

WORKPLACE STRESS MANAGEMENT: PROGRAM EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PEKERJA

Cici Wuni, Melda Yenni, T. Samsul Hilal, Deviana Yusra

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi, Jambi
ciciwuni@stikes-hi.ac.id

Abstract

Workers at the Talang Gulo Final Disposal Site (TPA) are exposed to various occupational hazards, including physical, biological, chemical, ergonomic, and psychosocial risks that may negatively affect their mental health. Limited knowledge regarding workplace stress management may reduce workers' ability to cope effectively with occupational stress. This community service program aimed to improve workers' knowledge of mental health and workplace stress management through health education. The activity involved 30 workers at the Talang Gulo TPA, Jambi City, using lectures, interactive discussions, demonstrations of relaxation techniques, and educational leaflets. Evaluation was conducted using pre-test and post-test questionnaires to assess changes in participants' knowledge. The results showed an increase in the proportion of participants with good knowledge from 26.7% before the intervention to 80.0% after the educational program, while participants with poor knowledge decreased from 26.7% to 0%. Participant satisfaction was also high, with more than 90% expressing positive responses regarding the relevance of the material, the competence of the speakers, and the usefulness of the relaxation practices. These findings indicate that workplace stress management education is an effective promotive strategy for improving workers' understanding of mental health and encouraging the adoption of healthy stress management practices in the workplace. Continuous implementation of similar educational programs is recommended to support occupational health promotion and enhance workers' well-being.

Keywords: workplace stress management; mental health; health education; occupational health; community service.

Abstrak

Pekerja Tempat Pemrosesan Akhir (TPA) Talang Gulo menghadapi berbagai risiko bahaya kerja, baik fisik, biologis, kimia, ergonomi, maupun psikososial yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental. Keterbatasan pengetahuan mengenai manajemen stres kerja menyebabkan pekerja belum memiliki kemampuan yang optimal dalam mengelola tekanan pekerjaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai kesehatan mental dan manajemen stres kerja melalui program edukasi Workplace Stress Management. Sasaran kegiatan adalah 30 pekerja TPA Talang Gulo Kota Jambi. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan dengan ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi teknik relaksasi, serta pembagian media edukasi berupa leaflet. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta, ditandai dengan meningkatnya kategori pengetahuan baik dari 26,7% menjadi 80,0%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 26,7% menjadi 0%. Selain itu, lebih dari 90% peserta menyatakan puas terhadap materi, metode penyampaian, dan praktik relaksasi yang diberikan. Program edukasi Workplace Stress Management terbukti mampu meningkatkan pemahaman pekerja mengenai kesehatan mental dan strategi pengelolaan stres kerja. Kegiatan ini berpotensi menjadi bagian dari program promosi kesehatan kerja yang dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan TPA.

Keywords: manajemen stres kerja; kesehatan mental; edukasi; pekerja; pengabdian masyarakat.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental di tempat kerja merupakan salah satu aspek penting dalam mewujudkan lingkungan kerja yang sehat, aman, dan produktif. Selain berpengaruh terhadap kesejahteraan individu, kesehatan mental juga menentukan produktivitas kerja, kualitas pelayanan, keselamatan kerja, serta keberlanjutan organisasi (WHO, 2024). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar 15% penduduk usia kerja mengalami gangguan mental, sedangkan depresi dan kecemasan menyebabkan hilangnya sekitar 12 miliar hari kerja setiap tahun dengan kerugian ekonomi global mencapai hampir satu triliun dolar Amerika Serikat (WHO, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari upaya menciptakan tempat kerja yang sehat dan produktif, sehingga setiap institusi perlu mengembangkan program promotif dan preventif untuk mengurangi faktor risiko psikososial di lingkungan kerja (ILO, 2022; WHO, 2024).

Di Indonesia, stres kerja juga menjadi salah satu permasalahan kesehatan kerja yang semakin mendapat perhatian. Data di Indonesia menunjukkan bahwa faktor psikososial di tempat kerja semakin diakui sebagai determinan penting kesehatan pekerja. Selain beban kerja fisik, tuntutan pekerjaan, konflik peran, dan rendahnya dukungan organisasi berkontribusi terhadap meningkatnya stres kerja pada berbagai sektor pekerjaan (Tarwaka, 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2023). Penelitian Hapsari, Lestanyo, dan Ekawati (2023) pada pegawai Kantor Bea Cukai Surakarta menunjukkan bahwa beban kerja mental memiliki

hubungan yang signifikan dengan stres kerja, di samping faktor usia dan masa kerja. Semakin tinggi beban kerja mental yang diterima pekerja, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengendalian faktor psikososial perlu menjadi bagian dari program keselamatan dan kesehatan kerja (K3), terutama pada kelompok pekerja dengan tingkat paparan risiko yang tinggi (Tarwaka, 2020).

Hasil penelitian Akrimah, Wardana, dan Tualeka (2023) pada pekerja sektor pelabuhan di Indonesia juga menunjukkan bahwa beban kerja mental dan faktor pekerjaan merupakan prediktor utama meningkatnya tingkat stres pekerja. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pengendalian faktor psikososial perlu menjadi bagian dari program keselamatan dan kesehatan kerja (K3), tidak hanya berfokus pada bahaya fisik maupun kimia. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Sari dkk. (2022) yang menemukan bahwa dukungan organisasi dan lingkungan kerja yang kondusif berperan penting dalam menurunkan tingkat stres kerja pada pekerja sektor informal.

Temuan serupa dilaporkan oleh Herdiana, Purwana, dan Adha (2023) yang menyatakan bahwa beban kerja dan lingkungan kerja berpengaruh signifikan terhadap meningkatnya stres kerja pada pegawai sektor pemerintahan. Lingkungan kerja yang kurang kondusif, beban kerja tinggi, dan tekanan pekerjaan secara bersamaan meningkatkan risiko terjadinya gangguan psikologis pada pekerja.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental dan pelatihan manajemen stres merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan

mental pekerja. Kajian umbrella review oleh Miguel-Cruz dkk. (2023) menyimpulkan bahwa intervensi promotif di tempat kerja mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres kerja, serta memperbaiki kemampuan pekerja dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Selain itu, systematic review oleh Orhan Pees dkk. (2024) menunjukkan bahwa intervensi yang dilaksanakan oleh tenaga kesehatan kerja memberikan dampak positif terhadap penurunan keluhan stres apabila dilakukan secara terencana dan berkelanjutan.

Pekerja Tempat Pemrosesan Akhir (TPA) merupakan kelompok pekerja yang memiliki risiko tinggi mengalami gangguan kesehatan akibat paparan faktor fisik, biologis, kimia, ergonomi, maupun psikososial. Penelitian pada pekerja pengelolaan sampah menunjukkan bahwa selain menghadapi risiko biologis, kimia, dan ergonomi, pekerja juga mengalami tekanan psikososial akibat tingginya beban kerja, stigma sosial, serta keterbatasan fasilitas kerja yang berdampak terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup (Ncube et al., 2023; Ferronato & Torretta, 2019). Selain itu, pekerja persampahan juga memiliki risiko mengalami kelelahan kerja, gangguan muskuloskeletal, serta stres akibat tingginya beban kerja dan paparan lingkungan yang kurang mendukung (Jayakrishnan et al., 2021). Aktivitas pengelolaan sampah yang dilakukan setiap hari menyebabkan pekerja terpapar debu, bau menyengat, suhu tinggi, kebisingan alat berat, serta tekanan pekerjaan yang dapat meningkatkan risiko stres kerja. Berdasarkan hasil identifikasi awal pada mitra, sebagian besar pekerja TPA Talang Gulo Kota Jambi belum pernah memperoleh edukasi mengenai

kesehatan mental maupun manajemen stres kerja. Program pembinaan yang telah berjalan selama ini lebih banyak berfokus pada penggunaan alat pelindung diri (APD), keselamatan kerja, dan kebersihan lingkungan kerja, sedangkan aspek kesehatan mental belum menjadi bagian dari pembinaan rutin.

Keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan mental menyebabkan pekerja belum memahami faktor penyebab stres, dampak stres terhadap kesehatan, maupun teknik pengelolaan stres yang dapat diterapkan dalam aktivitas kerja sehari-hari. Padahal, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam membentuk perilaku sehat dan meningkatkan kemampuan pekerja dalam menghadapi tekanan pekerjaan (WHO, 2024; Miguel-Cruz et al., 2023).

Meskipun penelitian mengenai kesehatan mental di tempat kerja telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian di Indonesia masih berfokus pada pekerja industri, pegawai pemerintahan, tenaga kesehatan, maupun tenaga pendidik. Publikasi mengenai edukasi kesehatan mental pada pekerja sektor persampahan, khususnya pekerja Tempat Pemrosesan Akhir (TPA), masih sangat terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan implementasi program promosi kesehatan mental pada kelompok pekerja dengan risiko tinggi sehingga diperlukan kegiatan edukasi yang sesuai dengan karakteristik lingkungan kerja mereka.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim Pengabdian kepada Masyarakat STIKES Harapan Ibu Jambi melaksanakan program Workplace Stress Management bagi pekerja TPA Talang Gulo Kota Jambi. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai kesehatan mental dan

manajemen stres kerja melalui penyuluhan, diskusi interaktif, serta demonstrasi teknik relaksasi sebagai upaya promotif dalam mendukung implementasi keselamatan dan kesehatan kerja (K3).

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di Tempat Pemrosesan Akhir (TPA) Talang Gulo Kota Jambi dengan sasaran 30 orang pekerja yang terlibat secara langsung dalam kegiatan operasional pengelolaan sampah. Pemilihan mitra didasarkan pada hasil koordinasi dengan pengelola TPA yang menunjukkan bahwa pekerja memiliki risiko tinggi mengalami stres kerja akibat paparan faktor bahaya fisik, biologis, ergonomi, dan psikososial, namun belum pernah memperoleh edukasi mengenai kesehatan mental dan manajemen stres kerja.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi kesehatan dengan pendekatan promotif dan preventif melalui program Workplace Stress Management. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak mitra, identifikasi kebutuhan, penyusunan materi edukasi, penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test, serta persiapan media pembelajaran berupa presentasi dan leaflet. Tahap ini bertujuan memastikan materi yang diberikan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan pekerja di lingkungan TPA.

Tahap pelaksanaan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian daftar hadir, kemudian dilanjutkan dengan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai kesehatan mental, pengertian stres kerja, faktor penyebab, dampak stres terhadap

kesehatan, serta cara pengelolaan stres. Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok. Pemilihan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan demonstrasi didasarkan pada prinsip pendidikan kesehatan yang menekankan keterlibatan aktif peserta sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2018). Materi yang diberikan meliputi konsep kesehatan mental di tempat kerja, penyebab dan dampak stres kerja, strategi pencegahan stres, serta pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari implementasi keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Untuk meningkatkan pemahaman peserta, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik manajemen stres yang meliputi latihan pernapasan (*deep breathing*), relaksasi otot sederhana, peregangan ringan (*stretching*), serta teknik pengendalian emosi dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Peserta juga diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan berbagi pengalaman mengenai permasalahan yang dihadapi selama bekerja sehingga proses edukasi berlangsung secara partisipatif.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pendekatan pre-test dan post-test menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Selain itu, dilakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik relaksasi serta penilaian kepuasan peserta terhadap materi, metode penyampaian, dan manfaat kegiatan menggunakan lembar evaluasi. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah

edukasi serta menyajikan persentase kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan. Keberhasilan program ditentukan berdasarkan ketercapaian indikator, yaitu jumlah peserta yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test, kemampuan peserta mempraktikkan teknik relaksasi, dan tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di Tempat Pemrosesan Akhir (TPA) Talang Gulo Kota Jambi dengan melibatkan 30 orang pekerja yang berpartisipasi secara aktif selama seluruh rangkaian kegiatan. Sebelum pelaksanaan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pengelola TPA untuk memperoleh izin, menyusun jadwal kegiatan, serta mengidentifikasi kebutuhan mitra. Tahap persiapan ini penting untuk memastikan materi edukasi sesuai dengan karakteristik pekerjaan dan permasalahan yang dihadapi oleh pekerja TPA.

Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan mental dan manajemen stres kerja. Selanjutnya dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok. Materi yang diberikan meliputi konsep kesehatan mental di tempat kerja, penyebab stres kerja, dampak stres terhadap kesehatan fisik dan psikologis, strategi pencegahan stres, serta pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari implementasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3).

Untuk meningkatkan keterampilan peserta, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik relaksasi berupa latihan pernapasan (deep breathing), relaksasi otot sederhana, peregangan (stretching), dan teknik pengendalian emosi ketika menghadapi tekanan pekerjaan. Kegiatan diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi.



Gambar 1. Penyuluhan dan Edukasi Kelompok



Gambar 2. Demonstrasi teknik relaksasi

Peningkatan Pengetahuan Peserta

Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti program edukasi Workplace Stress Management. Sebelum edukasi, hanya 26,7% peserta memiliki kategori

pengetahuan baik, sedangkan setelah kegiatan jumlah tersebut meningkat menjadi 80,0%. Sebaliknya, peserta dengan kategori pengetahuan kurang menurun dari 26,7% menjadi 0% (Tabel 1).

Tabel 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik	8 (26,7)	24 (80,0)
Cukup	14 (46,7)	6 (20,0)
Kurang	8 (26,7)	0 (0,0)

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman pekerja mengenai kesehatan mental dan manajemen stres kerja. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran berlangsung secara efektif. Menurut teori pembelajaran orang dewasa (adult learning), kombinasi penyampaian informasi, diskusi, dan praktik langsung akan meningkatkan retensi pengetahuan dibandingkan metode ceramah saja (Knowles et al., 2020). Ceramah interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi secara sistematis, sedangkan diskusi dan sesi tanya jawab membantu peserta menghubungkan materi dengan pengalaman yang mereka hadapi di lingkungan kerja. Demonstrasi teknik relaksasi juga memberikan pengalaman belajar secara langsung (experiential learning) sehingga peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik pengelolaan stres secara mandiri.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Miguel-Cruz et al. (2023) yang menyatakan bahwa program edukasi kesehatan mental di tempat kerja mampu meningkatkan literasi kesehatan mental, memperbaiki

kemampuan pekerja dalam mengenali gejala stres, serta meningkatkan penggunaan strategi koping yang adaptif. Demikian pula, Orhan Pees et al. (2024) melaporkan bahwa intervensi yang dikembangkan oleh tenaga kesehatan kerja memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan pekerja dalam mengelola stres apabila dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan.

Hasil pengukuran pengetahuan ini juga mendukung hasil penelitian Hapsari, Lestantyo, dan Ekawati (2023) yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai faktor risiko psikososial menjadi salah satu langkah penting dalam menurunkan risiko stres kerja pada pekerja. Pengetahuan yang baik akan meningkatkan kesadaran pekerja terhadap faktor penyebab stres sehingga mereka lebih mampu menerapkan strategi pencegahan secara mandiri.

Evaluasi Kepuasan Peserta

Selain peningkatan pengetahuan, evaluasi juga dilakukan terhadap tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh aspek memperoleh penilaian yang sangat baik. Sebanyak 96,7% peserta menyatakan materi mudah dipahami, 93,3% menyatakan materi sesuai dengan kebutuhan, 100% menilai narasumber menguasai materi, 93,3% menyatakan metode penyampaian menarik, 90,0% menyatakan praktik relaksasi mudah diterapkan, dan 96,7% menyatakan kegiatan bermanfaat bagi pekerjaan mereka.

Tabel 2. Evaluasi Kepuasan Peserta

Aspek	Persentase (%)
Materi mudah dipahami	96,7
Materi sesuai kebutuhan	93,3
Narasumber menguasai materi	100

Metode penyampaian menarik	93,3
Praktik relaksasi mudah diterapkan	90,0
Kegiatan bermanfaat	96,7

Implikasi Program terhadap Promosi Kesehatan Kerja

Program Workplace Stress Management tidak hanya meningkatkan pengetahuan pekerja, tetapi juga memberikan dasar bagi pengembangan program promosi kesehatan mental di lingkungan TPA Talang Gulo. Selama ini pembinaan kesehatan kerja lebih banyak difokuskan pada penggunaan alat pelindung diri (APD), keselamatan kerja, dan pengendalian bahaya fisik, sedangkan aspek psikososial belum memperoleh perhatian yang memadai. Melalui kegiatan ini, pekerja memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali gejala stres, serta mempraktikkan teknik relaksasi sederhana yang dapat diterapkan sebelum, selama, maupun setelah bekerja.

Dari perspektif promosi kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam proses perubahan perilaku. Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan yang baik akan membentuk sikap positif yang selanjutnya dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mental perlu dilakukan secara berkelanjutan dan diintegrasikan ke dalam program Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di TPA Talang Gulo. Upaya tersebut diharapkan tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis pekerja, tetapi juga menurunkan risiko kecelakaan kerja, meningkatkan produktivitas, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan aman.

SIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat melalui edukasi Workplace Stress Management pada pekerja Tempat Pemrosesan Akhir (TPA) Talang Gulo Kota Jambi terbukti efektif sebagai upaya promotif dalam meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai kesehatan mental dan manajemen stres kerja. Pendekatan edukasi yang memadukan ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi teknik relaksasi mampu meningkatkan pemahaman peserta serta memberikan keterampilan dasar dalam mengelola stres di lingkungan kerja. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berpotensi menjadi salah satu strategi promosi kesehatan kerja yang dapat diintegrasikan ke dalam program Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) bagi pekerja sektor persampahan. Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi secara berkala melalui kolaborasi antara pengelola TPA, Dinas Lingkungan Hidup, dan institusi pendidikan perlu terus dikembangkan, sedangkan kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan tidak hanya mengevaluasi peningkatan pengetahuan, tetapi juga mengukur perubahan sikap, perilaku, tingkat stres kerja, dan dampaknya terhadap produktivitas serta kesejahteraan pekerja sehingga efektivitas program dapat dinilai secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan ucapan terima kasih kepada STIKES Harapan Ibu Jambi atas dukungan pendanaan Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2026. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengelola TPA Talang Gulo, serta

seluruh pekerja yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akrimah, W. D., Wardana, I. W., & Tualeka, A. R. (2023). Mental workload and work factors as predictors of stress levels in port sector employees. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 12(1), 124–135. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v12i1.2023.124-135>
- Ferronato, N., & Torretta, V. (2019). Waste mismanagement in developing countries: A review of global issues. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 1060.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2020). *The Adult Learner* (9th ed.). Routledge.
- Hapsari, K. V., Lestantyo, 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). <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i4.40514>
- Herdiana, F., Purwana, D., & Adha, M. A. (2023). Job stress among civil servants: The role of workload and work environment. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Perkantoran, dan Akuntansi*, 4(3), 62–72. <https://doi.org/10.21009/jpepa.0403.07>
- International Labour Organization. (2022). *Mental health at work: Policy brief*. Geneva: ILO.
- Jayakrishnan, T., Ramesh, N., & Jeeja, M. C. (2021). Occupational health problems among municipal solid waste workers: A systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 26(1), 1–13.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ncube, F., et al. (2023). Occupational health risks among solid waste workers: A systematic review. *BMC Public Health*.
- Orhan Pees, S., et al. (2024). Effects of interventions implemented by occupational health professionals to prevent work-related stress complaints: A systematic review.
- Tarwaka. (2020). *Ergonomi Industri: Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- World Health Organization. (2024). *Mental health at work*. Geneva: World Health Organization.
- Sukardi. 2004. *Metodologi Pengabdian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.