



Program Pemberdayaan Umat (Prodomart) Mahasiswa Program Studi (Prodi) Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan (UAD) Yogyakarta Melalui Webinar dengan Tema Beban Kerja dan Kesehatan Mental

Puguh Prasetya¹, Dian Riskha Amalia Nurlette², Atni Setiyo Ningsih³, Ulfaini Safitriani⁴, Nurmaningsih⁵, Beta Dwiastuti⁶, Deva Fajrisa⁷, Widi Mahasih⁸, Pramusiwi⁹, Rizqy Amalia Nur Arista¹⁰, Rujianti¹¹, Widodo Haryanto¹², Tri Wahyuni Sukei¹³

¹⁻¹³ Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia, 55166

E-mail* : puguhprasetya31@gmail.com

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v4i1.1123>

Info Artikel:

Diterima :

11-03-2023

Diperbaiki :

03-05-2023

Disetujui :

04-05-2023

Kata Kunci: Beban Kerja, Kesehatan Mental, Prodomart

Abstrak: Tuntutan pada karyawan yang semakin besar, maka beban kerja juga semakin besar. Beban kerja dengan intensitas yang tinggi dapat Beban kerja dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan masalah kesehatan serta penurunan tingkat produktivitas pada kepercayaan diri pekerja, perubahan perilaku dan stres kerja. Webinar dengan tema Beban Kerja dan Kesehatan Mental. Program pemberdayaan umat ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta webinar beban kerja serta pengetahuan peserta webinar tentang kesehatan mental. Metode pemberdayaan ini menggunakan teknik webinar online dan kuesioner berupa pre tes dan post tes untuk tingkat pengetahuan. Populasi pemberdayaan umat adalah seluruh pekerja yang dapat mengikuti acara webinar online sebanyak 78 peserta. Hasil yang diperoleh setelah kegiatan pemberdayaan umat , setelah dilakukan uji Paired Sample T-Test adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang beban kerja dan kesehatan mental sebesar 40,2 dengan nilai signifikansi < 0,05. Kesimpulan : Kegiatan webinar meningkatkan pengetahuan peserta tentang beban kerja dan kesehatan mental.

Keywords: *Workload, Mental Health, Prodomart*

Abstract: *The greater the demands on employees, the greater the workload. High-intensity workloads can cause health problems and decrease productivity levels in workers' self-confidence, changes in behavior and work stress. Webinar with the theme Workload and Mental Health. This community empowerment program also aims to increase the knowledge of workload webinar participants and the knowledge of webinar participants about mental health. This empowerment method uses online webinar techniques and questionnaires in the form of pre-tests and post-tests for knowledge level. The community empowerment population is all workers who can take part in the online webinar with a total of 78 participants. The results obtained after the community empowerment activities, after the Paired Sample T-Test was carried out, there was an increase in participants' knowledge about workload and mental health by 40.2 with a significance value of <0.05 . Conclusion: Webinar activities increase participants' knowledge about workload and mental health.*

Pendahuluan

Pekerjaan yang dijalankan pada setiap individu memiliki permasalahan masing-masing mulai dari tuntutan pekerjaan, beban pekerjaan hingga lingkungan pada pekerjaan. Tuntutan pada karyawan yang semakin besar, maka beban kerja juga semakin besar (Brilliant, 2022). Beban kerja dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan masalah kesehatan serta penurunan tingkat produktivitas pada kepercayaan diri pekerja, perubahan perilaku dan stres kerja (Romadhoni, et al., 2015). Pekerjaan yang menimbulkan stres sebenarnya dapat menyebabkan penyakit mental, seperti depresi, kecemasan, dan penderitaan. Selain itu, kurangnya otonomi dan rasa aman dalam bekerja, bahkan perasaan tidak ada ruang untuk berkembang dan maju dalam pekerjaan juga dapat menyebabkan stres. Beban kerja meliputi beban kerja fisik dan mental (Rizqiansyah, et al., 2017). Beban kerja fisik yang dapat diamati secara langsung, hal itu berbeda dengan beban kerja mental sehingga beban kerja mental menjadi pengamatan yang lebih menantang dan penting (Wulanyani, 2013).

Oleh karena itu, kami memilih tema ini guna meningkatkan pengetahuan daam beban kerja terhadap kesehatan mental. Pertimbangan pemilahan topik dan judul karena kesehatan mental merupakan hal yang sangat mendukung seorang pekerja dalam menjalankan pekerjaannya dan menjadi salah satu issu yang banyak

dibicarakan. Hal ini menjadi satu perkembangan yang cukup bagus untuk para pekerja khususnya bagi pemilik perusahaan, karena dengan ada beban kerja yang tinggi menyebabkan gangguan mental bagi pekerja dan menurunkan produktifitas saat bekerja. Bahkan kesehatan mental juga memberikan pengaruh kepada fisik manusia. Program pemberdayaan umat ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta webinar beban kerja serta pengetahuan peserta webinar tentang kesehatan mental.

Metode

Kegiatan ini Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui kegiatan webinar dengan tema Beban Kerja dan Kesehatan mental . Jumlah peserta yang terdaftar dalam webinar ini ada 78 peserta. Kuesioner yang digunakan mengambil materi terkait beban kerja terhadap kesehatan mental dengan masing masing pertanyaan pre test dan post test 10 pertanyaan. Langkah pengolahan data yang digunakan adalah mengecek kelengkapan data kuesioner, mengkodekan data tiap variabel, dan memasukkan data ke dalam program *Microsoft Excel* dan dan *Statistical Program for Social Science (SPSS)*. Analisis data menggunakan uji-t sampel berpasangan untuk melihat apakah ada perubahan pengetahuan pekerja tentang kesehatan mental sebelum dan sesudah webinar. Gambar alur penelitian



Gambar 1. Alur metode pengabdian

Alur Metode Pengabdian melalui tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap pengolahan dan analisis data. Tahap persiapan merupakan kegiatan penentuan tema dan judul webinar melalui rapat dengan dosen pembimbing dan anggota kelompok, kegiatan ini membahas waktu pelaksanaan webinar dan menentukan narasumber webinar. Kemudian mempersiapkan materi webinar pre-test dan pos-test dan melakukan promosi . Tahap pelaksanaan dimulai dengan registrasi peserta dan mengisi pre-test sebelum pemaparan materi dan dilanjutkan diskusi lalu mengisi post-test setelah nya. Tahap pengolahan dan analisis data dengan melakukan pemeriksaan kelengkapan data yang ada di kuesioner yang telah diisi peserta, pemberian koding, memasukan data ke dalam *Microsof excel* dan *Statistik Program for social Science (SPSS)*. Dilanjutkan dengan analisis data menggunakan *Paired Sampel T-Test* untuk mengetahui ada tidaknya perubahan pengetahuan peserta terhadap Kesehatan mental sebelum dan setelah webinar.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan prodamat yang ditujukan kepada masyarakat pekerja dengan berbagai profesi (medis, para medis, kesehatan lingkungan dan non kesehatan). Tema yang diangkat dalam webinar kali ini yaitu beban kerja & kesehatan mental. Pertimbangan pemilihan topik dan judul karena kesehatan mental merupakan hal yang sangat mendukung seorang pekerja dalam menjalankan pekerjaannya dan menjadi salah satu isu yang banyak dibicarakan. Hal ini menjadi satu perkembangan yang cukup bagus untuk para pekerja khususnya bagi pemilik perusahaan, karena dengan ada beban kerja yang tinggi menyebabkan gangguan mental bagi pekerja dan menurunkan produktifitas saat bekerja. Bahkan kesehatan mental juga memberikan pengaruh kepada fisik manusia. Pengambilan data di lakukan saat pre test dan post test. Peserta mengisi link yang pre test dan post test yang disediakan panitia. Rata rata pengetahuan peserta sebelum webinar dimulai adalah 40,3 ,setelah mengikuti pengetahuan rata rata pengetahun peserta naik menjadi 40,2. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa hasil Sig (2-tailed) < α (0.05) maka terdapat perbedaan yang signifikan setelah dilakukan pemberian informasi melalui webinar. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa seminar *online* dapat meningkatkan pengetahuan peserta (Fadilah dkk, 2020).

*Tabel 1. Hasil uji Statistik Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Webinar
(Paired Samples Statistic)*

		Means	N	Std .Deviasion	Std.Error Mean
Part 1	Pre Test	40.3205	78	4.98958	.56496
	Post Test	42.3718	78	4.24497	.48042

*Tabel 2. Hasil uji Statistik Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Webinar
(Paired Samples Correlation)*

	N	Corelation	Sig
Part Pre Test dan Post Test	78	-.113	.324

*Tabel 3. Hasil uji Statistik Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Webinar
(Paired Samples Test)*

	Paired Difference						t	df	Sig(2-tailed)
	Mean	Std.Devition	Std.Error Mean	95% Confidence Interval Difference					
				Lower	Upper				
Pair -1 Pre Test-Post Test	-2.05128	6.90548	.78189	-	-449434	-2.623	77	0.0	
				3.60823					

Sumber : SPSS uji *Paired Sample T-Test*

Salah satu permasalahan yang sering dilupakan dalam suatu organisasi atau perusahaan adalah kesehatan mental karyawan. Hal ini dikarenakan kesehatan mental adalah suatu yang tidak terlihat dalam bentuk fisik. Kesehatan mental dapat mempengaruhi kinerja dari pegawai. Salah satu penyebab terjadinya kesehatan mental pada seorang pekerja adalah adanya beban kerja yang tinggi yang melebihi kemampuan seorang pekerja (Winda dkk, 2022). Setiap orang dapat mengalami masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental selain terkait dengan beban

kerja yang tinggi, juga terkait dengan usia, jenis kelamin, ras, suku dan budaya, terutama di lingkungan kerja.

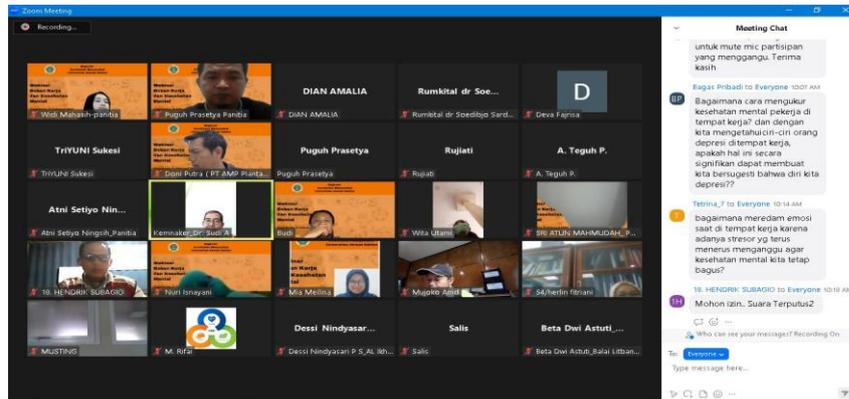
Di tempat kerja, setiap pekerja selalu dihadapkan pada kondisi kerja yang berpotensi membahayakan dari kecelakaan kerja (kecelakaan kerja) dan penyakit yang dapat muncul dalam bentuk penyakit umum atau penyakit akibat kerja. Dalam dunia kerja, beban kerja dan stress merupakan salah satu faktor yang menyebabkan turunnya kualitas kerja seseorang. Lingkungan kerja yang tidak kondusif juga dapat menyebabkan stres kerja. Stresor kerja adalah semua kondisi kerja yang dipersepsi karyawan berpotensi menimbulkan stres kerja (Rizkiyanti, 2012).

Dalam sebuah penelitian, penyebab stres yang menyebabkan stres kerja lebih banyak adalah aspek tanggung jawab dan pengembangan karir. Untuk mengurangi stres di tempat kerja, perlu dilakukan sosialisasi dan edukasi kepada karyawan mengenai kesehatan mental berupa *fact sheet* atau *infografis* yang menjelaskan kondisi kesehatan mental karyawan secara keseluruhan dan alasannya. Masalah kesehatan jiwa selain disebabkan oleh beban kerja yang tinggi, juga terkait dengan usia, jenis kelamin, ras, suku dan budaya terutama di lingkungan kerja. Dalam sebuah penelitian, penyebab stres yang menyebabkan lebih banyak stres kerja adalah tanggung jawab dan pengembangan karier

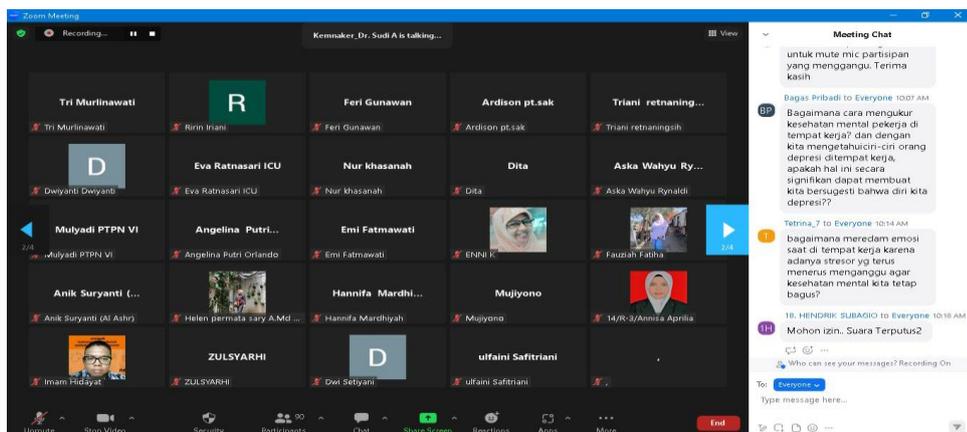
Selain keselamatan fisik, diperlukan pelatihan dan penyuluhan kesehatan jiwa sebagai sosialisasi pentingnya kesehatan jiwa di lingkungan kerja. Kegiatan ini juga membantu menghilangkan stigma negatif yang melekat pada layanan psikologi profesional di masyarakat (Ratnasari 2019). Kesehatan mental dan penyakit mental bukanlah dua hal yang berlawanan, mereka adalah rangkaian. Setiap orang dapat mengalami masalah kesehatan mental. Untuk mengurangi stres di tempat kerja, perlu dilakukan sosialisasi dan edukasi kepada karyawan mengenai kesehatan mental berupa *fact sheet* atau *infografis* yang menjelaskan kondisi kesehatan mental karyawan secara keseluruhan dan alasannya. Kampanye ini juga membantu menghilangkan stigma negatif seputar layanan psikologis profesional di masyarakat.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan Webinar



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan webinar



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan webinar

Kesimpulan.

Kegiatan seminar online dapat menambah pengetahuan peserta ketika terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan melalui webinar. Hal ini diukur dengan melakukan pre-test dan post-test selama kegiatan berlangsung.

Dari Hasil evaluasi lebih lanjut pada kegiatan ini yaitu masih adanya peserta yang kurang aktif selama kegiatan berlangsung serta waktu pelaksanaan yang molor juga peserta yang tidak seluruhnya hadir.

Diharapkan dari kegiatan Webinar Program Pemberdayaan Umat (Prodamat) dengan tema “ Beban Kerja dan Kesehatan Mental ” dapat menambah pengetahuan peserta. Kegiatan serupa, seperti pelatihan dan penyuluhan kesehatan jiwa, diperlukan sebagai sosialisasi pentingnya kesehatan jiwa di lingkungan kerja selain keselamatan fisik.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih diucapkan kepada Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, para narasumber dan peserta webinar, serta rekan-rekan tim penyusun penelitian ini yang telah berpartisipasi dan mendukung kegiatan Webinar Program Pemberdayaan Umat (Prodamat) dengan tema “ Beban Kerja dan Kesehatan Mental ” dari mulai persiapan hingga hasil penelitian ini disusun.

Referensi

- Brilliant. (2022). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Mixing. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4).
- Masyarakat JK, Fadilah M, Indah W, Ningsih F, Berlin O, Wimaulia A, et al. Pengaruh Seminar Online Terhadap Pengetahuan Dalam Meningkatkan Imunitas Untuk Menghadapi Covid-19 Dan Persepsi Mengenai New Normal Pada the Influence of Online Seminar on Knowledge in Improving Immunity To Toward Covid-19 and Perception of New Normals in. *J Kesehat Masy*. 2020;6(2):134–49.
- Pradhana, C. A., & Suliantoro, H. (2018). Analisis Beban Kerja Mental Menggunakan Metode Nasa-TLX Pada Bagian Shipping Perlengkapan Di PT. Triangle Motorindo. *Industrial Engineering Online Journal*, 7(3), 1–9.
- Ratnasari Y. Kesehatan Mental Karyawan di Lingkungan Pekerjaan. Sebuah Studi pada Divisi Support Perusahaan Multinasional. *Jp3Sdm*. 2019;8:44–54

- Rizqiansyah, M. Z. A., Hanurawan, F. & Setiyowati, N., 2017, Hubungan Antara Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Mental Berbasis Ergonomi Terhadap Tingkat Kejenuhan Kerja Pada Karyawan PT. Jasa Marga (Persero) Tbk Cabang Surabaya Gempol, *Jurnal Sains Psikologi*, vol. 6, no. 1, 37-42.
- Romadhoni, L. C., Asmony, T. & Suryatni, M. (2015). Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja, dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pustakawan Di Kota Mataram, *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, vol. 3, no. 2, 125-145.
- Winda Meidina D, Netty Laura dan S. The Effect of Employees' Mental Health on Performance Mediated by Welfare in the Workplace (Empirical Study on Information Technology Division Employees During Work From Home. *Bus Manag J* [Internet]. 2022;18(1):85–105. Available from: <https://journal.ubm.ac.id/index.php/business-management/>
- Wulanyani, N. M. S. (2013). Tantangan dalam Mengungkap Beban Kerja Mental, *Buletin Psikologi*, vol. 21, no. 2, 80-89.
- Santoso MB. Kesehatan Mental Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Share Soc Work J*. 2016;6(1).