

Edukasi Mekanisme Koping untuk Meningkatkan Koping dalam Mencegah Stres Kerja pada Karyawati di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka Kabupaten Banyumas

Aprilia Sukma Prameswari¹, Tri Sumarni², Febi Septiani³

^{1,2,3} Universitas Harapan Bangsa

Email: apriliasprameswari@gmail.com

Abstract

Occupational stress is a significant issue for female workers with high workloads, which, if left unmanaged, can decrease productivity. Health education regarding adaptive coping mechanisms is a vital solution to enhance an individual's ability to respond positively to pressure. This community service activity aims to improve the knowledge and coping skills of 25 female workers at the Scorpio Soun Factory in Karangsoka Village through education using power point media and leaflets. The evaluation method involved pre-test and post-test questionnaires to measure participants' levels of knowledge, occupational stress, and coping mechanisms. The results showed an increase in the average knowledge score from 50.2 to 56, alongside a significant reduction in occupational stress levels, where the number of respondents in the low-stress category increased from 4 to 15 people. Furthermore, there was a strengthening of high coping mechanisms among respondents post-intervention. In conclusion, providing education on coping mechanisms is effective in reducing occupational stress levels and enhancing the psychological well-being of female workers in the workplace.

Keywords: Occupational Stress, Coping Mechanisms, Health Education, Female Workers.

Abstrak

Stres kerja merupakan permasalahan signifikan bagi karyawati dengan beban kerja tinggi yang jika tidak dikelola dapat menurunkan produktivitas. Pendidikan kesehatan mengenai mekanisme koping adaptif menjadi solusi penting untuk meningkatkan kemampuan individu dalam merespons tekanan secara positif. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan koping 25 karyawati di Pabrik Soun Scorpio, Desa Karangsoka, melalui edukasi menggunakan media *power point* dan *leaflet*. Metode evaluasi melibatkan kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan, stres kerja, serta mekanisme koping partisipan. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan dari 50,2 menjadi 56, serta penurunan tingkat stres kerja yang signifikan, di mana jumlah responden pada kategori stres rendah meningkat dari 4 orang menjadi 15 orang. Selain itu, terdapat penguatan mekanisme koping tinggi pada responden setelah intervensi. Dapat disimpulkan bahwa edukasi mekanisme koping efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawati di lingkungan kerja.

Kata Kunci: Stres Kerja, Mekanisme Koping, Pendidikan Kesehatan, Karyawati.

1. PENDAHULUAN

Di era globalisasi seperti sekarang, banyak perusahaan dituntut untuk dapat memaksimalkan kinerja karyawan yang lebih baik. Karena di zaman globalisasi perusahaan-perusahaan di Indonesia terus mengalami persaingan yang begitu ketat sehingga perusahaan harus lebih meningkatkan kinerja perusahaannya. Perusahaan dituntut agar mampu mengembangkan serta mempertahankan SDM yang berkualitas (Hidayat *et al.*, 2019). Perubahan-perubahan dalam tuntutan pekerjaan, baik dari segi teknologi, waktu, hasil kerja, maupun peraturan, dapat menciptakan tekanan yang berlebih bagi karyawan. Hal ini pada

akhirnya berdampak pada munculnya stres kerja, yang ditandai dengan kecemasan dan kejenuhan karyawan dalam menjalankan pekerjaannya (Kilbaren & Elwindra, 2020).

Menurut *State of the Global Workspace Report* dari Gallup, pada 2022 sebanyak 44% pekerja di seluruh dunia sering merasa stres. Gallup menyatakan pada 2022 responden pekerja di Indonesia sering mengalami stres, sehingga menyebabkan Indonesia menjadi negara dengan tingkat stres pekerja paling minim di Asia Tenggara. Menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS), Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) Indonesia terus meningkat sejak pandemi *Covid-19*. TPAK perempuan pada bulan Agustus 2023 mencapai 54,52%, naik 1,11 poin persentase dibanding setahun lalu. Peningkatan jumlah tenaga kerja wanita menjadi lebih berpengaruh dan memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap kinerja perusahaan menyebabkan keseimbangan antara kehidupan pekerjaan dan keluarga menjadi sesuatu tuntutan (Pratiwi, T. Y., & Betria, I. 2021).

Hasil penelitian (Herlina, 2019) ditemukan bahwa beberapa karyawan wanita yang sudah menikah mengalami ketegangan emosional ketika dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti tuntutan tugas yang mendesak, tuntutan interpersonal, dan sikap atasan. Kondisi ini menciptakan suasana yang tidak menyenangkan bagi karyawan. Untuk mencegah terjadinya stres perlu dilakukan suatu upaya dimana salah satu caranya dengan melakukan promosi coping.

Untuk mengatasi stres, seseorang melakukan berbagai macam cara sebagai bentuk mekanisme copingnya. Mekanisme coping adalah strategi yang digunakan oleh individu untuk mengatasi, mengelola, dan beradaptasi dengan berbagai tantangan atau situasi sulit yang dapat menimbulkan stres (Mundung et al., 2019). Secara umum, terdapat dua jenis strategi coping yang berbeda, yaitu *problem focused coping* merupakan strategi yang berfokus pada upaya-upaya untuk menyelesaikan langsung kondisi yang menekan atau menjadi sumber stres. *Emotion focused coping* merupakan strategi yang berfokus pada upaya untuk mengelola respons-respons emosional yang muncul akibat kondisi yang menekan (Mahardhani et al., 2020).

Hasil survei yang dilakukan oleh penulis, didapatkan informasi bahwa terkadang terjadi konflik dengan sesama pekerja sehingga dapat mengganggu konsentrasi. Informan mengatakan bahwa ia tidak tahu bagaimana caranya untuk meningkatkan coping agar mencegah stres kerja selain itu informan juga mengatakan bahwa sebelumnya tidak pernah dilakukan edukasi mengenai mekanisme coping untuk meningkatkan coping dalam mencegah stres.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis berencana untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "Edukasi Mekanisme Coping untuk Meningkatkan Coping dalam Mencegah Stres Kerja pada Karyawan di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka".

2. METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan terhadap 25 karyawan Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka. Kegiatan ini dilakukan secara sistematis. Rangkaian kegiatan diawali dengan tahap koordinasi pada 12 Juni 2024 untuk menentukana jumlah karyawan yang menjadi sasaran program, yang kemudian dilanjutkan dengan prasurvei pada 23 Juli 2024 untuk memvalidasi data dan berkoordinasi terkait rencana pelaksanaan edukasi. Tahap inti program dilaksanakan pada 17 Desember 2024, dimulai dengan persamaan persepsi tim pelaksana dan dilanjutkan dengan pengukuran awal (*pre-test*) menggunakan kuisioner stres kerja, mekanisme coping dan kuisioner pengetahuan stres kerja dan mekanisme coping serta post test kuisioner pengetahuan stres kerja dan mekanisme coping. Setelah sesi edukasi, dilakukan pengukuran ulang (*post-test*) untuk mengevaluasi pemahaman peserta. Seluruh rangkaian kegiatan diakhiri pada 24 Desember 2024 melalui evaluasi akhir yang difokuskan pada penilaian stres kerja dan mekanisme coping.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka, yang dipilih secara sengaja (*purposive*) berdasarkan temuan masalah berupa tingginya tingkat stres kerja pada karyawan, dengan detail lokasi yang disajikan melalui peta pada artikel ini. Fokus utama kegiatan adalah peningkatan coping agar mencegah stres kerja pada karyawan. Sebagai bentuk penjaminan mutu program, evaluasi tindak lanjut dilakukan satu minggu pasca-kegiatan yang mencakup pengukuran kembali tingkat stres kerja menggunakan instrumen kuesioner yang sama seperti tahap awal. Adapun luaran dari program ini berupa publikasi artikel pengabdian kepada masyarakat serta perolehan Sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI) atas video mekanisme coping.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertempat di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka. Kegiatan ini berlangsung pada 17 – 24 Desember 2024 selama dua kali pertemuan dalam jarak waktu satu minggu antara pertemuan pertama dengan evaluasi. Kegiatan PkM ini dilaksanakan dengan penyuluhan mengenai mekanisme coping untuk mencegah stres kerja dan pembagian kuisisioner sebagai pengukuran tingkat stres dan mekanisme coping serta kuisisioner pengetahuan mengenai stres kerja dan mekanisme coping pada karyawan di Pabrik Soun Scorpio. Pre test kuisisioner stres kerja, mekanisme coping dan kuisisioner pengetahuan stres kerja dan mekanisme coping serta post test kuisisioner pengetahuan stres kerja dan mekanisme coping dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2024. Post test stres kerja dan mekanisme coping dilaksanakan pada tanggal 24 Desember 2024. Berikut adalah uraian mengenai kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat antara lain:

Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada Selasa, 17 Desember 2024 bertempat di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka. Jumlah karyawan yang hadir saat pertemuan pertama sesuai dengan target yang sudah penulis rencanakan yaitu 25 karyawan. Tim pelaksana berangkat pukul 13.30 WIB dari Universitas Harapan Bangsa menuju Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka dan tiba di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka pada pukul 13.45 WIB, sesampainya di sana tim mempersiapkan alat untuk pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Acara mulai pukul 14.00 WIB diawali dengan pembukaan lalu dilanjutkan dengan presensi dan penyampaian materi. Kegiatan yang telah berlangsung adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkaian pelaksanaan kegiatan pertemuan pertama

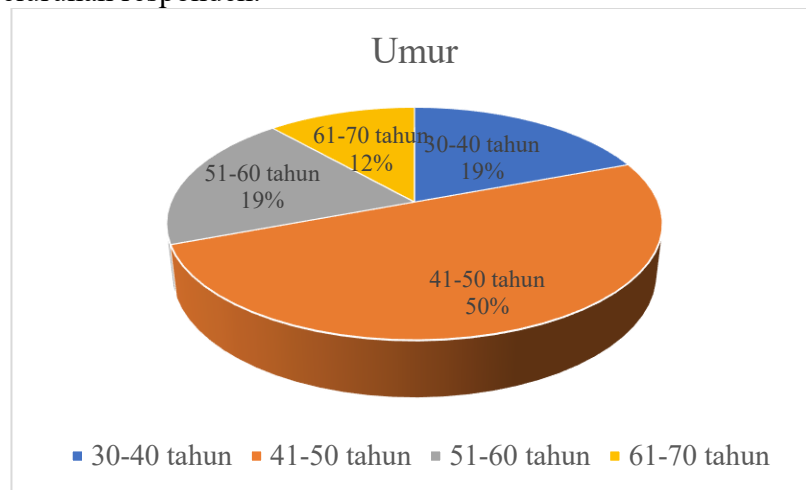
Hari/Tanggal	Kegiatan	Pengisi/Petugas
Selasa, 17 Desember 2024 Pukul 14.00 – 14.10 WIB	Pengisian daftar hadir dan pembukaan	2 mahasiswa: Arzalia dan Aninda
Selasa, 17 Desember 2024 Pukul 14.10 – 14.45 WIB	Pelaksanaan pre test pengetahuan mekanisme coping dan stres kerja, pre test stres kerja, dan mekanisme coping	4 mahasiswa: Aprilia, Dita, Nurun, dan Zakia
Selasa, 17 Desember 2024 Pukul 14.45 – 15.15 WIB	Penyampaian materi: Mekanisme coping dan stres kerja dengan menggunakan metode ceramah dan pembagian media berupa leaflet	Pemateri: Aprilia Sukma Prameswari
Selasa, 17 Desember 2024 Pukul 15.15 – 15.25 WIB	Diskusi dan tanya jawab	Pelaksana: Aprilia Sukma Prameswari
Selasa, 17 Desember 2024 Pukul 15.25 – 15.35 WIB	Pelaksanaan post test pengetahuan mekanisme coping dan stres kerja	4 mahasiswa: Aprilia, Dita, Nurun, dan Zakia

Hari/Tanggal	Kegiatan	Pengisi/Petugas
Selasa, 17 Desember 2024 Pukul 15.35 – 15. 40 WIB	Penutup	Pelaksana: Aprilia Sukma Prameswari

A. Karakteristik responden

1) Umur

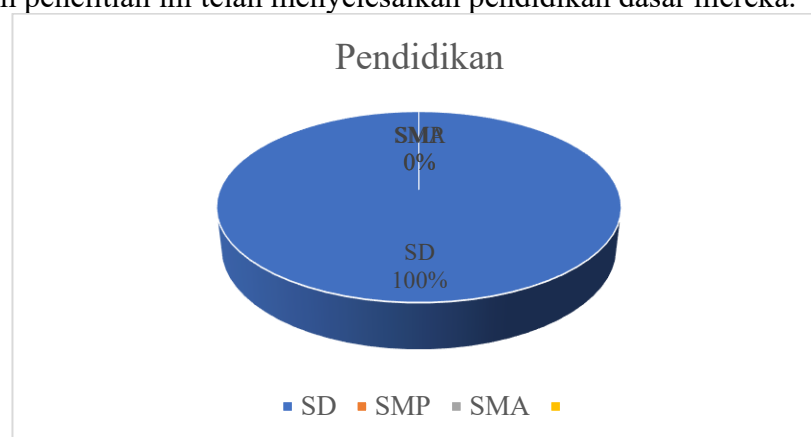
Karakteristik responden mayoritas berusia antara 41-50 tahun, yang mencakup 50% dari total responden. Sementara itu, responden yang berusia 30-40 tahun dan 51-60 tahun masing-masing menyumbang 19%. Terakhir, responden berusia 61-70 tahun mencakup 12% dari keseluruhan responden.



Gambar 1 Karakteristik Usia

2) Pendidikan

Dari data yang ada, dengan jumlah responden sebanyak 25 orang didapatkan hasil jika seluruh responden mempunyai tingkat pendidikan terakhir di jenjang Sekolah Dasar (SD), dengan persentase mencapai 100%. Hal ini menunjukkan bahwa semua individu yang terlibat dalam penelitian ini telah menyelesaikan pendidikan dasar mereka.



Gambar 2 Karakteristik Pendidikan

B. Tingkat Pengetahuan Karyawati Sebelum Dilakukan PkM

Sebelum dilakukannya edukasi, peneliti melakukan pengukuran tingkat pengetahuan awal (*pre-test*) guna mengidentifikasi pemahaman dasar karyawati sebelum pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM). Evaluasi ini dilakukan menggunakan

instrumen kuesioner yang terdiri atas 20 butir soal pilihan ganda (A, B, C, D) dengan alokasi waktu pengerjaan selama 10 menit. Prosedur ini bertujuan untuk memperoleh data dasar yang objektif sebagai pembanding dalam mengukur efektivitas intervensi edukasi yang akan diberikan.

C. Tingkat Stres Kerja Karyawati Sebelum Dilakukan PkM

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan memberikan pendidikan kesehatan mengenai mekanisme koping sebagai upaya mencegah stres kerja pada karyawan di Pabrik Sohun Scorpio Desa Karangsoka. Pelaksanaan kegiatan disusun secara terstruktur, diawali dengan pengukuran tingkat stres kerja melalui kuesioner baku yang terdiri dari 20 butir pernyataan dengan skala likert (*Sangat Tidak Sesuai* hingga *Sangat Sesuai*) dan alokasi waktu pengerjaan selama 10 menit. Intervensi dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, serta pendistribusian *leaflet* sebagai media edukasi pendukung. Keberhasilan program ini dievaluasi berdasarkan signifikansi penurunan tingkat stres kerja karyawan pasca-edukasi, yang diukur kembali menggunakan instrumen yang sama untuk memastikan validitas hasil perkembangan responden.

D. Tingkat Mekanisme Koping Karyawati Sebelum Dilakukan PkM

Selain dilakukannya pengukuran stres kerja, kegiatan Pendidikan Kepada Masyarakat ini juga mengukur terkait dengan tingkat mekanisme koping yang dilakukan oleh responden. Bagaimana cara responden menghadapi masalah. Pengukuran tersebut dilaksanakan secara berkelanjutan, dengan tahap evaluasi lanjutan yang dilakukan satu minggu setelah pengambilan data awal (*pre-test*) guna memantau perkembangan atau perubahan pola koping responden pasca-intervensi.

E. Edukasi

Kegiatan ini dilanjutkan dengan memberikan edukasi mengenai mekanisme koping untuk meningkatkan koping dalam mencegah stres kerja dengan materi definisi stres kerja, jenis stres, gejala stres kerja, tahapan stres, tingkatan stres, faktor penyebab stres, manajemen stres kerja, pengertian mekanisme koping, penggolongan mekanisme koping, jenis-jenis mekanisme koping, aspek mekanisme koping, faktor yang mempengaruhi koping dan pentingnya mekanisme koping yang berlangsung selama 45 menit. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan media power point yang membahas mengenai stres kerja dan mekanisme koping selain itu penulis juga menggunakan media *leaflet* sebagai pendukung yang nantinya menjadi milik karyawan setelah kegiatan edukasi tersebut selesai.

F. Tingkat Pengetahuan Karyawati Setelah Dilakukan PkM

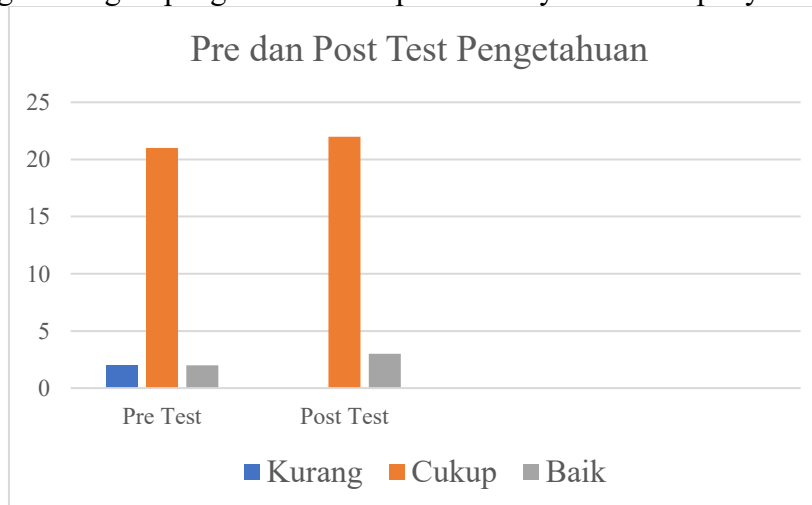
Tahap akhir pertemuan pertama kegiatan Pendidikan Kesehatan Masyarakat ini adalah pengukuran pengetahuan, setelah sebelumnya diberikan edukasi terkait stres kerja dan mekanisme koping, para karyawan dibagikan kuisisioner yang sama seperti saat sebelum dilakukannya edukasi. Berdasarkan penilaian kuisisioner yang telah dilakukan, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan mengenai mekanisme koping dan stres kerja pada karyawan. Hal ini terlihat dari selisih nilai rata-rata yang meningkat dari 50,2 dengan kategori cukup menjadi 56 kategori cukup dengan selisih sebesar 5,8.

Tabel 2. Hasil pre dan post test pengetahuan stres kerja dan mekanisme koping

No	Nama	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori
1.	Ny. M	65	Baik	80	Baik
2.	Ny. T	60	Cukup	60	Cukup

No	Nama	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori
3.	Ny. K	50	Cukup	60	Cukup
4.	Ny. K	60	Cukup	60	Cukup
5.	Ny. R	45	Cukup	50	Cukup
6.	Ny. K	60	Cukup	60	Cukup
7.	Ny. S	55	Cukup	60	Cukup
8.	Ny. D	45	Cukup	50	Cukup
9.	Ny. S	50	Cukup	50	Cukup
10.	Ny. A	60	Cukup	80	Baik
11.	Ny. D	40	Cukup	45	Cukup
12.	Ny. W	40	Cukup	45	Cukup
13.	Ny. K	55	Cukup	70	Baik
14.	Ny. D	55	Cukup	60	Cukup
15.	Ny. P	40	Cukup	50	Cukup
16.	Ny. S	45	Cukup	50	Cukup
17.	Ny. S	35	Kurang	45	Cukup
18.	Ny. K	45	Cukup	45	Cukup
19.	Ny. A	60	Cukup	60	Cukup
20.	Ny. R	35	Kurang	40	Cukup
21.	Ny. R	60	Cukup	60	Cukup
22.	Ny. R	65	Baik	60	Cukup
23.	Ny. D	50	Cukup	50	Cukup
24.	Ny. T	40	Cukup	55	Cukup
25.	Ny. W	40	Cukup	55	Cukup
Nilai rata-rata		50,2		56	
Nilai tinggi		65		80	
Nilai rendah		35		40	

Hasil pre dan post test pengetahuan terlihat bahwa ada peningkatan pengetahuan pada karyawan setelah dilakukannya edukasi dari yang awalnya terdapat 2 karyawan mempunyai kategori pengetahuan kurang, 21 mempunyai kategori pengetahuan cukup, dan 2 karyawan dengan kategori baik dan setelah dilakukannya penyuluhan didapatkan hasil post test 22 karyawan dengan kategori pengetahuan cukup dan 3 karyawan mempunyai kategori baik.



Gambar 3. Pre dan Post Test Pengetahuan Stres Kerja dan Mekanisme Koping

Pertemuan Kedua

Tabel 3. Rangkaian pelaksanaan kegiatan pertemuan kedua

Hari/Tanggal	Kegiatan	Pengisi/Petugas
Selasa, 24 Desember 2024 Pukul 13.15-13.25 WIB	Pengisian daftar hadir dan pembukaan	2 mahasiswa: Dita dan Zakia
Selasa, 24 Desember 2024 Pukul 13.25-14.05 WIB	Pelaksanaan post test stres kerja dan mekanisme koping	4 mahasiswa: April, Dita, Sasi, dan Zakia
Selasa, 24 Desember 2024 Pukul 14.05-14.15 WIB	Penutup	Pelaksana: Aprilia Sukma Prameswari

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 24 Desember 2024 di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka. Jumlah peserta yang hadir sama seperti pertemuan pertama yaitu sejumlah 25 karyawan. Pada pertemuan kedua ini dimulai pukul 13.15 – 14.15 WIB. Kegiatan diawali dengan pembukaan dilanjutkan dengan pengisian presensi lalu menjelaskan tujuan pengabdian, dilaksanakan post test mengenai stres kerja dan mekanisme koping dimana pelaksanaan kegiatan ini berjarak satu minggu dari pertemuan pertama.

Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk mengukur tingkat stres kerja dan mekanisme koping karyawan setelah dilaksanakannya edukasi mengenai mekanisme koping untuk meningkatkan koping dalam mencegah stres kerja pada pertemuan pertama, apakah karyawan tahu dan mampu untuk mengaplikasikan mekanisme koping saat mereka sedang dalam keadaan tertekan. Pelaksanaan kegiatan ini dengan mengisi lembar kuisioner post test mengenai stres kerja dan mekanisme koping yang akan dibantu oleh 1 mahasiswa setiap 5 orangnya untuk membantu mereka dalam membacakan soal agar memudahkan dalam mengisi jawaban. Pada saat pelaksanaan kegiatan diberikan waktu 45 menit dengan jumlah soal 70 butir dan opsi jawabannya yaitu “Sangat Sesuai”, “Sesuai” “Tidak sesuai” dan “Sangat Tidak Sesuai”.

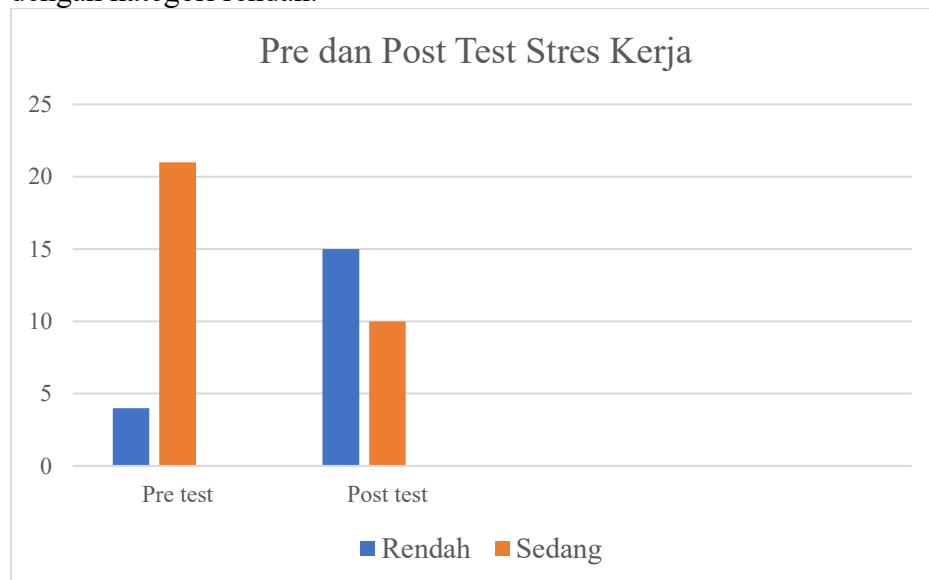
Tingkat Stres Kerja Setelah Dilakukan PKM

Tabel 4. Hasil pre dan post test stres kerja

No	Nama	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori
1.	Ny. M	47	Sedang	47	Sedang
2.	Ny. T	41	Sedang	40	Sedang
3.	Ny. K	34	Rendah	34	Rendah
4.	Ny. K	30	Rendah	29	Rendah
5.	Ny. R	32	Rendah	29	Rendah
6.	Ny. K	49	Sedang	38	Rendah
7.	Ny. S	44	Sedang	39	Rendah
8.	Ny. D	43	Sedang	40	Sedang
9.	Ny. S	43	Sedang	39	Rendah
10.	Ny. A	48	Sedang	40	Sedang
11.	Ny. D	42	Sedang	40	Sedang
12.	Ny. W	42	Sedang	39	Rendah
13.	Ny. K	44	Sedang	39	Rendah
14.	Ny. D	44	Sedang	40	Sedang
15.	Ny. P	49	Sedang	31	Rendah
16.	Ny. S	42	Sedang	39	Rendah
17.	Ny. S	42	Sedang	39	Rendah
18.	Ny. K	41	Sedang	40	Sedang

No	Nama	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori
19.	Ny. A	42	Sedang	40	Sedang
20.	Ny. R	42	Sedang	39	Rendah
21.	Ny. R	39	Rendah	35	Rendah
22.	Ny. R	44	Sedang	39	Rendah
23.	Ny. D	43	Sedang	40	Sedang
24.	Ny. T	43	Sedang	39	Rendah
25.	Ny. W	43	Sedang	40	Sedang
Nilai rata-rata		42,12		38,16	
Nilai tinggi		49		47	
Nilai rendah		30		29	

Diperoleh hasil yang menunjukkan adanya penurunan stres kerja pada karyawan. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata dari yang awalnya 42,12 dengan kategori stres sedang menurun menjadi 38,16 dengan kategori rendah.



Gambar 4. Pre dan Post Test Stres Kerja

Hasil pre dan post test stres kerja terlihat bahwa ada penurunan tingkat stres kerja pada karyawan setelah diberikan kegiatan penyuluhan yang awalnya terdapat 4 orang mempunyai tingkat stres kerja rendah dan 21 orang mempunyai tingkat stres kerja sedang menjadi 15 orang mempunyai tingkat stres kerja rendah dan 10 orang mempunyai tingkat stres kerja sedang.

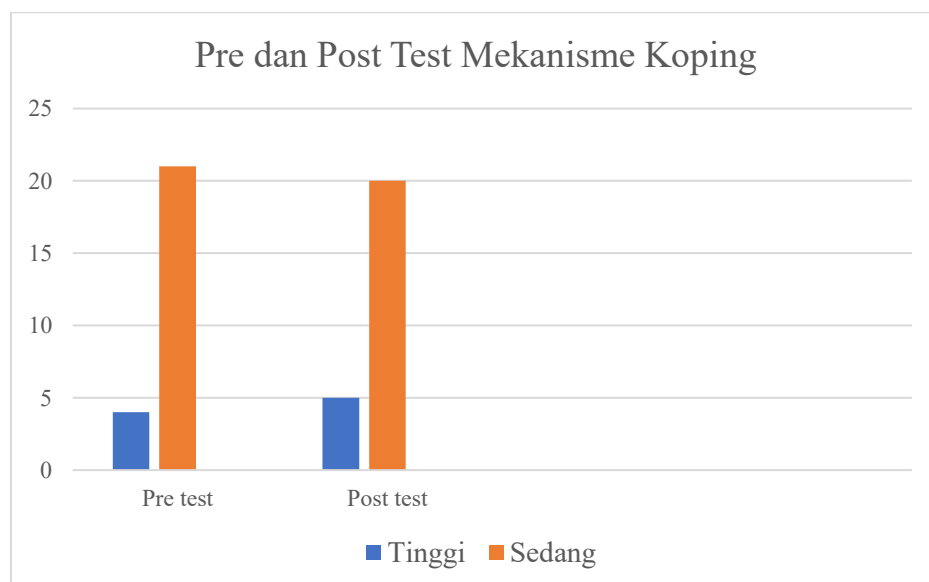
Tingkat Mekanisme Koping Setelah Dilakukan PKM

Tabel 5. Hasil pre dan post Mekanisme Koping

No	Nama	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori
1.	Ny. M	82	Sedang	84	Sedang
2.	Ny. T	78	Sedang	78	Sedang
3.	Ny. K	64	Sedang	70	Sedang
4.	Ny. K	82	Sedang	83	Sedang
5.	Ny. R	148	Tinggi	149	Tinggi
6.	Ny. K	154	Tinggi	154	Tinggi
7.	Ny. S	83	Sedang	83	Sedang

No	Nama	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori
8.	Ny. D	83	Sedang	83	Sedang
9.	Ny. S	72	Sedang	72	Sedang
10.	Ny. A	83	Sedang	86	Sedang
11.	Ny. D	64	Sedang	69	Sedang
12.	Ny. W	78	Sedang	78	Sedang
13.	Ny. K	83	Sedang	84	Sedang
14.	Ny. D	93	Sedang	93	Sedang
15.	Ny. P	83	Sedang	93	Sedang
16.	Ny. S	83	Sedang	93	Sedang
17.	Ny. S	148	Tinggi	148	Tinggi
18.	Ny. K	83	Sedang	84	Sedang
19.	Ny. A	64	Sedang	70	Sedang
20.	Ny. R	153	Tinggi	153	Tinggi
21.	Ny. R	62	Rendah	70	Sedang
22.	Ny. R	98	Sedang	110	Tinggi
23.	Ny. D	82	Sedang	83	Sedang
24.	Ny. T	83	Sedang	83	Sedang
25.	Ny. W	94	Sedang	94	Sedang
Nilai rata-rata		91,2		93,88	
Nilai tinggi		153		154	
Nilai rendah		62		70	

diperoleh hasil yang menunjukkan adanya peningkatan mekanisme koping pada karyawan. Hal ini terlihat dari selisih nilai rata-rata yang meningkat dari 91,2 dengan kategori sedang menjadi 93,88 kategori sedang dengan selisih sebesar 2,68.



Gambar 5. Pre dan post Mekanisme Koping

Hasil pre dan post test mekanisme koping terlihat bahwa ada peningkatan mekanisme koping pada karyawan setelah diberikan kegiatan penyuluhan yang awalnya terdapat 4 orang mempunyai tingkat mekanisme koping tinggi dan 21 orang mempunyai tingkat mekanisme

koping sedang menjadi 5 orang mempunyai tingkat mekanisme koping tinggi dan 20 orang mempunyai tingkat mekanisme koping sedang.

Pembahasan

A. Karakteristik pekerja (Umur dan Pendidikan)

1) Umur

Karakteristik individu yang dimiliki oleh seseorang dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya stres kerja serta juga akan mempengaruhi tingkat stres yang dialami. Karakteristik individu diantaranya umur dan tingkat pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistyawati, Purnawati, & Muliarta (dalam Rudyarti, 2020) menyatakan bahwa adanya pengaruh tingkat pendidikan dengan stres kerja perawat. Pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki akan memudahkan seseorang dalam menerima informasi dan mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Hubungan antara usia (umur) dengan kinerja menjadi isu penting yang semakin berkembang selama dekade yang akan datang (Robbins, 2003). Pertama, ada kepercayaan luas bahwa kinerja semakin menurun dengan bertambahnya usia. Terlepas dari kepercayaan tersebut benar atau salah, banyak orang percaya akan hal itu dan bertindak berdasar kepercayaan itu. Kedua, adanya realitas bahwa pekerja berumur tua semakin banyak. Ketiga, peraturan di suatu negara untuk berbagai maksud dan tujuan, umumnya mengatur batas usia pensiun (Rudyarti, 2020).

Sebanyak 25 responden yang mengikuti kegiatan PkM ini mayoritas mempunyai umur 50 tahun keatas. Asumsi peneliti tidak sejalan dengan penelitian Dodi Pratama *et al* (2020) bahwa tidak ada hubungan antara stres kerja dengan umur responden. Dengan bertambahnya umur, pengalaman dan pengetahuan akan bertambah baik serta rasa tanggungjawab yang lebih besar dimana semuanya akan dapat menutupi kekurangan untuk beradaptasi. Dibuktikan dengan hasil pada tabel bahwa hanya terdapat empat karyawan yang mempunyai tingkat stres rendah.

2) Pendidikan

Tingkat pendidikan berhubungan erat dengan keterampilan manajerial dan kemampuan mengatasi tekanan kerja. Individu berpendidikan tinggi cenderung lebih baik dalam mengidentifikasi sumber stres dan mencari solusi efektif, karena pendidikan memberikan dasar pengetahuan dan keterampilan untuk menghadapi tantangan pekerjaan (Rudyarti, 2020).

Menurut penelitian (Alfayed *et al.*, 2023) mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pendidikan dan stres kerja. Peneliti berasumsi bahwa hal ini disebabkan oleh sosialisasi (Safety Talk) dan pelatihan yang diterima pekerja sebelum bekerja, yang meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya penggunaan alat pelindung diri, terutama pelindung telinga di lingkungan bising.

Berdasarkan penelitian terhadap 25 pekerja perempuan berpendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD), ditemukan bahwa mereka mengalami stres sedang. Temuan ini sejalan dengan Sulistyawati, Purnawati, & Muliarta (2019) yang menunjukkan pengaruh tingkat pendidikan terhadap stres kerja perawat. Pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki memudahkan individu dalam menerima dan mengimplementasikan informasi dalam kehidupan sehari-hari.

B. Tingkat Pengetahuan Karyawan Sebelum dan Setelah Dilakukan PkM

Hasil yang diperoleh setelah pengukuran tingkat pengetahuan karyawan didapatkan bahwa mereka masih mempunyai pengetahuan cukup setelah dilakukannya edukasi. Asumsi peneliti sejalan dengan Sulistyawati, Purnawati, & Muliarta (2019) yang menunjukkan

pengaruh tingkat pendidikan terhadap stres kerja perawat. Dengan mayoritas pengetahuan kategori cukup yang didapat oleh karyawan dipengaruhi oleh pendidikan mereka yang hanya sebatas SD, sehingga mereka kesulitan untuk menerima dan mengaplikasikan informasi dalam kehidupan.

Promosi kesehatan adalah upaya menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu untuk meningkatkan pengetahuan yang diharapkan dapat mengubah perilaku. Proses ini melibatkan masukan (input) dan keluaran (output) serta dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti metode, materi, pendidik, dan media yang digunakan. Tujuan akhirnya adalah tercapainya perubahan perilaku melalui pendidikan kesehatan. Notoatmodjo (dalam Janah & Timiyatun, 2020).

Hasil penelitian (Zakiah *et al.*, 2020) menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan responden. Sebelum penyuluhan, mayoritas responden (22 orang atau 81,5%) memiliki tingkat pengetahuan rendah. Setelah penyuluhan, jumlah responden dengan tingkat pengetahuan tinggi juga mencapai 22 orang (81,5%). Perubahan ini dipengaruhi oleh dua faktor: internal, seperti kondisi jasmani dan rohani, serta eksternal, yaitu lingkungan sekitar. Usia juga berperan sebagai faktor internal yang memengaruhi kemampuan individu dalam memahami ilmu dan informasi.

C. Tingkat Stres Kerja Karyawati Sebelum dan Setelah Dilakukan PkM

Stres kerja merupakan risiko kesehatan penting bagi karyawan di negara maju dan berkembang. Berbagai faktor pemicu stres di tempat kerja, termasuk hubungan interpersonal seperti konflik dengan pekerja, kolega, bawahan, dan kebijakan manajemen, dapat menyulitkan karyawan di sektor pelayanan publik dan industri (Mendrofa & Putri, 2023).

Hasil yang diperoleh setelah pengukuran tingkat stres kerja pada karyawan didapatkan bahwa ada penurunan tingkat stres dari yang awalnya stres sedang menjadi rendah. Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian Lazarus dan Folkman (Devita *et al.*, 2021) menjelaskan bahwa individu yang diberikan edukasi tentang stres dan mekanisme koping cenderung lebih mampu mengelola stres dengan baik. Mereka lebih siap untuk mengenali jenis stres yang mereka hadapi dan memilih mekanisme koping yang sesuai.

Tingkat stres kerja adalah reaksi fisik dan emosional akibat tekanan di tempat kerja, yang dapat memengaruhi produktivitas serta kesejahteraan fisik dan mental. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres ini adalah edukasi kesehatan, termasuk pemahaman dan penerapan strategi pengelolaan stres serta kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik dan mental (Mendrofa & Putri, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Samura & Sitompul, 2020) Beberapa faktor yang mempengaruhi stres kerja antara lain umur, kemampuan pekerja, konflik interpersonal, dan ketidakpastian pekerjaan. Karyawan berumur di atas 40 tahun cenderung mengalami stres berat akibat penurunan kondisi fisik yang tidak seimbang dengan beban kerja. Selain itu, ketidakpuasan akibat kemampuan yang tidak dimanfaatkan dapat menimbulkan stres. Konflik interpersonal juga berkontribusi, di mana semakin meningkatnya konflik akan meningkatkan tingkat stres. Terakhir, ketidakpastian mengenai pekerjaan, seperti ketakutan kehilangan pekerjaan atau merasa tidak diperlukan, dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi pekerja.

D. Tingkat Mekanisme Koping Karyawati Sebelum dan Setelah Dilakukan PkM

Strategi koping adalah cara positif dalam beradaptasi dengan keadaan yang terjadi baik dalam pemecahan masalah ataupun mengurani *stress* (Devita *et al.*, 2021). Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental dan emosi seseorang. Maka dari itu penting bagi setiap orang untuk memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam mengatasi stres. Dengan memahami teori dan konsep stres, seseorang dapat memiliki kuasa penuh dalam mengontrol diri dan

emosinya sehingga ia dapat mengoptimalkan kemampuan dan kekuatan yang dimilikinya (Muslim, 2020).

Mekanisme koping baik karena adanya pengetahuan, sehingga masyarakat harus memahami, mengetahui cara mengatasi stres. Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan dengan cara penyuluhan tanpa alat peraga atau ceramah maupun dengan alat peraga (Mendrofa & Putri, 2023). Begitu pula dengan penelitian ini, proses penyampaian informasi mengenai mekanisme koping meliputi pengertian mekanisme koping, penggolongan mekanisme koping, jenis-jenis mekanisme koping, aspek mekanisme koping, faktor yang mempengaruhi koping dan pentingnya mekanisme koping sehingga dapat membantu memudahkan masyarakat untuk memahami dan meningkatkan mekanisme koping.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui edukasi mekanisme koping terbukti efektif dalam meningkatkan aspek kognitif dan psikologis karyawan di Pabrik Sohun Scorpio. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 5,8 poin (dari 50,2 menjadi 56), yang berbanding lurus dengan peningkatan mekanisme koping peserta, di mana jumlah karyawan dengan kategori koping tinggi meningkat menjadi 5 orang. Dampak positif ini secara signifikan memberikan dampak terhadap penurunan tingkat stres kerja, yang dibuktikan dengan bertambahnya jumlah responden pada kategori stres rendah dari 4 orang menjadi 15 orang pasca-intervensi. Keberhasilan ini didukung oleh penggunaan metode edukasi yang terstruktur melalui media *PowerPoint*, LCD, dan *leaflet* yang mampu mengoptimalkan pemahaman serta keterampilan partisipan dalam mengelola stres kerja.

DAFTAR REFERENSI

- Alfayed, Y., Darmawan, D., Fahlevi, M. I., & Siregar, S. M. F. (2023). Hubungan Kebisingan, Usia, Masa Kerja dan Pendidikan dengan Stress Kerja pada Pekerja Bagian Produksi Palm Oil Mill di PT Karya Tanah Subur. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 6(3), 55–64.
- Devita, Y., Malfasari, E., Herniyanti, R., & Uni, I. (2021). Pengaruh Promosi Koping Terhadap Peningkatan Koping Dalam Mencegah Stres Pada Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Priority*, 4(2), 29–34. <https://doi.org/10.34012/jukep.v4i2.1422>
- Dodi Pratama, Y., Devi Fitriani, A., & Harahap, J. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja pada Perawat ICU di RSUD Dr. R.M. Djoelham Binjai tahun 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 1236. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v6i2.1176>
- Herlina, L. (2019). Kondisi Dan Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Karyawan Wanita PT “SGS.” *Jurnal Psiko-Edukasi*, 17(2), 118–132.
- Hidayat, A., Pramadewi, A., & Rifki, A. (2019). Pengaruh stres kerja dan konflik kerja terhadap semangat kerja karyawan pabrik. *Sorot*, 14(2), 21. <https://doi.org/10.31258/sorot.14.2.21-29>
- Janah, N. M., & Timiyatun, E. (2020). Perbandingan Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet Dan Audio Visual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(2), 80. <https://doi.org/10.32807/jkt.v2i2.67>
- Kilbaren, S., & Elwindra, E. (2020). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Pekerja Jalur di Pabrik Fabrikasi Baja II PT. Wijaya Karya Industri & Konstruksi Tahun 2019. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 7(25), 1–13.

- Mendrofa, H. K., & Putri, D. W. (2023). Pengaruh edukasi manajemen stres terhadap mekanisme coping masyarakat dalam menghadapi pandemi covid -19. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 1(2), 27–33.
- Mundung, G. J., Kairupan, B. H. R., & Kundre, R. (2019). Hubungan Mekanisme Coping Dengan Stres Kerja Perawat Di Rsu Gmim Bethesda Tomohon. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22900>
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stres Pada Masa Pandemi COVID - 19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 1 - 10.
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 10–20. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>
- Rudyarti, E. (2020). Analisis hubungan stres kerja, umur, masa kerja dan iklim kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 240–249. <file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/1065-3109-1-PB.pdf>
- Samura, M. D., & Sitompul, F. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Pada Karyawan. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 52–59. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JIKM>
- Zakiah, Z., Wantini, N. A., & Styaningrum, S. D. (2020). Peran Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Pada Manfaat Bahan Alam Sebagai Obat Tradisional. *Prosiding Seminar Nasional*, 542–547. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/324/316>