

## OPTIMALISASI KEMAMPUAN MANAJEMEN STRESS KERJA KARYAWAN MELALUI EDUKASI DAN LATIHAN

Dwi Suratmini<sup>1</sup>, Susianna Jansen<sup>2\*</sup>, Rycco Darmareja<sup>3</sup>, Lina Berliana Togatorop<sup>4</sup>,  
Kiki Rezki Faradillah<sup>5</sup>, Andy Sirada<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Jurusan Keperawatan, UPN "Veteran" Jakarta, Indonesia

<sup>5,6</sup>Jurusan Fisioterapi, UPN "Veteran" Jakarta, Indonesia

[dwisuratmini@upnvj.ac.id](mailto:dwisuratmini@upnvj.ac.id)<sup>1</sup>, [susiana@upnvj.ac.id](mailto:susiana@upnvj.ac.id)<sup>2</sup>, [ryccodarmareja@upnvj.ac.id](mailto:ryccodarmareja@upnvj.ac.id)<sup>3</sup>,  
[linaberliana@upnvj.ac.id](mailto:linaberliana@upnvj.ac.id)<sup>4</sup>, [kikirezki@upnvj.ac.id](mailto:kikirezki@upnvj.ac.id)<sup>5</sup>, [andy.sirada@upnvj.ac.id](mailto:andy.sirada@upnvj.ac.id)<sup>6</sup>

---

### ABSTRAK

---

**Abstrak:** Stress pada pekerja terus meningkat seiring tingginya tuntutan kerja dan kurangnya dukungan. Stress kerja tidak hanya merugikan para pekerja namun juga pemberi kerja. Tujuan kegiatan edukasi dan latihan manajemen stress ini untuk meningkatkan pengetahuan dan cara memajemen stress pada karyawan sehingga meningkatkan produktivitas kerja. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di kantor PT Cakra Manggilingan Jaya kepada 32 karyawan dengan metode edukasi dan latihan manajemen stress. Evaluasi dilakukan berdasarkan pertanyaan terkait pengetahuan dan tingkat stress pekerja sebelum dan sesudah edukasi. Hasilnya didapatkan adanya peningkatan pengetahuan pekerja terhadap kesehatan mental di lingkungan kerja sebesar 10,1% dan penurunan tingkat stress pekerja sebesar 3,9%.

**Kata Kunci:** Pekerja; Stress; Stress Pekerja; Manajemen Stress.

**Abstract:** Stress among workers continues to increase due to high works demands and lack of support. Works stress not only harms workers but also employers. The aim of this education and stress management exercises is to increase knowledge and ways of managing stress in employees so as to increase work productivity. The Community Service Activity held at PT Cakra Manggilingan Jaya for 32 employees using educational methods and stress management training. The evaluation is carried out based on questions related to worker's knowledge and stress levels before and after education. The results showed an increase in workers knowledge of mental health in the work environment by 10,1% and a decrease in workers stress levels by 3,9%.

**Keywords:** Stress; Stress Management; Worker Stress; Workers.



---

#### Article History:

Received: 27-10-2023

Revised : 29-11-2023

Accepted: 05-12-2023

Online : 01-02-2024



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## **A. LATAR BELAKANG**

Globalisasi berdampak pada berbagai sektor kehidupan, salah satunya dunia kerja. Pada masyarakat post-modern saat ini, untuk mencapai nilai produktifitas yang tinggi, pekerja dituntut harus selalu bisa beradaptasi dengan kebutuhan organisasi yang tidak pasti. Studi menjelaskan bahwa semakin tingginya tuntutan pekerjaan berkorelasi positif terhadap semakin tingginya rasa tertekan yang dialami oleh pekerja (Lahat & Santosa, 2018). Hal ini dapat menimbulkan kondisi stress akibat peningkatan beban kerja dan timbulnya ketidaknyamanan bagi pekerja dilingkungan kerja.

Stres merupakan bentuk respon adaptasi nonspesifik tubuh terhadap tekanan yang diterima (Suratmini & Afriani, 2019). Stress kerja terjadi ketika individu merasa tertekan baik fisik maupun psikis di tempat kerja (Safitri, 2020). Seribu lebih pekerja di Indonesia mengikuti survei oleh Mercer Marsh Benefit (MMB) tahun 2021 yang menunjukkan bahwa 40% pekerja mengalami stress kerja (Suhendarlan et al., 2022). Laporan lain yang dijelaskan dalam *The Least and Most Stressful Cities Index 2021* juga menunjukkan bahwa Jakarta menempati urutan ke-9 kota yang memiliki stress kerja tinggi dengan skor 41,8 (skala 1-100) (Lam, 2021). Tingginya angka ini tentunya memerlukan perhatian dan penanganan yang lebih serius.

Tuntutan kinerja yang besar, kurangnya kontrol kerja, dan kurangnya dukungan sosial ditempat kerja menyebabkan perubahan kognitif, status fisik, mental dan emosional pekerja (Wang et al., 2021). Kondisi ini ditandai dengan munculnya gejala sebagai respon awal individu terhadap stress, seperti: mudah marah, gugup, agresif, kurang konsentrasi, gangguan pencernaan, sulit tidur, dan gangguan ingatan. Respon awal yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan atau depresi (Chen et al., 2022). Selain ini, gejala awal ini juga dapat menyebabkan turunnya produktifitas kerja (International Labor Organization, 2018), sehingga stres bukan hanya menjadi masalah besar bagi pekerja namun juga bagi pemberi kerja (Marcatto et al., 2022). Diperlukan tindak lanjut agar respon awal stress kerja tidak menimbulkan dampak yang lebih besar, baik bagi pekerja maupun organisasi.

Faktor stress pada pekerja umumnya berasal dari faktor internal dan eksternal. Internal merupakan faktor yang bersumber dari dalam diri seseorang meliputi kondisi fisik dan psikologis pekerja, misal: karakter individu, insecurity, dan kepuasan kerja. Sedangkan eksternal, merupakan faktor yang berasal dari luar tubuh seseorang meliputi faktor organisasi, kondisi lingkungan kerja, dan beban kerja (Smet, 1994 dalam Rahmah, 2021). Menurut model stress transaksional, faktor tersebut dapat memicu stress apabila pekerja menilainya sebagai ancaman dan tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapinya. Sebab penilaian tersebut merupakan suatu persepsi subjektif maka pengembangan strategi penanggulangan stress yang efektif dapat diberikan (Marcatto et al., 2022).

Upaya penanggulangan stress kerja dapat mengacu pada tindakan mengurangi/menghilangkan gejala ketegangan fisik dan psikologis akibat stres di tempat kerja. Manajemen stres dinilai efektif mengurangi reaktivitas stres. Intervensi ini terdiri dari orientasi pencegahan stres dengan menerapkan prinsip-prinsip psikodinamik, berfokus pada konflik dan emosi, serta mencakup unsur-unsur teknik kognitif perilaku (Herr et al., 2018). Tujuan kegiatan edukasi dan latihan manajemen stress ini untuk meningkatkan pengetahuan dan cara memajemen stress pada karyawan sehingga meningkatkan produktivitas kerja.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Optimalisasi kemampuan manajemen stress kerja ini dilakukan dengan konsep pemberian edukasi dan latihan. Adapun mitra dalam kegiatan ini adalah 32 karyawan PT Cakra Manggilingan Jaya yang beralamat di Jl. RS Fatmawati Kav.20. Cilandak Barat-Jakarta Selatan Indonesia 12430 sebagai perseroan terbatas bidang jasa konsultansi terkait dengan bidang teknik dan pengkajian kebijakan sektor Pemerintah dan Swasta. Adapun edukasi dan latihan terkait dengan stress kerja ini diberikan kepada seluruh karyawan PT. Berikut merupakan tahapan pelaksanaan kegiatan:

### **1. Persiapan**

Persiapan kegiatan dilakukan oleh tim dosen dari UPN “Veteran” Jakarta sebelum pelaksanaan kegiatan. Adapun hal-hal yang dilakukan pada tahap persiapan ini adalah:

- a. Koordinasi rencana kegiatan dengan mitra melalui *Human Resource Departemen (HRD)* PT. Cakra Manggilingan Jaya. Pada tahap ini tim dosen melakukan kajian informasi dan kebutuhan mitra melalui wawancara dan observasi.
- b. Menentukan topik, sasaran, tujuan, metode, dan pelaksanaan berdasarkan hasil diskusi analisis kebutuhan antara tim dosen dengan pihak mitra.
- c. Mengurus proses ijin kegiatan dari UPN “Veteran” Jakarta
- d. Mempersiapkan pelaksanaan kegiatan, meliputi: materi edukasi dan latihan, kuesioner pengetahuan (pre dan post-test), kuesioner evaluasi pengukuran tingkat stress, dan persiapan teknis lainnya.

### **2. Pelaksanaan**

Kegiatan dilaksanakan oleh tim dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta secara luring di PT. Cakra Manggilingan Jaya. Adapun gambaran susunan acara kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Susunan Acara Edukasi dan Latihan Manajemen Stress

<b>Kegiatan</b>	<b>Penjelasan</b>
Registrasi	Seluruh karyawan yang tidak berhalangan dan bersedia mengikuti kegiatan melakukan pendataan diri
Pembukaan	Acara pembukaan di isi dengan sambutan mitra, sambutan ketua tim, penjelasan kegiatan dan tujuan kegiatan, serta pembacaan doa
Pre-test	Karyawan yang mengikuti kegiatan melakukan pengisian kuesioner pengetahuan dan kuesioner tingkat stress
Materi	Materi terkait stress dilingkungan kerja dipaparkan oleh dosen dengan menggunakan media PPT. Selanjutnya, sesi materi dilakukan dengan latihan manajemen stress melalui teknik relaksasi.
Diskusi	Sesi diskusi tanya jawab antara pemateri dan peserta kegiatan dilakukan setelah materi disampaikan dan latihan manajemen stress selesai diberikan.
Post-test	Karyawan yang mengikuti kegiatan melakukan pengisian kuesioner pengetahuan dan kuesioner tingkat stress
Penutup	Kegiatan penutup diisi dengan menyampaikan kesimpulan, kesan dan pesan dari peserta, serta pembacaan doa

### 3. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan melalui evaluasi tahap persiapan (*input*), pelaksanaan (*process*), dan hasil kegiatan (*output*). Pertama, evaluasi persiapan dinilai dari kesiapan tim dosen sebelum kegiatan dilaksanakan, meliputi: kesepakatan topik, sasaran, metode, waktu, adanya ijin kegiatan, dan tersedianya media serta instrument evaluasi yang akan digunakan saat pelaksanaan. Kedua, evaluasi pelaksanaan dinilai dari proses berjalannya kegiatan, meliputi: ketepatan waktu dan kesesuaian dengan *rundown* acara. Ketiga, evaluasi hasil kegiatan dinilai secara kualitatif dan kuantitatif. Secara kualitatif, evaluasi hasil dinilai dari kesan dan pesan peserta, sedangkan secara kuantitatif dinilai dari perubahan tingkat pengetahuan dan perubahan tingkat stress sebelum-setelah mengikuti kegiatan. Tingkat pengetahuan dinilai menggunakan pertanyaan *pre-post-test*. Selanjutnya nilai dikatakan baik jika 76-100% jawaban benar, cukup jika 56-75% jawaban benar, dan kurang jika  $\leq 55\%$  jawaban benar (Arikunto, 2013). Sedangkan tingkat stress dinilai menggunakan kuesioner pengukuran tingkat stress. asca kegiatan (khusus kegiatan lapangan).

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan optimalisasi kemampuan manajemen stress kerja pekerja melalui edukasi dan latihan dapat dijelaskan, sebagai berikut:

#### 1. Hasil tahap persiapan

Tahap persiapan dilakukan sejak 07 Maret 2023. Berdasarkan hasil kajian informasi dan kebutuhan dengan mitra, kegiatan ini memiliki tema “PKM “Deteksi Dini Kesehatan Karyawan dalam Meningkatkan Produktivitas”. Adapun fokus topik yang diberikan adalah “Kesehatan

Mental di Lingkungan Kerja”. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental di lingkungan kerja dan teknik yang dapat dilakukan untuk menurunkan stress kerja dalam menjaga kesehatan mental di lingkungan kerja. Upaya ini diberikan pada seluruh pekerja PT Cakra Manggilingan Jaya yang berdinass. Studi menunjukkan bahwa edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan (30%-40%) dan psikomotor (72,7%) dalam manajemen stress (Rahmawati, 2021).

Tahap persiapan selanjutnya adalah pengajuan izin kegiatan ke Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, persiapan materi, persiapan instrument, dan persiapan teknis lainnya. Adapun surat izin kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 1. Selanjutnya materi disusun dalam *Power Point Presentation* (PPT). Penggunaan PPT dapat membantu penyampaian materi melalui audiovisual yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan (Haris et al., 2019), seperti terlihat pada Gambar 1.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
Jalan Rumah Sakit Fatmawati, Pondok Labu, Jakarta Selatan 12450  
Telepon (021) 7656971, Fax. (021) 7656904  
Laman : www.upnvj.ac.id, e-mail: upnvj@upnvj.ac.id

---

Nomor : 472 /UN61.16/FIKES/2023  
Perihal : Permohonan Izin Pengabdian Masyarakat

(4) Maret 2023

Yth. PT. Cakra Manggilingan Jaya  
di Tempat

Bersama ini kami sampaikan bahwa Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran Jakarta akan melaksanakan Kegiatan Pengabdian Masyarakat.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, mohon kiranya PT. Cakra Manggilingan Jaya berkenan memberikan izin kepada Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta untuk melaksanakan Pengabdian Masyarakat atas nama:

NO	NAMA DOSEN	PENGABDIAN MASYARAKAT
1.	Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep. (Ketua) NIP. 198901262022032006	PKM “Deteksi Dini Kesehatan Karyawan dalam Meningkatkan Produktivitas”
2.	Ns. Dwi Suratmini, S.Kep., M.Kep. (Anggota) NIP. 199207162022032009	
3.	Ns. Susiana Jansen, M.Kep.,Sp.Kep.An. (Anggota) NIP. 199201012022032017	
4.	Ns. Rycco Darmareja, S.Kep., M.Kep. (Anggota) NIP. 199210042022031005	
5.	Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio, M.Biomed. (Anggota) NIP. 199306212022032012	
6.	Andy Sirada, S.S.T., M.Fis. (Anggota) NIP. 198807142022031003	

Demikian permohonan kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.



Dekan  
Dekan Bidang Akademik  
Mariusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi  
NIP. 19732720212110001

Tembusan Yth.  
Dekan Fikes UPN Veteran Jakarta

**Gambar 1.** Surat Ijin Pelaksanaan Kegiatan

Tim juga menyiapkan instrument pengukuran tingkat pengetahuan dan stress. Pengukuran dilakukan sebelum (*pre-test*) dan (*post-test*). Pengukuran melalui metode ini dapat menggambarkan tingkat keberhasilan dari suatu edukasi kesehatan (Damayanti et al., 2017). Tingkat pengetahuan diukur melalui 4 (empat) pertanyaan terkait materi, sedangkan tingkat stress diukur menggunakan 10 (sepuluh) item pernyataan berdasarkan kuesioner *Perceived Stress Scale* yang dimasukkan dalam *google form*. Kuesioner yang digunakan secara *online* ini dinilai mudah dan cepat dalam

mengukur tingkat seseorang (Purnami & Sawitri, 2019). Persiapan yang terakhir adalah persiapan teknis terkait pelaksanaan kegiatan, meliputi: persiapan media TV/proyektor, sound system, ATK, kursi dan ruangan.

## 2. Hasil Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di ruang rapat PT. Cakra Manggilingan Jaya pada Kamis, 16 Maret 2023. Kegiatan dihadiri oleh 32 pekerja. Adapun karakteristik data peserta kegiatan ini dapat dilihat pada Tabel 2. Mayoritas peserta berusia 26-35 tahun atau 56-65 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Ditinjau dari segi pendidikan dan suku, mayoritas peserta memiliki pendidikan terakhir sarjana dan suku jawa. Mayoritas peserta belum menikah, beragama islam, dan memiliki masa kerja yang lama, yaitu >10 tahun. Karakteristik demografi berhubungan dengan tingkat stress kerja. Responden laki-laki, memiliki kemampuan adaptasi terkait peningkatan usia yang rendah, tingkat pendidikan yang rendah, jabatan dan lama kerja yang pendek umumnya memiliki tingkat stress yang lebih tinggi (Jiang et al., 2018).

**Tabel 2.** Karakteristik Data Peserta Kegiatan Edukasi dan Latihan

Karakteristik	Kategori	(n)	(%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	24	75
	Perempuan	8	25
Usia	16-25 tahun	1	3
	26-35 tahun	10	31
	36-45 tahun	4	13
	46-55 tahun	7	22
	56-65 tahun	10	31
Pendidikan	SMP	3	9
	SMA	9	28
	Diploma	5	16
	S1/Sarjana	14	44
	S2/Magister	1	3
Status Pernikahan	Menikah	24	75
	Belum	8	25
Agama	Islam	29	91
	Kristen	3	9
Suku	Jawa	21	66
	Sunda	4	13
	Betawi	3	9
	Aceh	1	3
	Batak	1	3
	Melayu	1	3
	Minang Kabau	1	3
Masa Kerja	< 1 Tahun	5	16
	1-5 Tahun	6	19
	6-10 Tahun	5	16
	> 10 Tahun	16	50

Kegiatan dibuka pada pukul 09.00 WIB dipimpin oleh *Master of Ceremony* (MC) dengan rangkaian kegiatan berupa sambutan perwakilan pihak mitra, dilanjutkan sambutan ketua tim dosen, penjelasan kegiatan dan tujuan kegiatan, serta doa. Kegiatan selanjutnya adalah pengisian kuesioner *pre-test* pengetahuan pekerja terhadap kesehatan mental dan pengukuran tingkat stress sebelum diberikan edukasi dan latihan. Adapun hasil *pre-test* pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 3 dan hasil pengukuran stress sebelum edukasi dan latihan dapat dilihat pada Tabel 4.

Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi oleh tim dosen mengacu pada PPT yang telah disusun seperti pada Gambar 2. Pada tahap ini sesi latihan di isi dengan manajemen stress menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. Setelah edukasi dan latihan diberikan pekerja diberikan kesempatan untuk melakukan diskusi tanya jawab terkait dengan materi dan latihan yang sudah dipraktikkan.



**Gambar 2.** Penyampaian Materi Edukasi dan Latihan Manajemen Stress

Selesai diskusi, kegiatan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner *post-test* pengetahuan pekerja dan pengukuran tingkat stress setelah diberikan edukasi dan latihan. Adapun hasil *post-test* pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 3 dan hasil pengukuran stress setelah edukasi dan latihan dapat dilihat pada Tabel 4. Terakhir kegiatan ditutup dengan penyampaian kesimpulan terkait materi, kesan dan pesan dari peserta terkait jalannya acara serta, dan pembacaan doa penutup.

**Tabel 3.** Tingkat Pengetahuan Pekerja

Kategori Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Baik	7	75	14	78.6
Cukup	20	50	17	50
Kurang	5	25	1	25
Mean Skor		51.6		61.7

### 3. Hasil Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk melihat dampak dari kegiatan. Pertama, tahap persiapan terlaksana dengan baik ditandai dengan adanya topik yang disepakati antara tim dosen-mitra (Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja), pekerja PT. Cakra Manggilingan Jaya sebagai sasaran, pemberian materi edukasi dan latihan manajemen stress dengan teknik relaksasi nafas dalam sebagai metode, adanya ijin kegiatan, instrumen pengukuran, dan tersedianya fasilitas penunjang lainnya sebelum hari pelaksanaan kegiatan. Kedua, tahap pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik. Hal ini ditandai dengan ketepatan waktu dan terlaksana semua rangkaian acara sesuai *rundown*. Peserta juga terlihat antusias selama kegiatan berlangsung. Ketiga, evaluasi kualitatif dan kuantitatif hasil. Secara kualitatif peserta merasa senang. Selain itu, ada umpan balik positif yang diberikan mitra terkait dengan kebermanfaatan kegiatan, seperti: kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan, ada latihan manajemen stress dengan teknik lain, dan penambahan jumlah peserta. Peserta mengungkapkan adanya perubahan menjadi lebih rileks setelah mengikuti latihan.

Secara kuantitatif evaluasi dinilai dari perubahan pengetahuan dan tingkat stress peserta. Perubahan tingkat pengetahuan (Tabel 3) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan karyawan setelah mengikuti kegiatan edukasi dan latihan dengan rerata skor perubahan sebanyak 10.1%. Berdasarkan kategorinya, kegiatan ini berdampak pada peningkatan jumlah kategori tinggi sebanyak 50%, penurunan jumlah kategori sedang sebanyak 15%, dan kategori rendah sebanyak 80%. Hal ini sesuai dengan studi yang menjelaskan bahwa edukasi kesehatan merupakan metode transfer pengetahuan oleh komunikator pada komunikan untuk meningkatkan pengetahuan (Ahmil et al., 2022). Selain itu, edukasi melalui ceramah disertai latihan (demonstrasi) efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta secara kognitif, afektif, dan psikomotor (Saputra et al., 2021).

**Tabel 4.** Tingkat Stress Pekerja

Level Stress	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Rendah (0-13)	1	3.2	1	3.2
Sedang (14-26)	31	96.8	31	96.8
Tinggi (27-40)	0	0	0	0
Mean Skor		23.8		19.9

Pada Tabel 4 diketahui adanya penurunan skor tingkat stress pekerja. Meskipun tidak terdapat perubahan jumlah berdasarkan kategori tingkat stress karyawan setelah mengikuti edukasi dan latihan, namun hasil menunjukkan adanya perubahan rerata skor tingkat stress karyawan setelah kegiatan edukasi dan latihan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 3.9%. Teknik relaksasi nafas dalam adalah pengaturan nafas untuk



mengoptimalkan kadar oksigen melalui pengembangan paru yang optimal (Usman et al., 2021). Oksigen diedarkan keseluruh tubuh, termasuk otak melalui pembuluh darah vena. Kecukupan oksigen di otak akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* dan merangsang *Proopiomelanocortin* untuk meningkatkan produksi *Enkephalin* dan *Endorphin* yang dapat menimbulkan rasa rileks (Elliya et al., 2021). Meskipun tidak mengatasi kondisi penyebab stress, rasa rileks dapat menurunkan ketegangan atau stress yang dialami pekerja

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi terkait kesehatan mental di lingkungan kerja terbukti mampu meningkatkan pengetahuan pekerja terkait kesehatan mental secara signifikan yaitu sebesar 10,1%. Latihan manajemen stress berupa teknik relaksasi napas dalam mampu menurunkan tingkat stress para pekerja PT. Cakra Manggilingan Jaya. Edukasi terkait kesehatan mental dan manajemen stress di lingkungan kerja sebaiknya dapat menjadi agenda rutin yang dilakukan para pemberi kerja guna mencegah peningkatan dan komplikasi stress pekerja kedepannya. Selanjutnya pemberi kerja dapat memberikan jenis atau metode lain selain tarik napas dalam manajemen stress

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada kepada jajaran manajerial PT. Cakra Manggilingan Jaya dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan izin (No. 472/UN61.16/FIKES/2023) terlaksananya kegiatan ini.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta
- Ahmil, A., Hasnidar, H., & Sulfian, W. (2022). Efektivitas Health Edukasi terhadap Tingkat Stres pada Masyarakat Berbasis Dampak Pandemi COVID-19: The Effectiveness of Health Education on Stress Levels in Society Based on the Impact of the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Surya Medika*, 8, issue 3, 290–295.
- Chen, B., Wang, L., Li, B., & Liu, W. (2022). Work stress, mental health, and employee performance. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1006580>
- Damayanti, N. A., Pusparini, M., Djannatun, T., & Ferlianti, R. (2017). Metode Pre-Test Dan Post-Test Sebagai Salah Satu Alat Ukur Keberhasilan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang Tuberkulosis Di Kelurahan Utan Panjang, Jakarta Pusat. *Prosiding SNaPP2017 Kesehatan*, 3(1), 144–150.
- Elliya, R., Sari, Y., & Chrisanto, E. Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 50–60. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1624>
- Haris, H., Aris, M., & M, M. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 164–177. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22472>

- Herr, R. M., Barrech, A., Riedel, N., Gündel, H., Angerer, P., & Li, J. (2018). Long-term effectiveness of stress management at work: Effects of the changes in perceived stress reactivity on mental health and sleep problems seven years later. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(2), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph15020255>
- International Labor Organization. (2018). Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan Pekerja Muda. In *Kantor Perburuhan Internasional , CH- 1211 Geneva 22, Switzerland*. International Labour Organization.
- Jiang, T., Tao, N., Shi, L., Ning, L., & Liu, J. (2018). Associations between occupational stress and demographic characteristics in petroleum workers in the Xinjiang arid desert. *Medicine (United States)*, *97*(31). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000011543>
- Lahat, M. A., & Santosa, J. (2018). “Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Stress Kerja Karyawan Pada PT. Pandu Siwi Sentosa Jakarta.” *Jurnal Penelitian Ekonomi Dan Bisnis*, *2*(2), 31–40.
- Lam, D. (2021). *The World's Most And Least Stressful Cities In 2021*. Tatler. <https://www.tatlerasia.com/lifestyle/travel/hk-worlds-most-least-stressful-cities-2021>
- Marcatto, F., Di Blas, L., Luis, O., Festa, S., & Ferrante, D. (2022). The Perceived Occupational Stress Scale: A Brief Tool for Measuring Workers' Perceptions of Stress at Work. *European Journal of Psychological Assessment*, *38*(4), 293–306. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000677>
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “ Perceive Stress Scale ” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES 2019*, 311–314.
- Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Masyarakat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *5*(1), 125–134. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/3354>
- Safitri, H. U. (2020). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(2), 174. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4897>
- Saputra, A. U., Mulyadi, B., & Banowo, A. S. (2021). Efektivitas Beberapa Metode Pendidikan Kesehatan Program Pencegahan Kanker Payudara Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Remaja Tentang SADARI. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *9*(2), 365–380. <http://scholar.unand.ac.id/75538/>
- Suhendarlan, L., Jumiati, I. E., Yulianti, R., & Maulana, D. (2022). Prevalensi Stress Kerja Aparatur Sipil Negara (ASN) di Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah (DPRD) Provinsi Banten. *Administratio: Jurnal Ilmiah Administrasi Publik Dan Pembangunan*, *13*(1), 81–95. <https://doi.org/10.23960/administratio.v13i1.301>
- Suratmini, D., & Afriani, T. (2019). Pemanfaatan Deteksi Stres Remaja Yang Efektif Dan Efisien Melalui Aplikasi: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, *6*(1), 542. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i1.293>
- Usman, N., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Teknik Deep Breathing Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi. *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, *5*(2), 77. <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v5i2.19411>
- Wang, Y., Sibaii, F., Lee, K., J. Gill, M., & L. Hatch, J. (2021). The Effects of Psychosocial Stress on Memory and Cognitive Ability: A Meta-Analysis. *MedRxiv*, *1*(165), 1–13.