

Efektivitas Psikocare terhadap Pengetahuan Kesehatan Mental Pekerja Wanita

Muhammad Indra Astrawan¹, Dini Permana Sari², Elfina Febrianti³

Universitas Muhammadiyah Malang^{1,3} Universitas Islam Depok²

Corresponding email: Astrawanmindra@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Received : 2025-03-10
Revised : 2025-04-16
Accepted : 2025-04-20

Keywords

Psychoeducation
Mental Health
Female Workers

Katakunci

Psikoedukasi
Kesehatan mental
Pekerja perempuan

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the role of psychoeducation in improving mental health knowledge in female workers in cigarette companies. The approach used in this study is a quantitative approach with a quasi-experimental method and a one-group pre-test post-test model. The data analysis test used was the non-parametric Wilcoxon test and was analyzed with IBM Statistical Package for the Social Sciences Statistics (SPSS) version 27. The subjects in this study were 195 female workers in cigarette companies. The results of this study indicate that there is an effect of the role of psychoeducation on improving mental health knowledge in female workers in cigarette companies. The findings in this study can be an encouragement for companies to develop psychoeducation programs for workers on an ongoing basis.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh peran psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan mental pada pekerja perempuan di perusahaan rokok. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen dan model *one-group pre-test post-test*. Uji analisis data yang digunakan adalah uji non parametrik wilcoxon dan dianalisis dengan IBM Statistical Package for the Social Sciences Statistics (SPSS) versi 27. Subjek dalam penelitian ini adalah 195 pekerja perempuan di perusahaan rokok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh peran psikoedukasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan mental pada pekerja perempuan di perusahaan rokok. Temuan dalam penelitian ini dapat menjadi dorongan bagi perusahaan untuk mengembangkan program psikoedukasi bagi pekerja secara berkelanjutan.

Pendahuluan

Pekerja wanita di sektor industri rokok di Indonesia menghadapi beberapa tantangan baik secara fisik maupun psikologis. Lingkungan kerja yang menuntut

dengan jam kerja yang panjang dan beban tugas yang tinggi seringkali memicu stres kerja yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Produktivitas di perusahaan merupakan sebuah tuntutan yang berfungsi sebagai standar dalam mencapai target operasional dan memastikan keberlanjutan bisnis. Tuntutan ini menekankan pencapaian hasil optimal dalam rentang waktu yang efisien serta pemenuhan target produksi yang telah ditetapkan. Bagi pekerja wanita, tuntutan produktivitas tersebut dapat menjadi beban tambahan, terutama ketika dihadapkan pada peran ganda antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga. Hal ini mengarah pada konflik antara pekerjaan dan keluarga yang berpotensi meningkatkan stres kerja dan mengganggu kesimbangan hidup mereka, sebagian besar pekerja wanita di industri ini juga menjadi tulang punggung keluarga yang menjadikan mereka sebagai sumber utama penghasilan dalam rumah tangga (Saptari, 2016). Selain itu, sektor perusahaan rokok di Indonesia secara signifikan mengandalkan tenaga kerja perempuan sebagai mayoritas pekerjaannya (Budly & Mardiyono, 2016). Dengan kondisi tersebut, maka sangat penting bagi perusahaan untuk memberikan perhatian lebih terhadap kesejahteraan karyawan, karena mereka merupakan sumber daya manusia yang sangat vital dalam menjalankan roda perusahaan untuk mencapai visi dan misi perusahaan (Setyawan & Tobing, 2022). Sementara itu, karyawan yang tidak memiliki keterikatan pada perusahaan dan pekerjaannya akan memunculkan perilaku kontraproduktif dan memiliki dampak pada penurunan target perusahaan (Agustin & Maryam, 2022).

Perubahan kondisi yang begitu cepat akan menimbulkan tuntutan yang begitu banyak dapat mengganggu kondisi mental pekerja dan menyebabkan tingkat stres kerja dari para pekerja pekerja juga cenderung meningkat (Kasmir, 2016). Dalam kondisi ini, stress kerja menjadi masalah signifikan yang dialami oleh banyak individu. Stres merupakan suatu kondisi seseorang yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi yang mempengaruhinya, kondisi tersebut dapat diperoleh dari dalam diri seseorang maupun lingkungan di luar diri seseorang (Jalil, 2019). Fenomena lainnya pada pekerja wanita di perusahaan rokok menunjukkan kerja terjadi ketika tuntutan pekerjaan menjadi berlebihan atau tidak seimbang dengan kapasitas individu yang dapat menyebabkan tekanan mental dan fisik. Orang yang mengalami stress kerja akan cenderung tidak produktif, malas-malasan, tidak efektif, dan efisien dalam melakukan pekerjaan serta berbagai sikap yang dapat merugikan organisasi (Masri, 2013). Bagi kebanyakan orang, mengatasi stres kerja akan membuat perubahan psikologis dan perilaku. Semakin banyak peran yang dimiliki seseorang, maka semakin banyak pula masalah tuntutan perang yang harus dihadapi. Apapun masalah khusus yang dihadapi setiap individu dengan pekerjaannya, maka cara individu menghadapi stress harus berubah (Arden, 2002).

Hal ini menjadikan pekerja wanita mengalami tantangan dalam mencapai keseimbangannya atau yang biasa dikenal dengan sebutan *work-life balance* (WLB).

Handayani et al. (2015) menyatakan bahwa WLB tercapai ketika seseorang merasa puas dengan peran yang dijalani baik di tempat kerja maupun di rumah. Namun, banyak pekerja wanita di sektor ini menghadapi kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga, yang mengarah pada *work-life conflict* (Lee, 2018). Selain itu, faktor dukungan keluarga juga mempengaruhi sejauh mana seorang pekerja dapat mencapai keseimbangan tersebut, di mana dukungan ini dapat membantu pekerja wanita dalam menghadapi kedua peran tersebut secara lebih efektif (Poulose & Sudarsan, 2017).

Permasalahan yang muncul pada pekerja wanita juga tampak pada kesulitan dalam menjaga kesimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi yang mempengaruhi banyak aspek kehidupan mereka. Hal ini menunjukkan pekerja wanita kurang memperhatikan aspek *lifestyle balance*, yang mengacu pada keseimbangan yang lebih luas antara berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan fisik, waktu untuk keluarga, aktivitas sosial, serta kegiatan pribadi. *Lifestyle balance* lebih menekankan pada bagaimana seseorang mampu menjaga keharmonisan antara pekerjaan, keluarga, dan perawatan diri (Gunn et al., 2016). Ketika pekerja wanita berjuang untuk mengelola waktu mereka antara pekerjaan dan keluarga, mereka seringkali mengorbankan waktu untuk diri mereka sendiri, yang berpotensi menurunkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Hal ini juga berkaitan dengan faktor stres yang telah disebutkan sebelumnya, di mana ketidakseimbangan dalam kehidupan dapat memicu perasaan kelelahan dan ketegangan psikologis, yang pada akhirnya memperburuk kondisi stres kerja (Kramer & Hinton, 2017). Mereka yang memiliki kemampuan untuk memahami tujuan hidupnya, menunjukkan disiplin diri yang kuat, menunjukkan rasa puas, memiliki keyakinan pada kemampuan sendiri, dan mau menerima bantuan merupakan indikasi individu yang telah mencapai kesejahteraan psikologis (Puspito, 2019).

Ketika pekerja wanita mengalami kesulitan dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, mereka sering kali menghadapi tuntutan yang saling bertentangan antara pekerjaan dan peran mereka di rumah, fenomena ini yang dikenal sebagai *work-family conflict*. Nuryaningsih (2019) menjelaskan bahwa *work-family conflict* terjadi ketika tekanan atau tuntutan dari pekerjaan mengganggu tanggung jawab yang harus dipenuhi di lingkungan keluarga. Karyawan yang mengalami konflik ini sering merasakan kelelahan fisik dan emosional setelah pulang kerja, terutama ketika dihadapkan dengan beban kerja yang menumpuk serta kemacetan dalam perjalanan. Kelelahan ini, seperti yang disampaikan Fajriantti et al., (2012), membuat individu lebih rentan terhadap emosi

negatif dan kemarahan saat di rumah, sehingga berdampak pada kesejahteraan pribadi dan kualitas hubungan dengan keluarga (Rivel & Bimantara, 2022). Di sisi lain, menurut Jamadin (2014), keluarga dan pekerjaan adalah dua hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia dan sulit dipisahkan. Sehubungan dengan itu, perselisihan ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan, tingkat stres, serta dorongan dalam melakukan perubahan dalam diri.

Berdasarkan hasil survey mengenai stres kerja yang telah dilakukan oleh pihak personalia di perusahaan, dari total populasi 858 pekerja, sebanyak 741 orang menunjukkan tingkat stres sedang, semnetara 5% mengalami stres tinggi dan 15 % menunjukkan tingkat stres rendah. Temuan ini menggambarkan tingginya prevalensi stres di kalangan pekerja, terutama di kalangan pekerja wanita. Namun, ketidaktahuan mereka dalam mengidentifikasi penyebab dan cara mengelola stres tersebut dapat memperburuk situasi sehingga mereka kesulitan untuk mencari solusi yang efektif, Hal ini menunjukan bahwa perlunya pendekatan yang lebih terstruktur dalam memberikan dukungan psikologi dan program manajemen stres untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan di perusahaan tersebut.

Psikoedukasi dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk mengatasi stres kerja yang dialami oleh pekerja wanita di sektor industri rokok. Melalui psikoedukasi, pekerja dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai stres kerja, faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, serta cara- cara untuk mengelola tekanan yang timbul akibat beban pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Sebagaimana diungkapkan oleh Kabat-Zinn (2013), psikoedukasi dapat membantu individu memahami stres dan dampaknya, serta memberikan keterampilan untuk mengelola stres secara efektif. Dengan pendekatan ini, pekerja wanita tidak hanya mendapatkan pengetahuan tentang kondisi yang mereka alami, tetapi juga keterampilan praktis untuk mengurangi dampak negatif dari stres, seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, dan komunikasi efektif. Gonzalez et al., (2016) menegaskan bahwa intervensi psikoedukasi yang mencakup teknik relaksasi dan manajemen waktu terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres di tempat kerja.

Selain itu, psikoedukasi juga dapat meningkatkan kesadaran perusahaan terhadap pentingnya kesehatan mental karyawan. Dalam konteks Ini, perusahaan berperan sebagai fasilitator dalam menyediakan ruang bagi pekerja untuk mendapatkan dukungan psikologis yang dibutuhkan Laet et al., (2019) menunjukkan bahwa perusahaan yang mendukung program kesehatan mental dan psikoedukasi menunjukkan peningkatan dalam kepuasan kerja dan produktivitas karyawan. Psikoedukasi juga berfungsi untuk mengurangi stigma negatif yang

seringkali melekat pada kesehatan mental, yang dapat menghalangi pekerja untuk mencari bantuan. Corrigan (2004) mencatat bahwa program psikoedukasi yang efektif dapat mengurangi stigma terkait kesehatan mental dan mendorong individu untuk mencari bantuan ketika diperlukan. Dengan demikian, penerapan psikoedukasi di perusahaan tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas hidup pekerja wanita, tetapi juga memberikan manfaat jangka panjang bagi perusahaan itu sendiri dalam mencapai tujuan dan visinya. Goetzel et al., (2014) menekankan bahwa investasi dalam kesehatan mental pekerja melalui psikoedukasi dapat menghasilkan keuntungan jangka panjang bagi perusahaan termasuk peningkatan produktivitas dan pengurangan biaya kesehatan.

Psikoedukasi bagi pekerja buruh wanita di sektor industri rokok memegang peranan krusial dalam mengelola stres kerja, meningkatkan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta mengurangi konflik antara pekerjaan dan keluarga. Program psikoedukasi dapat membantu pekerja untuk mengidentifikasi cara-cara yang efektif dalam mengelola stres, menetapkan prioritas, dan mengatur waktu secara lebih efisien. Hal ini dibuktikan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syam et al., (2024) menunjukkan bahwa psikoedukasi kesehatan mental yang diberikan kepada karyawan PT. Pelindo Terminal Petikemas New Makassar berhasil meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya kesehatan mental. Program ini membantu karyawan mengelola stres, meningkatkan keseimbangan hidup, dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif. Hasilnya, program psikoedukasi berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan produktivitas karyawan. Oleh karena itu, psikoedukasi yang dirancang untuk mengatasi stres kerja, meningkatkan kemampuan dalam manajemen waktu, serta mengurangi konflik antara pekerjaan dan keluarga, sangat penting bagi kesejahteraan pekerja wanita di sektor industri rokok.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas psikoedukasi dalam membantu pekerja buruh wanita di perusahaan rokok dalam mengelola stres kerja dan mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Fokus penelitian ini adalah pada pengaruh psikoedukasi dalam mengurangi dampak negatif konflik pekerjaan-keluarga, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta produktivitas pekerja. Manfaatnya penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi, khususnya mengenai peran psikoedukasi dalam peningkatan pengetahuan kesehatan mental pada pekerja wanita di perusahaan rokok, serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan terkait efektivitas intervensi psikoedukasi di lingkungan kerja. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada perusahaan tentang pentingnya program psikoedukasi untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan, membantu pekerja wanita dalam

memahami dan mengelola stres kerja dengan lebih baik, serta menjadi acuan bagi praktisi psikologi dalam merancang dan menerapkan program psikoedukasi yang efektif di lingkungan industri padat karya.

Metode

Penelitian ini merupakan riset kuantitatif eksperimen dengan *quasi-experimental one group pretest-posttest design*. Hanya terdapat sebuah kelompok eksperimen yang diberikan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan intervensi dilaksanakan. Lokasi kegiatan pada penelitian ini dilakukan di sebuah Perusahaan Rokok di Provinsi Jawa Timur dengan jumlah 195 responden yang berstatus sebagai pekerja buruh wanita. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu pemberian poster dan sosialisasi psikoedukasi. Psikoedukasi menurut Lukens & McFarlane (2004) adalah pemberian pembelajaran dengan pendekatan psikologis untuk membangun sumber daya dan jaringan dukungan sosial serta keterampilan coping yang dapat dikembangkan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Adapun jumlah pertemuan sosialisasi psikoedukasi dilakukan selama empat pertemuan dengan memberikan edukasi psikologis untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental pada pekerja rokok wanita di Perusahaan X secara lisan sekaligus menampilkan poster yang telah dibuat. Poster tersebut juga telah di pajang pada jalan lorong masuk utama ruang produksi rokok yang selalu dilewati oleh pekerja rokok saat bekerja untuk memaksimalkan pengetahuan mengenai kesehatan mental para pekerja dalam jangka panjang.

Tabel 1.

Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posstest Design</i>			
Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Pos-test
KE	O1	X	O2

Keterangan

KE : Kelompok Eksperimen

O1 : Nilai Pengetahuan Kesehatan Mental Sebelum Perlakuan (*pre-test*)

X : Perlakuan Program Psikoedukasi

O2 : Nilai Pengetahuan Kesehatan Mental Setelah Perlakuan (*post-test*)

Keberhasilan dalam pemberian psikoedukasi diukur dengan pemberian kuesioner guna mengukur tingkat pemahaman responden sebelum dan sesudah dari pemberian poster dan sosialisasi psikoedukasi yang telah dilakukan. Instrumen yang diberikan kepada partisipan berupa kuesioner yang konstruksi secara langsung oleh peneliti mengenai tema psikoedukasi yang diangkat dengan nilai reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,868 pada kategori yang tinggi. Kuesioner terdiri dari 16 pernyataan yang memiliki 10 pilihan jawaban dengan skala likert nilai 1 yang berarti sangat tidak sesuai hingga nilai 10 berarti sangat sesuai. Uji analisis data menggunakan bantuan software SPSS melalui uji non parametrik wilcoxon untuk

mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan dianalisis dengan bantuan software IBM *Statistical Package for the Social Sciences Statistics* (SPSS) version 27. Adapun materi sosialisasi psikoedukasi berisikan informasi mengenai pengertian, gejala, faktor penyebab, dampak, dan cara mengelola pada setiap tema yang diangkat. Adapun psikoedukasi dan poster yang diberikan kepada pekerja meliputi empat materi mengenai stress kerja, *work life balance*, *lifestyle balance*, dan *work family conflict*.

Terdapat lima langkah prosedur kegiatan penelitian masyarakat yang telah dilaksanakan. Tahap pertama yaitu peneliti melakukan observasi dan mengidentifikasi permasalahan yang terjadi pada pekerja buruh wanita di lapangan pekerjaan. Tahap kedua yaitu peneliti menentukan tema dan bahan edukasi untuk poster dan sosialisasi psikoedukasi. Tahap ketiga yaitu peneliti membuat poster edukasi dengan tema yang sesuai dengan bahan sosialisasi psikoedukasi. Tahap keempat yaitu peneliti menyebarkan poster dan sosialisasi psikoedukasi kepada pekerja buruh wanita di perusahaan rokok. Tahap kelima yaitu peneliti memberikan kuesioner kepada partisipan untuk mengukur kemampuan pengetahuan partisipan sebelum dan setelah dilakukan pembagian poster dan sosialisasi pada pekerja.

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan seberan data sebagai berikut:

Table 2
Uji Normalitas

Hasil	Statistik	df	Sig.
Pre-Test	0.071	195	0.018
Post-Test	0.094	195	0.001

Berdasarkan uji normalitas kolmogorov-smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansi pre-test dan post-test memiliki nilai yang berdistribusi tidak normal. Nilai tersebut tidak normal karena memiliki signifikansi dibawah 0,05. Maka dari itu, uji analisis yang digunakan dalam penelitian yaitu uji non parametrik wilcoxon karena data yang berdistribusi tidak normal.

Tabel 3.
Hasil Pre-test dan Post-test

Hasil	Valid	Missing	Median	Mean	SD	S.E
Pre-Test	195	0	100.000	98.964	28.607	2.048
Post-Test	195	0	113.000	107.235	30.036	2.150

Berdasarkan hasil uji analisis deskriptif menunjukkan bahwa adanya peningkatan nilai rata-rata (*mean*) pada nilai sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Nilai rata-rata *pre-test* pada partisipan yaitu 98.964 dan *post-test* yaitu

107.235. Hal tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi yang telah dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan mental partisipan sebesar 8,271 atau 8,36%.

Tabel 4.
Hasil Uji Non Parametrik Wilcoxon

Measure 1	Measure 2	W	z	df	p
Pre-Test	Post-Test	4.080.000	-5.309	-	<.001

Berdasarkan hasil uji non parametrik wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p yaitu kurang dari 0.001 yang berarti bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa psikoedukasi. Hal tersebut sesuai dengan uji mean pada tabel sebelumnya yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan kesehatan mental setelah dilakukan psikoedukasi pada pekerja wanita di perusahaan rokok.

Pada penemuan dalam penelitian ini menunjukkan secara signifikan bahwa pemberian psikoedukasi berhasil dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan mental pada pekerja wanita perusahaan rokok. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu dari Putri *et al.*, (2023) yang menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi mampu meningkatkan sifat positif bagi karyawan sehingga mampu mengubah perilaku karyawan dalam menjaga Kesehatan mental di tempat kerja. Sebelum diberikan intervensi psikoedukasi, banyak partisipan yang memiliki pemahaman terbatas mengenai aspek kesehatan mental, termasuk stress kerja, *work life balance*, *lifestyle balance*, dan *work family conflict*. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental dan cara mengelola tekanan kerja. Hal ini mengindikasikan bahwa program psikoedukasi tidak hanya memberikan informasi tetapi juga memotivasi pekerja untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mental mereka.

Berdasarkan proses penelitian, peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental ini dapat dilihat dari sudut pandang perspektif teori kognitif sosial yang mana terjadinya melalui mekanisme pembelajaran sosial. Pekerja pada perusahaan rokok yang didominasi oleh wanita memperoleh pemahaman baru melalui sesi psikoedukasi (Bandura, 1986). Selain itu, model transtheoretical change menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat mendorong perubahan perilaku pekerja sehingga terjadinya kebiasaan yang lebih sehat terkait kesehatan mental setelah pemberian psikoedukasi (Prochaska & DiClemente, 1983).

Meskipun demikian, adapun beberapa tantangan dan keterbatasan dalam penelitian yang perlu untuk diperhatikan. Keterbatasan durasi waktu dalam proses pelaksanaan psikoedukasi yang menyesuaikan dengan waktu yang diberikan oleh

perusahaan rokok dan keterbatasan kemampuan pemahaman Bahasa Indonesia yang dimiliki oleh pekerja sehingga terdapat beberapa istilah yang kurang dipahami oleh pekerja ketika peneliti memberikan psikoedukasi. Beberapa partisipan juga menunjukkan resistensi terhadap materi yang diberikan, terutama terkait stres kerja yang dianggap menjadi permasalahan yang sulit untuk diselesaikan mengingat tugas pekerjaan yang dimiliki oleh pekerja rokok yang memiliki target yang besar untuk dicapai pada sehari-hari. Oleh karena itu, disarankan untuk menetapkan program dalam kebijakan perusahaan secara lebih berkelanjutan, misalnya dengan menyediakan sesi psikoedukasi secara berkala atau mengembangkan modul e-learning yang dapat diakses kapan saja oleh pekerja.

Adapun implikasi yang dapat diberikan kepada perusahaan rokok yaitu menyusun program secara rutin mengenai kesehatan mental kepada pekerja untuk menanggulangi permasalahan mental yang dirasakan oleh pekerja. Adapun implikasi kepada pekerja yaitu mampu mengenali lebih dalam mengenai kesehatan mental serta mencegah dan menangani permasalahan mental yang dimiliki, terutama peran ganda yang dialami sebagai Ibu dirumah dan pekerja di tempat kerja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai stress kerja, *work life balance*, *lifestyle balance*, dan *work family conflict* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan mental pada pekerja wanita di perusahaan rokok. Pelaksanaan psikoedukasi yang dilaksanakan selama empat pertemuan berhasil untuk meningkatkan pengetahuan pekerja dalam permasalahan yang dialami secara langsung oleh pekerja di perusahaan rokok. Terdapat pula poster edukasi yang diletakkan di jalan lorong masuk utama ruang produksi rokok mampu menarik perhatian pekerja sehingga memicu faktor keberhasilan peningkatan pengetahuan pekerja mengenai kesehatan mental. Maka dari itu, program psikoedukasi yang telah dilaksanakan membuat pekerja lebih mampu untuk menemukan cara yang lebih efektif dalam menyeimbangkan antara kehidupan mereka di rumah dan tempat kerja sehingga kesehatan mental pada para pekerja lebih baik.

Referensi

- Aisyah, T. S. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Kerja Pada pekerja Dinas Tenaga Kerja Kab. Siak* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau). <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/18253>

- Anwar, Z., & Rahmah, M. (2017). Psikoedukasi tentang risiko perkawinan usia muda untuk menurunkan intensi pernikahan dini pada remaja. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-14. DOI: 10.21070/psikologia.v1i1.749
- Astari, N. M. M., & Sudibya, I. G. A. (2018). Pengaruh *work family conflict* terhadap stres kerja dan kepuasan kerja. *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*, 7(7), 1895-1926.
- Bandura, Albert, 1986. Social Foundation of Thought and Action: a Social Cognitive Theory.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614.
- Dewanta, E. B. (2018). Pengaruh *Work family conflict* dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan Wanita pada PT. *Kusuma Sandang Mekarjaya Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta. <https://doi.org/10.30649/aamama.v25i2.140>
- Fatimah, P. (2022). *Peran Dukungan Keluarga dan Stres Kerja terhadap Work-life balance pada Paramedis Keperawatan Wanita di Rumah Sakit Kota Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/19187>
- Goetzel, R. Z., Hawkins, K., Ozminkowski, R. J., & Wang, S. (2003). The health and productivity cost burden of the "top 10" physical and mental health conditions affecting six large US employers in 1999. *Journal of occupational and environmental medicine*, 45(1), 5-14.
- Gunn, V., Kreshpaj, B., Matilla-Santander, N., Vignola, E. F., Wegman, D. H., Hogstedt, C., ... & Håkansta, C. (2022). Initiatives addressing precarious employment and its effects on workers' health and well-being: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2232. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042232>
- Herlina, L. (2019). Kondisi dan faktor penyebab stres kerja pada karyawan wanita PT 'SGS'. *Psiko Edukasi*, 17(2), 118-132. ISSN: 1412-9310
- Idris, F., Hasyim, A. W., & Alhadar, F. M. (2023). Pengaruh *Work family conflict* Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi Pada Pt. Bank Bri Cabang Kota Tidore Kepulauan. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 11(3), 138-148. <https://doi.org/10.35794/emba.v11i3.48612>
- Jon Kabat-Zinn, & University of Massachusetts Medical Center/Worcester. Stress Reduction Clinic. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

- Kurniawan, A. (2023). Hubungan antara *Work family conflict* dengan Stres Kerja pada Karyawan di PT. Latexindo Toba Perkasa. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/21768>
- Kusumajati, D. A. (2010). Stres kerja karyawan. *Humaniora*, 1(2), 792-800. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v1i2.2920>
- Martini, M. C., Gonzalez, C. A., & Wiese, E. (2016). Seeing minds in others—Can agents with robotic appearance have human-like preferences?. *PLoS one*, 11(1), e0146310. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0146310>
- Mutmainnah, I. L., Utami, D. A. N., Azzahra, K., & Ismail, I. (2024). Psikoedukasi Terkait Well Being Pada karyawan SIT Darul Fikri Makassar. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 170-176. <https://doi.org/10.69930/scitech.v1i3.61>
- Nabila, A. (2019). *Pengaruh Work Family Conflict Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Stres Kerja (Studi pada karyawan divisi operasional dan servis pada PT. Bank BRI Syariah, Tbk Pusat)* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya). <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/172698>
- Putri, Hairunnisa. Hasya E., Raodatu. G., Alwi M. A. (2023). Psikoedukasi Cara Menjaga Kesehatan Mental Di Tempat Kerja Bagi Karyawan Di Perusahaan X. *Jurnal Kebajikan: Pengabdian kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.26858/jk.v1i2.44873>
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C., 1983. *Stages and processes of selfchange of smoking: Toward an integrative model of change*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.