

## Pengabdian kepada Masyarakat: Penyuluhan Pengetahuan Manajemen Stres Bagi Pelaku UMKM di Azalea Depok

### *Community Service: Knowledge Counseling on Stress Management for MSME Actors in Azalea Depok*

Netania Emilisa<sup>1)</sup>, Eko Retno Indriyarti<sup>2)\*</sup>, Husna Leila Yusran<sup>3)</sup>, Lidia Wahyuni<sup>4)</sup>, Shafrani Dizar<sup>5)</sup>

<sup>1-5)</sup> Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Trisakti

Diajukan 13 Juli 2023 / Disetujui 26 September 2023

#### Abstrak

Pelaku usaha dan karyawan di tempat kerja tidak jarang dapat merasa stres baik karena lingkungan pekerjaan ataupun dampak masalah yang terbawa dari luar lingkungan kerja. Terlebih lagi bila dikaitkan dengan dampak pandemi COVID-19 yang berkepanjangan. Hal ini dapat semakin membuat kecemasan pelaku usaha untuk tetap dapat terus bekerja. Kondisi usaha dalam hal ini juga menjadi faktor penentu. Selain itu, masalah-masalah internal dan eksternal yang dialami para pelaku usaha juga dapat menjadi faktor tambahan pembentuk kecemasan untuk terus bekerja yang dalam jangka panjang dapat membentuk stres dengan tingkat tertentu. Hal-inilah yang dijadikan latar belakang analisis situasi awal sebagai detektor permasalahan mitra yaitu para pelaku Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) Azalea di Depok. Tim pelaksana kemudian menentukan metode kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilaksanakan yaitu penyuluhan. Kegiatan PkM ini dilaksanakan pada tanggal 8-9 Maret 2023 secara tatap muka di tempat. Selama proses penyampaian materi, kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Berdasarkan hasil umpan balik yang diperoleh dari 32 peserta yang ikut serta, para peserta merasa bahwa kegiatan PkM ini memberikan pengetahuan tambahan bagi para peserta khususnya mengenai manajemen stres. Selain itu, para peserta juga merasa bahwa topik yang diangkat dan dibawakan kepada para peserta sesuai dengan kebutuhan peserta dalam mengenali stres sampai kepada mengelola stres di tempat kerja. Para peserta juga merasa bahwa kegiatan yang diberikan cukup dari segi durasi waktu pelaksanaan. Lebih lanjut, para peserta mengharapkan bahwa kegiatan-kegiatan lainnya dapat dilaksanakan di kemudian hari.

**Kata Kunci:** Manajemen stres, pelaku usaha, penyuluhan, UMKM, pengabdian kepada masyarakat.

#### Abstract

*MSME actors and employees at work often feel stressed either because of the work environment or the impact of problems brought from outside the work environment. Even more so when it is associated with the prolonged impact of the COVID-19 pandemic. This can further make employees anxious to continue working. Business conditions in this case also become a determining factor. In addition, internal and external problems experienced by employees can also be an additional factor in forming anxiety to continue working which in the long run can create stress at a certain level. These things were used as the background for the initial situation analysis as a detector of partner problems, namely employees working at Azalea's Micro, Small and Medium Enterprises (MSMEs) in Depok. The implementing team then determined the method of Community Service activities to be carried out, namely counseling. This PkM activity was held on March 8-9, 2023, face to face on the spot. During the material bidding process, activities went well and smoothly. Based on the results of the feedback obtained from the 32 participants who took part, the participants felt that this*

\* Korespondensi Penulis:  
E-mail: [ekoretno@trisakti.ac.id](mailto:ekoretno@trisakti.ac.id)

*PkM activity provided additional knowledge for the participants, especially regarding stress management. In addition, the participants also felt that the topics raised and presented to the participants matched the participants' needs in recognizing stress to managing stress in the workplace. The participants also felt that the activities provided were sufficient in terms of implementation time. Furthermore, the participants hoped that other activities could be carried out in the future.*

**Keywords:** *Stress management, employees, counseling, SMEs, community service.*

## Pendahuluan

Walaupun pemerintah saat ini telah mencabut status kedaruratan pandemi COVID-19, menilik beberapa waktu ke belakang mengenai dampak yang berkepanjangan tersebut nyatanya masih terasa bagi sektor usaha. Tidak sedikit pelaku usaha yang memilih untuk mengurangi jumlah karyawannya atau bahkan sampai memutuskan untuk menutup usahanya. Sejalan dengan apa yang diutarakan oleh Adam & Alarifi (2021) dimana selama pandemi beberapa hal akan dialami oleh organisasi seperti pengurangan gaji, pemutusan hubungan kerja (PHK), sampai kepada penutupan usaha karena tidak dapat bertahan dan bangkrut. Hal ini pula memberikan dampak kepada para pelaku usaha dimana kecemasan atau kekuatiran untuk tetap dapat bekerja tidak jarang menjadi tanda tanya besar. Bentuk rasa cemas atau khawatir tersebut dapat mendorong terbentuknya stres dalam tingkat tertentu.

Dari perspektif psikologis, terdapat keterkaitan pengaruh antara stres kerja, keadaan psikologis karyawan, dan upaya dalam melakukan pekerjaan (Lai et al., 2022). Menurut Putra et al., (2020), stres dalam area kerja tidak terbentuk dalam sekejap tetap ada hal-hal atau peristiwa yang mengikuti dimana mempengaruhi kondisi kejiwaannya. Stres kerja dan kinerja tim yang bekerja memiliki keterkaitan yang kuat. Hal ini sejalan dengan Ismail et al., (2015) ataupun Soomro et al., (2019) yang memberikan pandangan bahwa antara stres kerja dan kinerja yang dihasilkan para pekerja memiliki hubungan yang positif. Manajemen stres dalam prosesnya kadang disebut menjadi bagian proses kunci hidup bahagia dan sukses dalam masyarakat modern, walaupun dalam perjalanannya akan berhadapan dengan tuntutan hidup yang sulit (Ogah, 2020).

Perlunya identifikasi stres kerja sejak dini juga harus diikuti oleh pengelolaan stres atau yang sering disebut dengan manajemen stres. Hal ini juga dilakukan pada para pelaku Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM) di Azalea Depok. Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa tidak hanya karena dampak pandemi COVID-19 saja, stres kerja juga dapat terjadi karena beberapa faktor lain yang menyertai seperti kompleksitas teknis melakukan pekerjaan khususnya penggunaan teknologi (Brivio et al., 2018; Christian et al., 2020, 2021; Wibowo, 2020), lingkungan kerja (Sawir et al., 2021), rasa aman dalam kerja (Wibowo & Yuniarto, 2021), ataupun kepuasan kerja (Wibowo et al., 2022). Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Universitas Trisakti diperoleh bahwa para pelaku UMKM di Azalea Depok tersebut belum banyak yang mengetahui stres dalam bekerja, khususnya dalam pengelolaan stres kerja itu sendiri. Oleh karena itu, berangkat dari analisis situasi lapangan tersebut, maka tim pelaksana PkM membuat rencana kegiatan PkM berupa penyuluhan pengetahuan manajemen stres bagi para pelaku UMKM di Azalea Depok.

Beberapa publikasi kegiatan PkM yang mengangkat topik yang berhubungan dengan topik manajemen stres telah dilakukan oleh berbagai tim pelaksana di Indonesia, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1. Namun bila diperhatikan, kegiatan PkM mengenai manajemen stres lebih banyak berfokus pada tenaga pengajar, pendidik, ataupun siswa. Oleh karena itu, melengkapi kegiatan PkM yang telah ada sebelumnya, kegiatan PkM penyuluhan pengetahuan manajemen stres pada pelaku UMKM diharapkan dapat memberikan kontribusi khusus dalam melengkapi keragaman mitra sasaran. Tujuan kegiatan PkM ini adalah untuk memberikan informasi ataupun pengetahuan mengenai manajemen stres kepada para pelaku UMKM di Azalea Depok sehingga diharapkan para

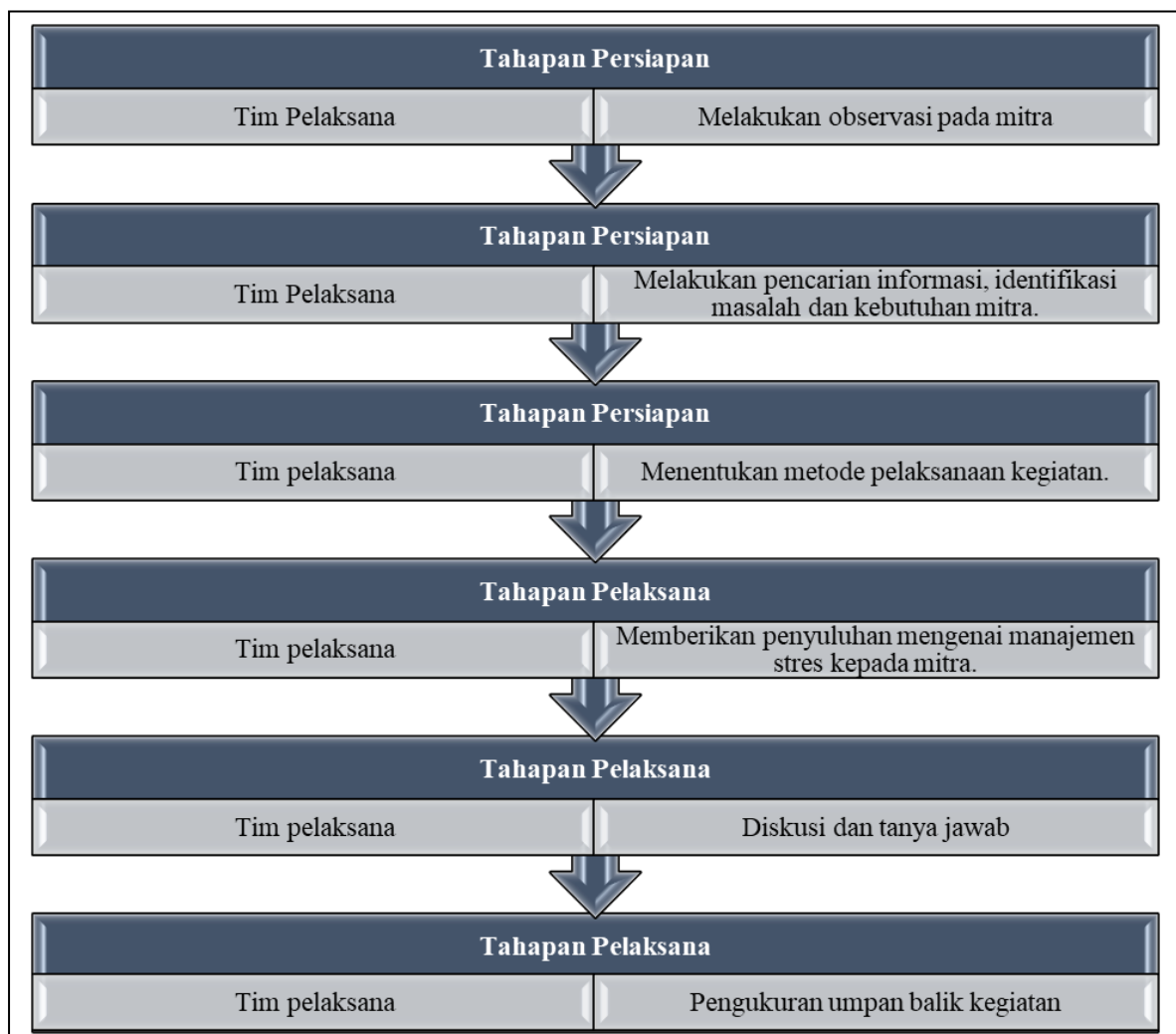
pelaku UMKM tersebut mendapat pengetahuan yang lebih mengenai manajemen stres khususnya di tempat kerja.

**Tabel 1. Publikasi Kegiatan PkM Terkait Topik Manajemen Stres**

Penulis - Tahun	Mitra kegiatan - Lokasi	Metode	Latar belakang
Bahtiar et al., (2022)	Keluarga lansia di kota Samarinda	Pemaparan dan demonstrasi	Adanya potensi stres bagi keluarga yang mendampingi atau merawat lansia dimasa pandemic COVID-19.
Atmadja et al., (2020)	Masyarakat di desa Cibeusi Kabupaten Sumedang	Ceramah dan diskusi	Adanya identifikasi masalah psikososial yang berkaitan dengan stress pada masyarakat desa.
Jumari & Koto, (2021)	Masyarakat di desa Bojong Kulur Bogor	Ceramah dan diskusi	Adanya indikasi tingkat kecemasan akibat pandemi COVID-19.
Salam et al., (2023)	Siswa SMAN 1 Wonomulyo, Polewari Mandar	Pemberian materi, diskusi interaktif	Adanya kesulitan bagi siswa dalam mengenali sumber stress yang dialami dan kurangnya pemahaman serta solusi penanganan bagi manajemen stress.
Rahmawati et al., (2021)	Guru SDN Purbadana Kecamatan Kembaran Purwokerto	Pendekatan <i>Participatory Action Research</i>	Kelelahan fisik dan emosional serta kejenuhan bagi guru di masa pandemic COVID-19 dapat menimbulkan potensi stres.
Pratiwi & Edmaningsih, (2020)	Ibu-ibu dan bapak-bapak yang berusia 30-60 tahun di desa Sindang Jaya	Penyuluhan	Tingkat penderita depresi di provinsi Banten tahun 2018 sebesar 8,7%, dimana angka ini lebih besar dari angka rata-rata penderita depresi di Indonesia tahun 2018.
Ririen et al., (2021)	Mahasiswa STIE Indragiri	<i>Webinar</i>	Perubahan pola belajar mahasiswa di masa pandemic COVID-19 yang berdampak pada pembentukan stres.
Marisa & Susiati, (2021)	Para remaja anggota komunitas pecinta alam	Diskusi	Adanya indikasi kondisi stres bagi para remaja anggota pecinta dalam melakukan hobinya yang berkaitan dengan alam dan kegiatan lainnya (sekolah, bekerja, usaha).
Rini et al., (2022)	Guru-guru SMP dan SMK Amal Bakti, Lampung	Ceramah dan diskusi	Perubahan proses belajar mengajar dari tatap muka di kelas ke daring di masa pandemic COVID-19 membentuk potensi stress bagi para guru.
Komariah et al., (2022)	Mahasiswa di Universitas Padjadjaran	Diskusi dan evaluasi	Adanya kondisi yang rentan bagi mahasiswa adlam mengalami gangguan mental umum seperti stress.
Mariani (2022)	Ibu-ibu hamil di desa Wangkal, Probolinggo	Penyuluhan	Terbentuknya tingkat kecemasan dan stress ibu hamil.
Anggrainy (2023)	Para siswa SMK Cokroaminoto Wonasa	Pengujian partisipan	Tuntutan-tuntutan yang diberikan kepada siswa baik dari lingkungan keluarga dan sekolah dapat membentuk stres.

## Metode

Teknis pelaksanaan kegiatan PkM ini terdiri dari dua tahapan utama, yaitu tahapan persiapan dan tahapan pelaksanaan kegiatan, seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1. Tahapan persiapan menjelaskan proses pencarian informasi dan identifikasi masalah dan kebutuhan dari mitra untuk dijadikan sebagai bahan ide solusi yang akan diberikan melalui kegiatan PkM (Christian, Japri, et al., 2022; Silalahi et al., 2021, 2022). Teknis tahapan ini dilakukan oleh tim pelaksana melalui observasi langsung kepada mitra. Tim pelaksana PkM mempertimbangkan setiap masalah dan kebutuhan yang disampaikan oleh mitra. Selanjutnya tahapan pelaksanaan kegiatan menjelaskan pelaksanaan kegiatan PkM yang telah didesain oleh tim pelaksana. Berdasarkan hasil diskusi dengan tim pelaksana, kegiatan PkM dilakukan menggunakan metode penyuluhan pada tanggal 8-9 Maret 2023 yang melibatkan 5 orang tim pelaksana. Metode penyuluhan telah banyak digunakan untuk kegiatan-kegiatan PkM (Aseptianova & Yuliany, 2020; Bima et al., 2020; Christian et al., 2023; Christian, Wibowo, et al., 2022; Fathiah et al., 2023; Indriyarti et al., 2021). Kelebihan utama dari metode penyuluhan di antaranya relatif lebih efisien, dapat dilakukan secara tim atau berkelompok, dan memperbesar peluang terjadinya interaksi dengan peserta kegiatan. Pada pelaksanaan kegiatan PkM terdapat 31 peserta yang berasal dari kelompok UMKM di Azalea Depok.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan PkM

## Hasil Dan Pembahasan

### Hasil Kegiatan PkM

Kegiatan PkM ini seperti yang telah disebutkan sebelumnya diikuti oleh 31 peserta. Para peserta ini merupakan para pelaku UMKM di Azalea Depok. Mitra PkM telah beberapa kali melaksanakan kegiatan PkM bersama dengan tim pelaksana. Pada pelaksanaan PkM, pemaparan mengenai pengetahuan manajemen stres diberikan oleh tim pelaksana (Gambar 2). Para peserta merasa senang dan antusias terhadap materi yang diberikan. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta merasa perlu pengetahuan tambahan mengenai stres, khususnya mengenai bagaimana cara mengelola stres baik di situasi normal maupun khusus seperti pandemi.



Pengukuran umpan balik dari peserta kegiatan PkM dilakukan menggunakan kuesioner yang didesain dengan menggunakan ukuran skala prioritas Sangat Tidak Setuju (STS) sampai dengan Sangat Setuju (SS). Terdapat 11 indikator yang digunakan dalam pengukuran umpan balik, yaitu (1) Kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta; (2) Kesesuaian kegiatan dengan harapan peserta; (3) Kemenarikan cara pemateri menyampaikan materi; (4) Kemudahan dalam pemahaman atas materi yang disampaikan; (5) Kesesuaian durasi waktu kegiatan; (6) Terbentuknya keinginan untuk mengikuti kegiatan lainnya dalam waktu yang akan datang; (7) Harapan atas keberlanjutan kegiatan; (8) Kejelasan dalam menjawab pertanyaan peserta; (9) Adanya manfaat kegiatan yang dirasakan langsung oleh para peserta; (10) Keberhasilan kegiatan dalam membentuk peningkatan pengetahuan peserta; (11) Kepuasan yang dirasakan mitra atas pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan.

**Tabel 2. Input Data Umpan Balik Kegiatan PkM**

Kategori Item	Item	SS	S	TS	STS	Total	S + SS	%	TS + STS	%
Waktu	5	14	16	1	1	32	30	93,75%	2	6,25%
Materi dan Pemateri	1	20	11	0	1	32	31	96,88%	1	3,13%
	3	15	16	0	1	32	31	96,88%	1	3,13%
	4	18	13	0	1	32	31	96,88%	1	3,13%
Manfaat	9	16	15	1	0	32	31	96,88%	1	3,13%
	10	20	11	1	0	32	31	96,88%	1	3,13%
Kegiatan	2	18	13	0	1	32	31	96,88%	1	3,13%
	6	20	11	0	1	32	31	96,88%	1	3,13%
	7	17	14	0	1	32	31	96,88%	1	3,13%
	8	18	12	1	1	32	30	93,75%	2	6,25%
	11	16	15	0	1	32	31	96,88%	1	3,13%

## **Pembahasan Kegiatan PkM**

Kegiatan PkM ini dilaksanakan pukul 08:30 – 14:00 WIB. Hal ini dirasakan para peserta sudah sesuai dimana setengah dari total peserta menyatakan kesetujuannya dan sisanya dimana hampir 44% menyatakan sangat setuju dengan durasi waktu pelaksanaan kegiatan PkM. Dengan demikian, hampir keseluruhan peserta atau lebih dari 90% memandang setuju dan sangat setuju terkait dengan kesesuaian waktu pelaksanaan kegiatan PkM. Durasi waktu pelaksanaan suatu kegiatan PkM sebaiknya memang harus diperhatikan agar tidak terlalu singkat sehingga peserta tidak memahami yang disampaikan. Begitu juga kegiatan PkM juga sebaiknya tidak dilaksanakan terlalu lama sehingga membuat para peserta merasa bosan.

Para peserta dalam kegiatan PkM ini merasa materi yang diberikan sudah sesuai dengan apa yang dibutuhkan peserta sesuai dengan apa yang terjadi di lapangan (hampir 60% sangat setuju dan hampir 35% setuju). Selain itu, materi yang disampaikan dalam kegiatan ini juga dianggap menarik oleh para peserta (total sangat setuju dan setuju hampir mencapai 95%). Kesesuaian dan kemenarikan penyampaian materi inilah yang kemudian membuat materi yang disampaikan mudah dipahami oleh para peserta (hampir 57% sangat setuju dan hampir 41% setuju). Para peserta merasa bahwa stres dimana berkaitan dengan faktor-faktor psikologis pelaku usaha dapat menentukan kepuasan pelaku usaha dalam bekerja. Hal ini dapat dalam jangka panjang dapat mendukung performa kerja pelaku usaha (Wibowo, Sunarno, Gasjirin, et al., 2023). Para peserta sebaiknya harus dapat mengenali tekanan dalam bekerja yang dirasakan oleh para pelaku usaha dapat membuat para pelaku usaha merasakan gangguan fisik dan mental, ketidapuasan kerja, ketidakhadiran bekerja. Hal ini dapat menjadi sinyal awal dalam mengidentifikasi stres para pelaku usaha (Bamba, 2016). Hal lainnya yang perlu juga dikenali para peserta yaitu stres juga dapat disebabkan oleh lingkungan kerja yang tidak sehat (Thapa, 2022).

Pemilihan topik suatu penyuluhan yang diberikan ke masyarakat sebaiknya sesuai dengan apa yang dibutuhkan masyarakat itu sendiri. Berdasarkan umpan balik, setengah dari total peserta merasa sangat setuju dan hampir 47% dari total peserta setuju menyatakan bahwa kegiatan PkM yang dilakukan ini memberikan manfaat bagi peserta. Selanjutnya, para peserta juga merasa bahwa kegiatan PkM ini mampu memberikan pengetahuan tambahan bagi para peserta, dimana lebih dari 60% dari total peserta menyatakan sangat setuju dan hampir 35% dari peserta merasa setuju. Para peserta mampu memahami bahwa stres juga merupakan hal yang wajar dalam bekerja karena dapat membentuk motivasi untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Hal yang perlu diperhatikan dalam hal ini yaitu bentuk stres yang dirasakan jangan berlebihan, yang mana dikuatkan dapat mempengaruhi performa pelaku usaha dalam bekerja (Barinem et al., 2022). Hal selanjutnya bahwa pengelolaan manajemen stres dalam hal ini harus terus dijaga dengan baik. Bahkan bila sampai pada titik tertentu dimana pekerja telah mengalami suatu dampak yang lebih buruk, maka pelatihan manajemen stres dapat dilakukan (Ghasemi Bahraseman et al., 2021). Salah satu cara sederhana yang dapat dilakukan peserta dalam mengurangi stres yaitu meditasi atau relaksasi dimana dapat membantu para pelaku usaha menjadi lebih tenang, lebih fokus dalam bekerja, dan mengurangi tekanan kerja (Grace et al., 2023).

Dari keseluruhan aspek pelaksanaan, kegiatan ini telah sesuai dengan apa yang diharapkan peserta dimana hampir 95% dari total peserta merasakan demikian. Selanjutnya kegiatan ini mampu memberikan keinginan peserta untuk mengikuti kegiatan-kegiatan lainnya yang dilaksanakan tim pelaksana di kemudian hari sehingga para peserta mengharapkan kegiatan-kegiatan lainnya dapat terlaksana berikutnya. Dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini para peserta merasa diskusi berjalan dengan lancar (91% dari total peserta) dimana pertanyaan-pertanyaan dari para peserta dijawab dengan jelas oleh tim pemateri. Hal ini pula yang membuat para peserta (hampir 95% dari total peserta) merasa puas secara keseluruhan pelaksanaan kegiatan PkM ini.

## Simpulan

Pengelolaan atau manajemen stres perlu diatur oleh setiap pelaku usaha agar tetap dikendalikan. Hal ini bertujuan agar performa kerja pelaku usaha tetap dapat maksimal. Stres merupakan hal yang wajar terjadi namun tidak boleh berlebihan. Mengidentifikasi tekanan kerja di lingkungan kerja dapat menjadi detektor awal mengenali stres bagi pelaku usaha. Meditasi atau relaksasi bagi pelaku usaha perlu dilakukan apabila tekanan di lingkungan kerja dirasa berlebihan. Hal ini dapat memberikan bentuk ketenangan dan dapat memulihkan motivasi semangat kerja bagi para pelaku usaha. Kegiatan PkM ini dirasa sudah sesuai oleh para peserta dimana merasa materi yang diberikan memiliki kesesuaian dengan apa yang dibutuhkan peserta. Begitu juga dengan materi yang disampaikan dalam kegiatan ini juga dirasakan menarik bagi para peserta. Hal terpenting juga yang dirasakan para peserta yaitu materi yang disampaikan mudah dipahami oleh para peserta. Apa yang disampaikan pada kegiatan ini juga perlu mendapatkan respon yang positif dari para peserta. Topik yang dibawakan dalam kegiatan ini sudah sesuai dengan apa yang dibutuhkan peserta. Topik yang diberikan dalam kegiatan ini juga mampu memberikan pengetahuan tambahan bagi para peserta. Selanjutnya, para peserta merasa bahwa kegiatan PkM ini dilaksanakan dengan durasi waktu yang cukup dimana tidak terlalu singkat ataupun tidak terlalu lama.

## Daftar Pustaka

- Adam, N. A., & Alarifi, G. (2021). Innovation practices for survival of small and medium enterprises (SMEs) in the COVID-19 times: the role of external support. *Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 10(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s13731-021-00156-6>
- Anggrainy, N. E. (2023). Pelatihan Manajemen Stres pada Siswa Sekolah Mengengah Kejuruan Cokroaminoto Wonasa. *NYIUR-Dimas: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 28–35. <https://doi.org/10.30984/nyiur.v3i1.478>
- Aseptianova, A., & Yuliany, E. H. (2020). Penyuluhan Manfaat Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi* Linn.) sebagai Tanaman Kesehatan di Kelurahan Kebun Bunga, Kecamatan Sukarami, Palembang. *Abdihaz: Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 52–56. <https://doi.org/10.32663/abdihaz.v2i2.910>
- Atmadja, I. A. D., Sriati, A., Hendrawati, H., & Senjaya, S. (2020). Penyuluhan Tentang Manajemen Stres di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM); Volume 3 Nomor 1 April 2020*, 3(1), 106–112. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v3i1.2465>
- Bahtiar, B., Muda, I., Khumaidi, K., Aminuddin, M., Nopriyanto, D., & Widiastuti, I. (2022). Edukasi Manajemen Stres Untuk Meningkatkan Ketahanan Diri Merawat Pada Caregiver Keluarga Lansia Dengan Penyakit Kronik di Lempake Kota Samarinda. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Nadimas)*, 1(1), 50–55. <https://doi.org/10.31884/nadimas.v1i1.11>
- Bamba, M. (2016). Stress Management and Job Performance in the Industries Sector of Mali. *Journal of Service Science and Management*, 9(3), 189–194. <https://doi.org/10.4236/jssm.2016.93023>
- Barinem, P. K., Amah, E., & Okocha, B. F. (2022). Stress Management And Employee Productivity: An Examination of the Nigerian Work Environment. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 7(7), 163–170. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6893143>
- Bima, M. R., Kamal, M., & Djanggih, H. (2020). Pelatihan dan Penyuluhan Pengelolaan Alokasi Dana Desa (ADD). *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 3(1), 63–77.

<https://doi.org/10.33474/jipemas.v3i1.5011>

- Brivio, E., Gaudio, F., Vergine, I., Mirizzi, C. R., Reina, C., Stellari, A., & Galimberti, C. (2018). Preventing Technostress Through Positive Technology. *Front. Psychol.*, 9, 10.3389/fpsyg.2018.02569.
- Christian, M., Indriyarti, E. R., & Wibowo, S. (2021). Investigating Technostress as Moderating Information Quality and E-Learning Effectiveness on Students in Jakarta During the Covid-19 Pandemic. *Ilkogretim Online-Elementary Education Online*, 20(4), 46–52. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.04.07>
- Christian, M., Japri, E. P., Rembulan, G. D., & Yulita, H. (2022). Identification of Needs for Increasing the Selling Value of Salted Fish in Kali Baru. *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, 6(1), 10–16. <https://doi.org/10.30813/jpk.v6i1.3162>
- Christian, M., Purwanto, E., & Wibowo, S. (2020). Technostress Creators on Teaching Performance of Private Universities in Jakarta During Covid-19 Pandemic. *Technology Reports of Kansai University*, 62(6), 2799–2809.
- Christian, M., Wibowo, S., & Yuniarto, Y. (2022). An Online Community Service Activity for Sharing Knowledge On Work Pattern Adaptation Trends. *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, 6(2), 89–98. <https://doi.org/10.30813/jpk.v6i2.3747>
- Christian, M., Yulita, H., Wibowo, S., & Perdini, F. T. (2023). Penyuluhan Aspek Higienitas Makanan Pada Kelompok Kecil Pelaku Usaha Catering Makanan di Pasar Kemis Tangerang. *INTEGRITAS: Jurnal Pengabdian*, 7(1), 40–52. <https://doi.org/10.36841/integritas.v7i1.2623>
- Fathiah, F., Purwaningsih, I., Sunarsieh, S., Suryana, B., & Ropiqa, M. (2023). Penyuluhan Kesehatan dan Pelatihan Pembuatan Pasta Gigi Herbal pada Orang Tua Siswa di SDN 09 Pontianak. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 170–177. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i1.1541>
- Ghasemi Bahraseman, Z., Mangolian Shahrabaki, P., & Nouhi, E. (2021). The impact of stress management training on stress-related coping strategies and self-efficacy in hemodialysis patients: a randomized controlled clinical trial. *BMC Psychology*, 9(1), 177. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00678-4>
- Grace, T. O., Leonard, A. O., & Nnaemeka, N. J. (2023). Effect of stress management techniques on employee Job performance in manufacturing firms in Nigeria. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 18(02), 449–461. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2023.18.2.0817>
- Indriyarti, E. R., Faisal, A., Sabur, M., & Ganawati, G. (2021). Penyuluhan Peningkatan Kualitas Kemasan Produk Pada Pengrajin Tahu dan Tempe di Kelurahan Semanan, Jakarta Barat. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 5(2), 273–285. <https://doi.org/10.29407/ja.v5i2.15568>
- Ismail, A., Saudin, N., Ismail, Y., Samah, A. J. A., Bakar, R. A., & Aminudin, N. N. (2015). Effect of Workplace Stress on Job Performance. *Economic Review: Journal of Economics and Business*, 13(1), 45–57. <http://hdl.handle.net/10419/193846>
- Jumari, J., & Koto, Y. (2021). Manajemen Stress dan Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 di RT 004/036 Desa Bojong Kulur Kecamatan Gunung Putri Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 2(3), 87–92. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v2i03.1536>
- Komariah, M., Ibrahim, K., & Pahria, T. (2022). Manajemen Stres dengan Latihan Mindfulness pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19: Students' Stress Management through Mindfulness Training during Covid-19 Pandemic. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), 495–501. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.2905>



- Lai, H., Hossin, M. A., Li, J., Wang, R., & Hosain, M. S. (2022). Examining the Relationship between COVID-19 Related Job Stress and Employees' Turnover Intention with the Moderating Role of Perceived Organizational Support: Evidence from SMEs in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063719>
- Mariani, M. (2022). Penerapan Manajemen Stres Non Farmakologis Pada Ibu Hamil di Wilayah di Desa Wangkal Puskesmas Wangkal Probolinggo. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SISTHANA*, 4(2), 88–91. <https://doi.org/10.55606/pkmsisthana.v4i2.165>
- Marisa, C., & Susiati, S. (2021). Manajemen Stres Pada Remaja Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Jurnal PKM: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 61–68. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v4i1.5936>
- Ogah, U. S. (2020). Stress Management and Employee Performance of Selected Deposit Money Bank in Osogbo, Osun State, Nigeria. *IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM)*, 22(11), 26–35. <https://doi.org/10.9790/487X-2211012635>
- Pratiwi, A., & Edmaningsih, Y. (2020). Manajemen Stres dan Ansietas Untuk Penurunan Tekanan Darah. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 679–683. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.2977>
- Putra, I. N. B. C., Sihombing, I. H. H., & Darmaputra, P. G. E. (2020). The Effect of Work Stress on Front Office Employees Performance. *Proceedings of the International Conference on Business and Management Research (ICBMR 2020)*, 284–289. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.201222.041>
- Rahmawati, A. N., Putri, N. R. I. A. T., & Sumarni, T. (2021). Manajemen Stres Kerja Guru. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 1(2), 70–78.
- Rini, R., Utaminingsih, D., Widiastuti, R., & Oktariana, Y. (2022). Manajemen Stres bagi Guru pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Pendidikan*, 1(02), 81–86. <https://doi.org/10.23960/jpmip.v1i02.37>
- Ririen, D., Indra Saputra, R. M., Yusnedi, Y., Triyono, A., Adji, G., Fransinatra, Z., Hartika, D., Iskandar, Y., Gustika, G. S., Utami, S., Yaspita, H., & Corrina, F. (2021). Webinar Nasional Manajemen Stres Menjadi Eustres (Stres yang Positif). *VALUES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1–7. <https://journal.stieindragiri.ac.id/index.php/values/article/view/259>
- Salam, A. M. I., Taufiq, M. S., Kusmin, A. F., Ismail, S., Usri, U., Elihami, E., Prayetno, B., Ikhsan, M. T., Rahmat, R., & Hendrawan, H. (2023). Pendidikan Karakter Melalui Manajemen Stres pada SMAN 1 Wonomulyo. *MASPUL Journal of Community Empowerment*, 5(1), 30–39. <https://doi.org/10.33487/pengabdian.v5i1.5702>
- Sawir, M., Yasri, & Abror. (2021). The Effect of Stress, Work Environment and Work Engagement on Employee Performance. *Proceedings of the Sixth Padang International Conference On Economics Education, Economics, Business and Management, Accounting and Entrepreneurship (PICEEBA 2020)*, 606–611. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.210616.093>
- Silalahi, R. M. P., Christian, M., Fensi, F., & Rembulan, G. D. (2021). Investigasi Citra Merek Dan Motivasi Terhadap Keputusan Mengikuti Kursus Intensif Bahasa Inggris Di Masa Pandemi. *Jurnal Administrasi Kantor*, 9(2), 209–222. <https://doi.org/10.51211/jak.v9i2.1619>
- Silalahi, R. M. P., Christian, M., Fensi, F., & Rembulan, G. D. (2022). Menelusik Problematika Kursus Bahasa Asing di Era Pandemi Covid-19: Program Pengayaan Kepada Pemilik Kursus Bahasa Asing Intensif. *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.30813/jpk.v6i1.3161>
- Soomro, M. A., Memon, M. S., & Bukhari, N. S. (2019). Impact of Stress on Employees

- Performance in Public Sector Universities of Sindh. *Sukkur IBA Journal of Management and Business*, 6(2), 114–129. <https://doi.org/10.30537/sijmb.v6i2.327>
- Thapa, Y. (2022). Stress Management in Job and its Impact on Employee Performance: A case of the Hotels and Restaurants in Surkhet, Valley. *Journal of Nepalese Management & Research (JNMR)*, 4(1), 68–74.
- Wibowo, S. (2020). Determinan Kinerja Dosen pada Pengajaran Metode Daring pada Masa Pandemi Covid-19 dengan Faktor Stres sebagai Pemediasi. *Journal of Business & Applied Management*, 13(2), 131–146. <https://doi.org/10.30813/jbam.v13i2.2227>
- Wibowo, S., Christian, M., Sunarno, S., & Yuniarto, Y. (2022). Determinants of Stress Recognition and Job Satisfaction in Hospitals For Health Professionals in Indonesia. *Journal of Industrial Engineering and Management Systems*, 15(1), 26–34. <https://doi.org/10.30813/jiems.v15i1.3601>
- Wibowo, S., Sunarno, S., & Gasjirin, J. (2023). Work Stress and Outcomes Determinants For Male Online Two-Wheeled Riders In Jakarta During The Covid-19 Pandemic. *Economics and Finance*, 11(2), 103–114. <https://doi.org/10.51586/2754-6209.2023.11.2.103.114>
- Wibowo, S., Sunarno, S., Gasjirin, J., Christian, M., & Indriyarti, E. R. (2023). Psychological and Organizational Factors Impacting Job Satisfaction during the COVID-19 Pandemic: A Study on Similar Exposure Groups in Indonesia. *Acta Medica Philippina, Online*(March), 1–11. <https://doi.org/10.47895/amp.vi0.3688>
- Wibowo, S., & Yuniarto, Y. (2021). Measuring Feeling Safety as A Moderating Effect of Worker Skills on Team Performance During The COVID-19 Pandemic. *Journal Of Business & Applied Management*, 14(1), 55–68. <https://doi.org/10.30813/jbam.v14i1.2695>