



Edukasi Terapi Benson untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja pada Karyawati di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoa Kabupaten Banyumas

Zakiatu Tammami^{1*}, Tri Sumarni², Wasis Eko Kurniawan³

¹⁻³ Program Studi Keperawatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

Email: zakiatutammami@gmail.com^{1*}

Alamat: Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia 53182

*Penulis Korespondensi

Abstract. *Stress can be defined as a condition of tension that affects various aspects of a person's life. Work-related stress may be caused by several factors, such as excessive workload, tight deadlines, conflicts with colleagues, or uncertainty in the workplace. One method that can be applied to manage stress is the Benson Relaxation Technique. The Benson Technique is a relaxation method that helps relieve bodily tension, with the expectation of improving sleep quality and preparing individuals to achieve a deeper connection with the Creator or spiritual being. This community service activity aimed to provide education regarding the Benson Relaxation Technique to reduce work-related stress among female workers at Soun Scorpio Factory in Karangsoa Village. The methods used in this activity included measuring stress levels using a work stress instrument, assessing knowledge levels through pre-test and post-test questionnaires, and conducting evaluations using observation sheets. The activity involved 25 female workers at Soun Scorpio Factory who received education on the Benson Technique, delivered in two sessions. The evaluation results showed that 84% of the participants were in the moderate stress category, and 16% were in the low-stress category. Knowledge evaluation results indicated that 16 participants (64%) had good knowledge, while 9 participants (36%) had sufficient knowledge. After the intervention, all respondents (100%) showed a reduction in stress levels to the low-stress category. Thus, the Benson Relaxation Technique can serve as an effective approach to reducing work-related stress among female workers and improving their mental well-being.*

Keywords: *Benson Relaxation Technique; Female factory workers; Health education; Mental well-being; Work stress.*

Abstrak. Stres dapat diartikan sebagai kondisi ketegangan yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Stres kerja bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban kerja yang berlebihan, tenggat waktu yang ketat, konflik dengan rekan kerja, atau ketidakpastian dalam pekerjaan. Metode yang dapat diterapkan adalah terapi benson. Terapi Benson merupakan teknik yang dapat merilekskan tubuh dari ketegangan, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas tidur, mempersiapkan individu untuk mencapai hubungan yang lebih dalam dengan pencipta atau keberadaan spiritual. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai terapi Benson untuk mengurangi tingkat stres kerja pada karyawan di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup pengukuran tingkat stres kerja menggunakan instrumen stres kerja, pengukuran tingkat pengetahuan melalui kuesioner pre-test dan post-test, serta evaluasi menggunakan lembar observasi. Kegiatan ini melibatkan 25 karyawan Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoa yang diberikan edukasi terapi benson yang dilakukan dalam dua sesi pertemuan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 84% karyawan berada dikategori stres sedang, 16% dikategori stres rendah, hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan hasil 16 orang (64%) dengan kategori baik, 9 orang (36%) dengan kategori cukup. Setelah intervensi, seluruh responden (100%) menunjukkan penurunan ketingkat stres rendah. Dengan demikian, terapi Benson dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengurangi stres kerja pada karyawan dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Kata kunci: Edukasi kesehatan; Karyawan pabrik; Kesejahteraan mental; Stres kerja; Terapi Benson.

1. LATAR BELAKANG

Stres dapat diartikan sebagai kondisi ketegangan yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Ketika seseorang mengalami stres, berbagai sistem dalam tubuhnya terlibat, termasuk sistem saraf, hormonal, dan kardiovaskular (Simbolon, 2024). Stres kerja bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban kerja yang berlebihan, tenggat waktu yang ketat, konflik dengan rekan kerja, atau ketidakpastian dalam pekerjaan (Mirza et al., 2020).

Hasil survei Gallup menunjukkan bahwa pada tahun 2022, sebanyak 44% pekerja di seluruh dunia akan menghadapi stres. Rasio ini masih sama dengan tahun sebelumnya, sedangkan Indonesia sendiri berada di peringkat ke-9 di Asia Tenggara dengan tingkat stres harian 21%. Stres kerja adalah respon tekanan yang dapat muncul pada karyawan atau individu ketika menghadapi tugas pekerjaan. Ketegangan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban kerja yang berlebihan, tenggat waktu yang ketat, konflik dengan rekan kerja, atau ketidakpastian dalam pekerjaan (Mirza et al., 2020).

Stres yang tidak diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidakmampuan seseorang berinteraksi secara positif. Stres dalam kerja mempunyai potensi untuk mendorong atau mengganggu pelaksanaan kerja, tergantung seberapa besar tingkat stres kerja, bila tidak ada stres kerja tantangan-tantangan kerja juga tidak ada (Makkira et al., 2022).

Beberapa strategi yang dapat membantu mengurangi stres kerja antara lain adalah beristirahat secara teratur, berbicara dengan rekan kerja atau atasan tentang perasaan stres, dan mencari dukungan profesional jika diperlukan. Selain itu, menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, mengatur prioritas dengan bijaksana, dan mengembangkan keterampilan manajemen stres juga dapat membantu mengurangi dampak negatif dari stres kerja (Qoyyimah et al., 2019).

Relaksasi Benson merupakan teknik yang dapat merilekskan tubuh dari ketegangan, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas tidur (Prayitno & Wahyuning Widhi, 2021). Teknik ini dikembangkan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard. Proses relaksasi Benson melibatkan beberapa langkah sederhana, termasuk duduk atau berbaring dalam posisi nyaman, menutup mata, dan mengulangi frasa atau kata-kata yang memiliki makna positif (seperti ‘tenang’ atau ‘damai’) secara berulang-ulang. Selama proses ini, pernapasan juga diperhatikan dengan mengambil napas dalam-dalam dan perlahan serta mengeluarkan napas secara perlahan.

Teknik ini mempersiapkan individu untuk mencapai hubungan yang lebih dalam dengan pencipta atau keberadaan spiritual. Beberapa metode yang digunakan dalam relaksasi Benson

meliputi hipnosis, meditasi, dan latihan-latihan yoga. Dalam praktiknya, relaksasi Benson melibatkan langkah-langkah sederhana seperti duduk atau berbaring dalam posisi nyaman, menutup mata, dan fokus pada pernapasan. Frasa atau kata-kata positif yang diulang-ulang juga membantu mengalihkan pikiran dari stres dan kekhawatiran. Unsur keyakinan menjadi bagian penting, di mana individu percaya bahwa proses ini akan membawa manfaat dan merilekskan tubuh serta pikiran. Hubungannya dengan penjelajahan pikiran terletak pada kesadaran diri dan refleksi yang muncul selama proses relaksasi. Dalam keadaan rileks, individu dapat lebih mudah menjelajahi pikiran, menggali makna hidup, dan mencari kedalaman spiritual. Oleh karena itu, relaksasi Benson bukan hanya tentang mengurangi ketegangan fisik, tetapi juga membuka pintu bagi penjelajahan batin (Warsono et al., 2019).

Menurut (Febriyanti et al., 2021) keuntungan menggunakan teknik relaksasi Benson adalah prosedurnya yang mudah dilakukan. Individu dapat melakukannya sendiri tanpa memerlukan bantuan orang lain. Selain itu, teknik ini tidak menimbulkan efek samping dan memerlukan waktu yang relatif singkat. Dengan rutin melakukan relaksasi Benson, para karyawan dapat mengurangi ketegangan fisik dan mental, mengurangi gejala stres, serta meningkatkan kualitas tidur. Tidur yang berkualitas memiliki dampak positif pada kesejahteraan secara keseluruhan, termasuk kesehatan fisik dan mental.

Menurut hasil penelitian (Novitasari et al., 2014), terhadap 28 responden di PT. Tri Cahya Purnama Semarang, masing-masing responden melakukan relaksasi benson selama 5-10 menit, dilakukan selama 7 hari dalam seminggu sebelum pulang kerja menunjukkan tingkat stres ringan yang awalnya sebanyak 9 orang (64,3%) menurun menjadi sebanyak 7 orang (50%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan tingkat stres kerja karyawan.

Secara keseluruhan, terapi Benson adalah metode yang efektif dan sederhana untuk mencapai keadaan relaksasi yang mendalam dan berkelanjutan. Dengan menggabungkan teknik pernapasan yang teratur dan keyakinan positif, terapi ini membantu menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan membuat otot-otot tubuh menjadi rileks. Hasilnya adalah perasaan tenang dan nyaman yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara signifikan. Berdasarkan latar belakang tersebut Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi mengenai terapi Benson untuk mengurangi stres kerja pada karyawan di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka.

2. METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada 25 orang karyawan Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka, Purwokerto. Tahapan kegiatan diawali dengan koordinasi pada 12 Juni 2024 bersama pihak pabrik untuk memastikan jumlah pekerja dan menyesuaikan jadwal kerja. Setelah itu, dilakukan prasurvei pada 22 Juli 2024 guna memperoleh data karyawan sekaligus menjalin koordinasi dengan penanggung jawab pabrik terkait rencana pelaksanaan edukasi terapi Benson. Tahap inti kegiatan dilaksanakan pada 18 Desember 2024, dimulai dengan pengukuran tingkat stres dan pengetahuan karyawan sebelum diberikan perlakuan (pre-test). Selanjutnya dilakukan edukasi serta demonstrasi terapi Benson menggunakan media video, presentasi, dan leaflet. Peserta juga dianjurkan untuk melakukan praktik relaksasi Benson secara mandiri selama satu minggu. Setelah proses edukasi selesai, dilakukan pengukuran kembali untuk menilai tingkat pengetahuan dan pemahaman mengenai stres kerja serta terapi Benson (post-test pertama).

Evaluasi akhir kegiatan dilakukan pada 25 Desember 2024 melalui pengukuran kembali tingkat stres karyawan (post-test kedua) dan penilaian keterampilan dalam melakukan terapi Benson. Dengan demikian, seluruh rangkaian kegiatan disusun secara terstruktur mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Jadwal kegiatan disusun sejak Juli 2024 hingga Agustus 2025, yang mencakup tahapan survei, penyusunan proposal, presentasi proposal, pengurusan perizinan, pengambilan data, penyusunan laporan, hingga penyusunan luaran dan publikasi. Anggaran biaya yang digunakan sebesar Rp 1.128.000, terdiri dari bahan habis pakai, transportasi, serta kebutuhan publikasi dan laporan. Lokasi kegiatan terpusat di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka, Purwokerto, yang dipilih karena adanya permasalahan mitra terkait tingginya tingkat stres kerja pada karyawan. Peta lokasi ditampilkan dalam artikel untuk memberikan gambaran visual mengenai letak mitra kegiatan.

Rencana tindak lanjut dari kegiatan ini adalah memastikan keberlanjutan praktik terapi Benson pada karyawan melalui monitoring dalam kurun waktu tiga hari. Monitoring dilakukan dengan cara mengukur kembali tingkat stres sebelum dan sesudah penerapan terapi serta mengevaluasi keterampilan peserta menggunakan lembar observasi. Target utama kegiatan adalah meningkatnya keterampilan karyawan dalam melaksanakan terapi Benson secara mandiri untuk mengurangi stres kerja. Luaran yang diharapkan meliputi publikasi artikel pengabdian kepada masyarakat serta pendaftaran Hak Kekayaan Intelektual (HKI) untuk leaflet dan video terapi Benson yang digunakan dalam kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertempat di Pabri Soun Scorpio Desa Karangsoka. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 18 – 25 Desember 2024 selama dua kali pertemuan dalam jarak waktu satu minggu antara pertemuan pertama dengan evaluasi. Kegiatan PkM ini dilaksanakan dengan penyuluhan mengenai edukasi terapi benson untuk mengurangi tingkat stres kerja dan pembagian kuisioner sebagai pengukuran tingkat stres kerja dan kuisioner pengetahuan mengenai stres kerja dan terapi benson pada karyawan di Pabrik Soun Scorpio. Pre test kuisioner stres kerja dan pengetahuan stres kerja, post test kuisioner pengetahuan stres kerja dan edukasi terapi benson dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2024. Post test kuisioner stres kerja dilaksanakan pada tanggal 25 Desember 2024. Berikut adalah uraian mengenai kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat antara lain:

Pertemuan pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada Rabu, 18 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 disana 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

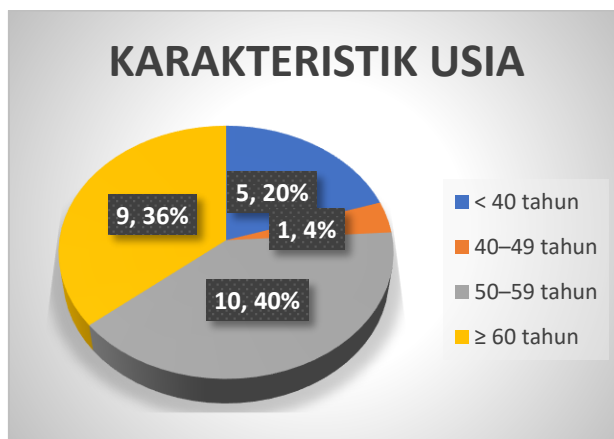
Hari/Tanggal	Kegiatan	Pengisi/Petugas
Rabu, 18 Desember 2024 Pukul 14.00 – 14.10 WIB	Pengisian daftar hadir dan pembukaan	2 Mahasiswa: Aninda dan April
Rabu, 18 Desember 2024 Pukul 14.10 – 14.30 WIB	Pelaksanaan pre test pengetahuan stres kerja dan terapi benson, pre test kuesioner stres kerja.	5 Mahasiswa: Zakia, April, Aninda, Arzalia, Dita
Rabu, 18 Desember 2024 Pukul 14.30 – 14.55 WIB	Penyampaian materi: Stres kerja dan edukasi terapi benson dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi.	Pemateri: Zakiatu Tammami
Rabu, 18 Desember 2024 Pukul 14.55 – 15.20 WIB	Post test pengetahuan tentang stres kerja dan terapi beson	Pelaksana: Zakiatu Tammami
Rabu, 18 Desember 2024 Pukul 15.20 – 15.25	Penutup	Pelaksana: Zakiatu Tammami

A. Karakteristik Responden

a) Usia

Karakteristik usia karyawati Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsooka sebanyak 25 responden pada kegiatan PkM ini adalah diantara usia <40 - >60 tahun. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa orang yang berusia lanjut cenderung lebih rentan terhadap stres.

Mayoritas responden berada pada kelompok usia <40 tahun sebanyak lima orang (20%), 40 – 49 tahun satu orang (4%), 50 – 59 tahun sepuluh orang (40%), >60 sembilan orang (36%). Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar peserta merupakan individu usia paruh baya. Berikut distribusi karyawati berdasarkan usia:



Gambar 1. Karakteristik Usia Karyawati di Pabrik Soun Scorpio

b) Jumlah Anak

Sebanyak 25 responden dalam penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan antara jumlah anak dan tingkat stres kerja. Semakin banyak anak, semakin besar pula pengeluaran yang diperlukan untuk keluarga, terutama dalam hal pendidikan, gaya hidup, dan kebutuhan lainnya.

Berdasarkan hasil analisis terhadap data jumlah anak dari peserta kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsooka, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tiga anak, yakni sebanyak tujuh responden (28%), diikuti oleh enam responden (24%) yang memiliki dua anak, empat responden (16%) yang memiliki satu anak, empat responden (16%) yang memiliki empat anak, tiga responden (12%) yang memiliki anak. Jumlah ini menunjukkan bahwa Sebagian besar peserta merupakan individu yang tanggungan keluarga yang cukup signifikan, terutama dalam aspek pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan

hidup anak. Hal ini menjadi konteks penting dalam memahami kondisi psikososial peserta, terutama karena beban peran ganda sebagai karyawan dan ibu rumah tangga kerap menjadi faktor yang memicu stres kerja.

Beban finansial ini dapat meningkatkan tingkat stres yang dialami oleh para orang tua. Pengabdian kepada Masyarakat berupa Pendidikan Kesehatan mengenai edukasi terapi Benson untuk mengurangi tingkat stres kerja dilakukan terstruktur dengan rangkaian pre test dan post test dan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah serta tanya jawab dengan leaflet sebagai media pendukung. Pendidikan Kesehatan yang berhasil dapat dilihat dari meningkatnya nilai pengetahuan peserta setelah dilakukan edukasi. Kegiatan pre test dilakukan pada pertemuan pertama yang bertujuan untuk mengukur tingkat stres kerja dan pengetahuan karyawan sebelum dilakukannya edukasi. Distribusi jumlah anak pada karyawan di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 2. Karakteristik Jumlah Anak Karyawan di Pabrik Soun Scorpio

B. Tingkat Stres Kerja Karyawan Sebelum dilakukan PkM

Pengabdian kepada Masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang edukasi Terapi Benson untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja pada Karyawan di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka dilaksanakan secara terstruktur meliputi kegiatan pengukuran tingkat stres kerja karyawan sebelum dilakukan PkM, pendidikan Kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi serta pembagian media pendidikan berupa leaflet. Pendidikan kesehatan yang berhasil dapat dilihat dari menurunnya tingkat stres kerja setelah diberikan edukasi. Pengukuran tingkat stres kerja karyawan menggunakan kuesioner baku yang berisi 20 pertanyaan dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS), untuk mengerjakan kuesioner tersebut karyawan diberikan waktu 10 menit.

C. Pengetahuan Karyawan Sebelum dilakukan PkM

Setelah dilakukan pengukuran tingkat stres kerja dilanjutkan dengan pengukuran tingkat pengetahuan karyawan yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan karyawan sebelum dilakukan PkM. Pengukuran pre- test menggunakan kuesioner yang berisi 20 butir soal dengan bentuk soal pilihan ganda dengan opsi jawaban A, B, C, D, untuk mengerjakan kuesioner tersebut karyawan diberikan waktu 15 menit.

D. Edukasi dan Demonstrasi

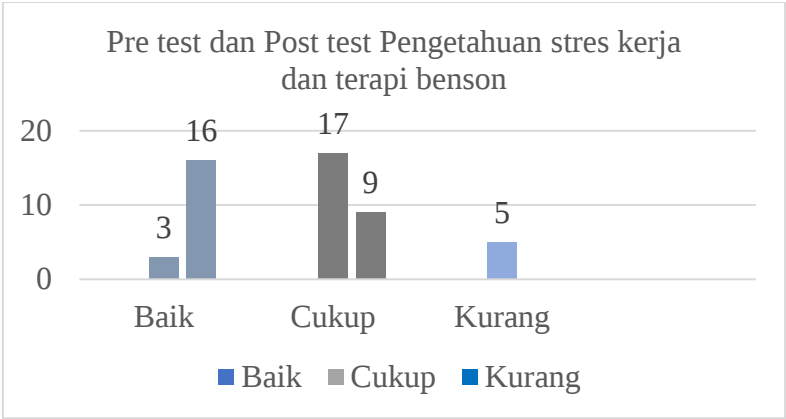
Pengabdian Kepada Masyarakat dilanjutkan dengan acara yang kedua yaitu penyampaian materi tentang stres kerja dan edukasi terapi benson untuk mengurangi tingkat stres kerja pada karyawan. Kegiatan PkM ini dilakukan secara terstruktur sesuai dengan rangkaian pelaksanaan PkM. Penyampaian materi meliputi pengertian stres kerja, gejala stres kerja, tahapan stres kerja faktor penyebab stres kerja, strategi manajemen stres kerja, pengertian terapi benson, manfaat terapi benson, cara melakukan terapi benon dan mekanisme kerja terapi benson.

Penyampaian materi dengan metode ceramah selama 25 menit dengan menggunakan alat bantu berupa LCD, layar proyektor, dan dengan membagikan leaflet kepada karyawan setelah pemberian materi yang kemudian leaflet itu akan dibawa pulang oleh karyawan untuk dipelajari dan terapi benson dapat dipraktikkan secara mandiri karena leaflet merupakan penjelasan lebih singkat tentang stres kerja dan terapi benson.

E. Pengetahuan Karyawan Setelah dilakukan PkM

Pertemuan kedua pada tanggal 25 Desember 2024 setelah mengisi daftar hadir dilanjutkan dengan mengisi kuesiner stres kerja dengan dibantu oleh 3 mahasiswa termasuk penulis, 3 mahasiswa memegang 6 orang dan penulis memegang 7 orang. Setelah itu dilanjutkan dengan pengumpulan lembar observasi terapi benson yang sebelumnya sudah dibawa masing-masing responden untuk dilakukannya terapi benson secara mandiri lalu mengevaluasi responden apakah responden dapat melakukan tindakan terapi benson secara mandiri atau tidak, dengan cara penulis menginstruksikan agar responden melakukan terapi benson di depan penulis.

Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan karyawan sebelum dan sesudah edukasi terapi benson untuk mengurangi tingkat stres kerja dengan rerata yang awalnya 48,6 menjadi 64,12 dengan nilai tertinggi yang awalnya 75 menjadi 80 dan nilai terendah yang awalnya 25 menjadi 40.



Gambar 3. Pre dan Post Test Pengetahuan Tentang Stres Kerja

Dari gambar 3 hasil Pre dan Post Test Pengetahuan Stres Kerja terlihat bahwa hasil dari pre test pengetahuan tingkat stres kerja terlihat bahwa yang awalnya 3 orang (12%) dengan kategori baik menjadi 16 orang (64%), yang awalnya 17 orang (68%) dengan kategori cukup menjadi 9 orang (36%) dan 5 orang (20%) dengan kategori kurang.

Pertemuan Kedua

Tabel 2. Rangkaian pelaksanaan kegiatan pertemuan kedua

Hari/Tanggal	Kegiatan	Pengisi/Petugas
Rabu, 25 Desember 2024 Pukul 10.00 – 10.10 WIB	Pengisian daftar hadir dan pembukaan	2 mahasiswa: April dan Sasi
Rabu, 25 Desember 2024 Pukul 10.10 – 10.50 WIB	Pengisian kuesiner post stres kerja dan mengobservasi sejauh mana kemampuan para karyawan melakukan terapi benson secara mandiri dengan menggunakan lembar observasi terapi benson.	2 mahasiswa: April dan Zakia
Rabu, 25 Desember 2024 Pukul 10.50 – 11. 11	Penutup	Pelaksana: Zakiatu Tammami

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 25 Desember 2024 di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka. Jumlah pembukaan peserta yang hadir sama seperti pembukaan di minggu pertama yaitu 25 karyawan. Pada pertemuan kedua ini dimulai pukul 10.00- 11.11WIB. Kegiatan diawali dengan pembukaan dilanjutkan dengan pengisian presensi lalu menjelaskan tujuan pengabdian, dilakukan post test mengenai stres kerja dan mengukur keterampilan karyawan dalam melakukan terapi benson dimana pelaksanaan kegiatan ini berjarak satu minggu dari pertemuan pertama.

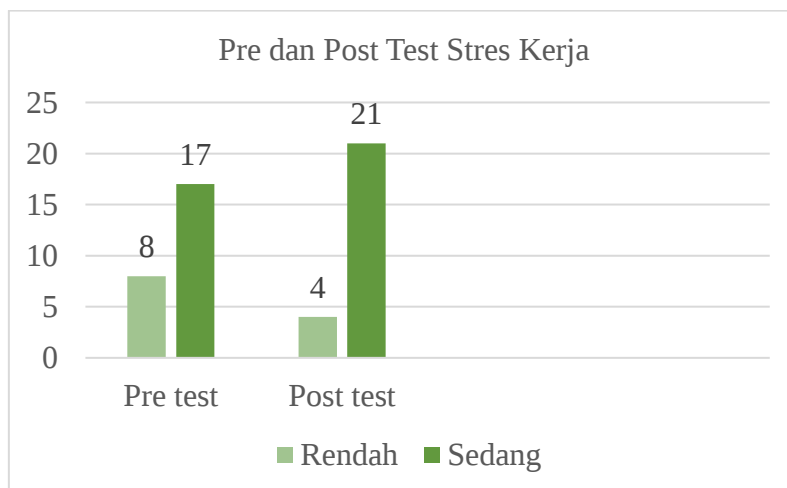
Tujuan dari evaluasi ini yaitu untuk mengetahui tingkat stres kerja karyawan setelah melakukan terapi benson apakah ada penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan edukasi terkait terapi benson selain itu tujuan mengukur keterampilan karyawan setelah

dilakukan demonstrasi terapi benson pada pertemuan pertama apakah karyawan sudah mampu melakukan terapi benson atau tidak.

A. Tingkat Stres Kerja Karyawan Setelah dilakukan PkM

Pada pertemuan kedua ini dilakukan pengukuran tingkat stres kerja karyawan setelah dilakukan PkM menggunakan kuesioner baku yang sama seperti pertemuan pertama yaitu 20 pertanyaan dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS), untuk mengerjakan kuesioner tersebut karyawan diberikan waktu selama 20 menit.

Hasil pre test tingkat stres kerja dengan menggunakan kuesioner, didapatkan nilai rerata 41,12 dengan nilai tertinggi 53 dan nilai terendah 26. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata karyawan mengalami stres kerja dengan tingkat sedang. Hasil post test stres kerja didapatkan nilai rerata 43,72 dengan nilai tertinggi 50 dan nilai terendah 28.



Gambar 4. Pre dan Post Test Stres Kerja

Dari gambar 4 hasil pre test dan post test stres kerja terlihat bahwa yang awalnya 8 orang (32%) dengan tingkat stres rendah, setelah dilakukan post test menjadi 4 orang (16%), 17 orang (68%) dengan tingkat stres kerja sedang, setelah dilakukan post test menjadi 21 orang (84%).

B. Keterampilan Karyawan pada terapi Benson

Pada pertemuan kedua dilakukan evaluasi keterampilan karyawan tentang terapi benson dengan menggunakan kuesioner keterampilan yang akan dinilai oleh peneliti dan rekan-rekan peneliti yang membantu pelaksanaan.

Hasil dari 25 karyawan yang mempraktikkan terapi benson didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan edukasi di pertemuan pertama dan di observasi selama satu minggu setelah pertemuan pertama rata-rata karyawan dapat melakukan terapi benson secara mandiri dibuktikan dengan melakukan terapi benson pada saat penulis melakukan observasi.

Pembahasan

A. Karakteristik responden

a) Usia

Usia dapat diartikan sebagai ukuran waktu yang menilai lamanya kehidupan seseorang, mulai dari saat ia dilahirkan hingga waktu pengukuran dilakukan. Selain itu, tingkat kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan atau memproses informasi sering kali berkaitan dengan usia mereka. Dengan kata lain, Seiring bertambahnya usia, fungsi organ dan kondisi fisik seseorang cenderung menurun, sehingga pekerja yang lebih tua menjadi lebih rentan terhadap stres (Hapsari et al., 2023).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan tingkat stres seorang karyawan adalah usia, terutama bagi mereka yang bekerja di perusahaan. Namun, hasil penelitian mengenai pengaruh usia terhadap stres kerja seringkali bervariasi, tergantung pada organisasi tempat individu tersebut bekerja. Menurut teori Rauschenbach dan Hartel (2011), terdapat hubungan berbentuk "U" antara stres kerja dan usia. Ketika seorang pekerja mendekati usia paruh baya (36–50 tahun), tingkat stresnya meningkat hingga mencapai puncaknya. Selanjutnya, setelah memasuki kelompok usia tua (>50 tahun), tingkat stres tersebut cenderung menurun. Sementara itu, pekerja yang lebih muda biasanya mengalami tingkat stres yang lebih rendah (Akbar et al., 2024).

Sebanyak 25 responden yang mengikuti kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini Rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 50 tahun atau lebih. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa orang yang berusia lanjut cenderung lebih rentan terhadap stres. Hal ini menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, risiko mengalami stres meningkat, yang selaras dengan hasil penelitian lain yang membahas dampak usia pada kesehatan mental.

b) Jumlah anak

Mengasuh anak sangat terkait dengan meningkatnya tingkat stres bagi orang tua, yang dapat memicu kemarahan dan kecemasan. Hal ini menjadi semakin berat ketika jumlah anak bertambah dan perilaku anak sulit diatur. Selain itu, semakin banyak anak, semakin besar pula beban tanggung jawab terkait biaya pendidikan dan kebutuhan sehari-hari (Kusuma et al., 2024)

Hasil penelitian dari (Aulia'ur, 2022) menunjukkan bahwa 93,3% responden yang memiliki lebih dari dua anak mengalami tingkat stres kerja yang tinggi. Dari uji statistik, diperoleh p-value sebesar 0,001, yang menunjukkan adanya hubungan antara jumlah anak dan tingkat stres kerja.

Sebanyak 25 responden dalam penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan antara jumlah anak dan tingkat stres kerja. Semakin banyak anak, semakin besar pula pengeluaran yang diperlukan untuk keluarga, terutama dalam hal pendidikan, gaya hidup, dan kebutuhan lainnya. Beban finansial ini dapat meningkatkan tingkat stres yang dialami oleh para orang tua.

B. Tingkat Pengetahuan Karyawan Sebelum dan Sesudah Dilakukan PkM

Pelaksanaan kegiatan PkM ini mendapat respon yang baik dari para karyawan dan penanggung jawab pabrik. Berdasarkan tabel 4. 1 pelaksanaan PkM pertemuan pertama diawali dengan pengisian presensi dilanjutkan dengan pembukaan kegiatan PkM dan menyampaikan maksud dan tujuan diadakanya kegiatan PkM . Setelah itu, dilanjutkan dengan pelaksanaan PkM yang pertama yaitu pengukuran tingkat pengetahuan mengenai stres kerja dan terapi benson dengan menggunakan kuesioner pre test dan post test pengetahuan stres kerja dan terapi benson.

Pengukuran pre test mengenai stres kerja dan terapi benson menggunakan kuesioner dengan soal sebanyak 20 butir dengan opsi jawaban A, B, C, dan D. Cara untuk mengerjakan soal tersebut penulis memberi waktu selama 20 menit. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan karyawan mengenai terapi benson sebelum dilakukan penyuluhan menunjukkan bahwa rata-rata karyawan memiliki pengetahuan yang sangat minim tentang stres kerja dan terapi benson dengan didapatkan nilai rata-rata 48,6, nilai tertinggi 75, dan nilai terendahnya 25.

Metode relaksasi Benson berfungsi untuk menurunkan aktivitas saraf simpatis, yang pada gilirannya mengurangi asupan oksigen dalam tubuh. Hal ini menyebabkan otot-otot menjadi lebih santai, sehingga menciptakan rasa tenang dan nyaman. Ketika tubuh berada dalam keadaan seimbang, pasien akan merasakan relaksasi, yang dapat diindikasikan dengan tercukupinya oksigen di otak. Kondisi ini sangat penting untuk kesehatan mental dan fisik, membantu individu merasa lebih damai (Dinaryanti & Astuti, 2023).

Pengukuran post test mengenai stres kerja dan terapi benson menggunakan kusioner dengan soal sebanyak 20 butir dengan opsi jawaban A, B, C, dan D. Cara untuk mengerjakan kuesioner tersebut tersebut penulis memberi waktu selama 20 menit. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan karyawan mengenai terapi benson sesudah dilakukan penyuluhan terdapat nilai

yang sangat signifikan dari sebelum dilakukan PkM. Nilai yang didapatkan setelah dilakukan PkM yakni nilai rata-rata 64,12, nilai tertinggi 80, nilai terendah 40.

Kemudian dilanjutkan acara yang kedua yaitu penyampaian materi tentang stres kerja dan edukasi terapi benson untuk mengurangi tingkat stres kerja pada karyawan.

C. Edukasi Tentang Terapi Benson untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan

Pengabdian Kepada Masyarakat dilanjutkan dengan acara yang kedua yaitu penyampaian materi tentang stres kerja dan edukasi terapi benson untuk mengurangi tingkat stres kerja pada karyawan. Kegiatan PkM ini dilakukan secara terstruktur sesuai dengan rangkaian pelaksanaan PkM. Penyampaian materi meliputi pengertian stres kerja, gejala stres kerja, tahapan stres kerja faktor penyebab stres kerja, strategi manajemen stres kerja, pengertian terapi benson, manfaat terapi benson, cara melakukan terapi benon dan mekanisme kerja terapi benson,.

Penyampaian materi dengan metode ceramah selama 25 menit dengan menggunakan alat bantu berupa LCD, layar proyektor, dan dengan membagikan leaflet kepada karyawan setelah pemberian materi yang kemudian leaflet itu akan dibawa pulang oleh karyawan untuk dipelajari dan terapi benson dapat dipraktikkan secara mandiri karena leaflet merupakan penjelasan lebih singkat tentang stres kerja dan terapi benson.

Selama sesi demonstrasi, para peserta diberikan panduan praktis mengenai prosedur terapi benson, mulai dari menutup mata hingga membuka mata. Praktik ini dilakukan dengan tujuan untuk memperkenalkan metode yang dapat langsung diterapkan oleh karyawan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Demonstrasi dilakukan dengan cara yang sederhana dan mudah diikuti, sehingga peserta dapat mempraktikkan teknik benson secara mandiri setelah kegiatan selesai. Tujuan dari demonstrasi ini yaitu karyawan memiliki keterampilan dasar dalam menggunakan terapi benson untuk mengelola stres ditempat kerja.

Sebagai penutup dari sesi penyuluhan, setiap peserta diberikan leaflet yang berisi ringkasan materi yang telah disampaikan.



Gambar 5. Edukasi Terapi Benson

D. Tingkat Stres Kerja Karyawati Sebelum dan Sesudah Dilakukan PkM

Menurut (Citra, 2024), Pengisian kuesioner stres kerja sebanyak 20 soal dilakukan selama 25 menit, dibantu oleh teman-teman mahasiswi sebanyak 5 orang, 1 orang memegang 5 responden. Pengukuran pre test stres kerja ini didapatkan nilai rata-rata 41, 12, nilai terendah 26, nilai tertinggi 53.

Pertemuan kedua pada tanggal 25 desember 2024 setelah mengisi daftar hadir dilanjutkan dengan mengisi kuesioner stres kerja dengan dibantu oleh 3 mahasiswi termasuk penulis, 3 mahasiswi memegang 6 orang dan penulis memegang 7 orang. Setelah itu dilanjutkan dengan mengobservasi kemampuan terapi benson dengan cara penulis menginstruksikan agar responden melakukan terapi benson didepan penulis.

Stres kerja terjadi ketika karyawan menghadapi tekanan psikologis dalam lingkungan profesional mereka. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban kerja yang berlebihan, tuntutan tinggi dari atasan, atau konflik dengan rekan kerja. Saat mengalami stres, karyawan tidak hanya kehilangan motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka, tetapi juga dapat mengalami penurunan efektivitas dalam pekerjaan. Akibatnya, produktivitas keseluruhan tim atau organisasi dapat terganggu, dan karyawan mungkin merasa tidak puas dengan pekerjaan mereka (Karundeng & Lopian, 2024).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres karyawati sebelum dilakukan edukasi terapi benson untuk mengurangi tingkat stres kerja masih berada ditingkat rendah sebanyak 8 orang dan ditingkat sedang 17 orang. Tingkat pengetahuan tentang stres pada karyawati sebanyak 3 orang dengan kategori baik, 17 orang dengan kategori cukup, 5 orang dengan kategori kurang. Tingkat stres setelah dilakukan edukasi terapi benson untuk mengurangi tingkat stres kerja sudah menurun menjadi 12 orang ditingkat rendah dan 13 orang ditingkat sedang.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, H., Asri, M. D., Kaseger, H., Novitasari, D., & Aryanto, A. A. (2024). Hubungan umur, masa kerja dan tuntutan kerja dengan stres kerja pada karyawan PDAM di Kabupaten X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.56338/promotif.v14i1.5518>
- Aulia'ur, R. (2022). Determinan tingkat stres kerja pada pekerja di apartemen X. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12. <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2022i1.1251>

- Citra, J. E. (2024). Laporan kegiatan pengisian kuesioner stres kerja dan observasi terapi Benson di lapangan.
- Dinaryanti, R. S., & Astuti, N. (2023). Efektivitas terapi mural dan relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi katarak di Poliklinik Mata Rumah Sakit Pertamina Prabumulih. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(1), 123–136. <https://doi.org/10.33761/jsm.v18i1.977>
- Febriyanti, Y., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 15(1). <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>
- Hapsari, K. V., Lestanyo, D., & Ekawati. (2023). Hubungan beban kerja mental, usia, dan masa kerja dengan stres kerja pada pegawai Kantor Bea Cukai Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 385–398. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Karundeng, A. S., & Lopian, S. L. H. V. J. (2024). Pengaruh stres kerja, beban kerja dan lingkungan kerja terhadap efektivitas kinerja karyawan pada PT Clanthy Mitra Gas Bitung. *Jurnal EMBA*, 12(2), 12–22. <https://doi.org/10.30787/jiemb.v2i1.1407>
- Kusuma, A. M., Wahyuni, I., & Widjasena, B. (2024). Hubungan job demand, job control, dukungan sosial dan faktor individu terhadap stres kerja pada pendamping sosial PKH Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 53–58. <https://doi.org/10.14710/jkm.v12i1.38084>
- Makkira, S., Kurniawan, S., Sani, A., & Murdhani, A. (2022). Pengaruh stres kerja, komunikasi kerja, dan kepuasan kerja terhadap prestasi kerja karyawan pada PT Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep. *Amkop Management Accounting Review*, 2(1), 20–27. <https://doi.org/10.37531/amar.v2i1.141>
- Mirza, D. F., Goretti, D. M., & Haloho, T. A. A. (2020). Pengaruh komunikasi kerja, stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan PT Star Media Internusa Medan. *Jurnal Ilmiah Methonomi*, 6.
- Novitasari, I., Nuraeni, A., & Supriyono, M. (2014). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan di PT Tri Cahya Purnama Semarang.
- Prayitno, S., & Widhi, B. W. (2021). Efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4).
- Qoyyimah, M., Abrianto, T. H., & Chamidah, S. (2019). Pengaruh beban kerja, stres kerja dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan bagian produksi PT Inka Multi Solusi Madiun. *Jurnal Ilmiah Bidang Manajemen dan Bisnis*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.24269/asset.v2i1.2548>
- Simbolon, S. (2024). Analisis pengaruh kepemimpinan visioner, kompetensi dan stres kerja terhadap produktivitas kerja karyawan pada PT Alfo Citra Abadi Medan. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 24. http://ejournal.ust.ac.id/index.php/jimb_ekonomi

- Vijayanti, V., Anggraini, A. N., & Santoso, N. K. (2019). The effect of combination between Benson's relaxation and dzikir on anxiety of hemodialysis patients in Regional Public Hospital of Panembahan Senopati Bantul.
- Warsono, W., Yuanita, F. F., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 1–54.
<https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>