.A. selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma
4. Ibu Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing
5. Bapak SVP Kompartemen Sumber Daya Manusia PT X Palembang
6. Ibu VP Departemen Organisasi dan Manajemen Talenta PT X Palembang
7. Bapak VP Manajemen Karir, Kinerja dan Talenta PT X Palembang
8. Dosen Pembimbing Lapangan Departemen Organisasi dan Manajemen Talenta PT X Palembang
9. Para Pegawai Departemen Organisasi dan Manajemen Talenta PT X Palembang

DAFTAR REFERENSI

- [1] Damayani, E., Nur, F., Shabir U, M., Samad, R., & Hasan, R. (2021). Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Menggunakan Kartu Points Of You Pada Remaja. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 3338-3353.
- [2] Hidayatulloh, R., Suyono, & Azizah, U. (2020). Analisis Keterampilan Pemecahan Masalah Siswa SMA Pada Topik Laju Reaksi. JPPS (Jurnal Penelitian Pendidikan Sains), 1900-1901.
- [3] Irbath, N. (2019). Coaching dan Training dengan Points of You® untuk Membangun Jembatan Emas Pusat Karier. Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV , 59-60.
- [4] (2022). Laporan Hasil Survei Diagnosis Stress Tahun 2022.
- [5] (2022). Struktur Organisasi Kompartemen Sumber Daya Manusia PT X. Palembang.
- [6] (2022). Survey EAP