

# Strategic Wellbeing: Intervensi Psiko-Rekreasional untuk Membangun Ketahanan Mental Karyawan di Kawasan Industri Delta Silicon

Rizky Purnomo Adji Churnawan <sup>1)</sup> Martinus Hia <sup>2)</sup> Santaria BR Kembaren <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Psikologi, Fakultas Ilmu Komunikasi dan Humaniora Universitas Kalbis  
Jalan Pulomas Selatan Kav. 22, Jakarta Timur 13210  
Email: rizky.churnawan@kalbis.ac.id

<sup>2)</sup> Program Studi Pariwisata, Fakultas Bisnis Universitas Kalbis  
Jalan Pulomas Selatan Kav. 22, Jakarta Timur 13210  
Email: martinus.hia@kalbis.ac.id

<sup>3)</sup> Psikologi, Fakultas Ilmu Komunikasi dan Humaniora Universitas Kalbis  
Jalan Pulomas Selatan Kav. 22, Jakarta Timur 13210  
Email: santariabrcombaren@gmail.com

**Abstract:** *The manufacturing industry features a high-pressure environment prone to occupational stress and reduced productivity. This community service aims to build employee mental resilience through an integrative psycho-recreational approach. The method involved a psycho-recreational workshop for 58 employees of the Delta Silicon Tenant Association (ATDS), featuring Web-based Screening using the DASS-42 instrument, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) psychoeducation, and Quality Leisure strategies. Activity of PKM had been conducted on January 13, 2026. Evaluation results showed significant effectiveness, with all indicators exceeding the 70% target; the highest score was in technology literacy (88%). Digital screening successfully identified 15.5% of the population with previously unmapped moderate to severe stress and anxiety symptoms. This initiative produced a strategic outcome in the form of a mental health risk map as a foundation for welfare policies for industrial partners.*

**Keywords:** *mental resilience, occupational health, quality leisure, stress management, web-based screening*

**Abstrak:** Sektor industri manufaktur memiliki karakteristik lingkungan kerja bertekanan tinggi yang rentan memicu stres kerja dan penurunan produktivitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan membangun ketahanan mental karyawan melalui pendekatan integratif psiko-rekreasional. Metode yang digunakan adalah pelatihan psycho-recreational melibatkan 58 karyawan anggota Asosiasi Tenant Delta Silicon (ATDS), mencakup inovasi Web-based Screening menggunakan instrumen DASS-42, psikoedukasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT), dan strategi Quality Leisure. Pelaksanaan kegiatan PKM tanggal 13 Januari 2026. Hasil evaluasi menunjukkan efektivitas signifikan dengan seluruh indikator melampaui target 70%, di mana skor tertinggi pada literasi teknologi (88%). Skrining digital berhasil mendeteksi 15,5% populasi dengan gejala stres dan kecemasan tingkat sedang hingga berat yang sebelumnya tidak terpetakan. Kegiatan ini menghasilkan luaran strategis berupa peta risiko kesehatan mental sebagai landasan kebijakan kesejahteraan bagi mitra industri.

**Kata kunci:** *kesehatan kerja, ketahanan mental, manajemen stres, quality leisure, web based screening*

## I. PENDAHULUAN

Sektor industri manufaktur di Indonesia, khususnya yang terpusat di koridor timur Jakarta seperti Kawasan Industri Delta Silicon, merupakan pilar ekonomi vital yang menopang pertumbuhan

nasional. Kawasan ini menampung ratusan perusahaan multinasional dari berbagai sektor strategis seperti otomotif, elektronik, hingga logistik, yang beroperasi dalam ekosistem persaingan global yang sangat ketat. Karakteristik utama dari industri manufaktur ini adalah penerapan sistem operasional yang sangat menuntut, ditandai dengan target

produksi massal yang masif, presisi tinggi, serta standar mutu internasional yang tidak mentoleransi adanya kesalahan sekecil apa pun (*zero defect*). Dinamika kerja semacam ini, meskipun terbukti efektif dalam memacu *output* ekonomi, membawa konsekuensi serius bagi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) tenaga kerja yang menjadi penggerak utamanya.

Dalam kerangka teoretis psikologi industri, kondisi lingkungan kerja di Delta Silicon dapat dianalisis melalui *Job Demands-Resources (JD-R) Model*. Karyawan di lini produksi maupun manajemen sering kali dihadapkan pada tuntutan kerja (*job demands*) yang ekstrem, mencakup beban kerja yang tinggi (*workload*), tekanan waktu yang ketat (*takt time*), hingga sistem kerja *shift* yang mengganggu ritme sirkadian tubuh. Ketika tuntutan yang tinggi ini tidak diimbangi dengan sumber daya kerja (*job resources*) yang memadai seperti otonomi kerja, dukungan sosial yang suportif, atau mekanisme koping yang efektif, karyawan akan rentan mengalami kondisi *job strain*. Kondisi ini jika berlangsung secara kronis akan bermanifestasi nyata dalam bentuk kelelahan emosional, kecemasan, serta risiko *burnout* yang dapat melumpuhkan produktivitas individu maupun organisasi.

Permasalahan kesehatan mental di lingkungan industri sering kali diperumit oleh fenomena "*hidden burnout*" dan adanya stigma sosiokultural yang kuat. Di lingkungan manufaktur yang kompetitif, terdapat persepsi bahwa mengungkapkan beban mental atau kelelahan psikologis adalah bentuk kelemahan karakter atau ketidaksanggupan dalam bekerja. Hal ini menciptakan "*budaya diam*" (*culture of silence*), di mana karyawan memilih untuk mengabaikan atau menyembunyikan gejala stres, kecemasan, dan depresi yang mereka rasakan. Akibatnya, banyak kasus gangguan mental baru terdeteksi ketika sudah berdampak fatal, seperti penurunan drastis kualitas produksi, tingginya angka absensi (*absenteeism*), perputaran karyawan (*turnover*), hingga peningkatan risiko kecelakaan kerja akibat penurunan konsentrasi.

Selain faktor internal di tempat kerja, permasalahan unik yang sering kali luput dari perhatian manajemen adalah rendahnya kualitas rekreasi karyawan atau "*non-restorative leisure*". Berdasarkan analisis situasi terhadap karyawan di kawasan industri, ditemukan bahwa banyak pekerja tidak memiliki literasi yang memadai dalam memanfaatkan waktu luang mereka. Waktu libur

yang seharusnya menjadi fase pemulihan (*recovery phase*) justru sering kali diisi dengan aktivitas yang menguras fisik secara berlebihan atau aktivitas yang tidak memberikan efek *Psychological Detachment* yaitu kondisi di mana pikiran benar-benar terlepas dari beban pekerjaan. Fenomena ini menyebabkan karyawan kembali ke tempat kerja setelah libur dalam kondisi fisik dan mental yang tetap lelah, sehingga akumulasi stres terus berlanjut tanpa adanya dekompresi yang efektif.

Merujuk pada Teori Transaksional Stres dari Lazarus dan Folkman, stres bukanlah fenomena searah, melainkan hasil interaksi dinamis antara individu dengan lingkungannya yang diperantarai oleh penilaian kognitif. Oleh karena itu, solusi yang dibutuhkan bukan sekadar pengurangan beban kerja, melainkan penguatan kapasitas individu dalam melakukan koping dan regulasi emosi. Namun, kendala utama yang dihadapi mitra industri adalah ketiadaan sistem deteksi dini yang efisien. Metode konseling konvensional sering kali dihindari karena masalah privasi dan keterbatasan waktu. Tanpa adanya data riil mengenai kondisi mental karyawan, manajemen Asosiasi Tenant Delta Silicon (ATDS) maupun perusahaan anggota kesulitan dalam merumuskan kebijakan kesejahteraan yang tepat sasaran dan berbasis bukti (*evidence-based*).

Merespons kompleksitas permasalahan tersebut, Perguruan Tinggi hadir melalui skema Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan menawarkan pendekatan inovatif bertajuk "*Integrative Psycho-Recreational Intervention*". Program ini merupakan hasil kolaborasi strategis antara Universitas Kalbis, Rumah Sakit EMC Cikarang, dan Asosiasi Tenant Delta Silicon (ATDS) yang mengusung konsep sinergi antara dunia akademik, praktisi kesehatan, dan asosiasi industri. Pendekatan ini secara unik mengintegrasikan dua disiplin ilmu: Ilmu Psikologi untuk manajemen ketahanan mental secara klinis, dan Ilmu Pariwisata untuk manajemen kualitas rekreasi sebagai solusi gaya hidup.

Inovasi fundamental dalam kegiatan PKM ini adalah implementasi teknologi *Web-based Screening* untuk skrining kesehatan mental secara digital. Teknologi ini memungkinkan seluruh karyawan peserta untuk mendeteksi tingkat stres, kecemasan, dan depresi mereka secara *real-time*, privat, dan akurat melalui perangkat *smartphone* masing-masing. Dengan adanya data objektif ini, peserta diharapkan memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) yang lebih

kuat, sementara manajemen mitra mendapatkan gambaran agregat mengenai kondisi kesehatan mental di lingkungan mereka untuk perencanaan intervensi lanjutan.

Kegiatan yang bertema "*Strategic Wellbeing*" ini bertujuan untuk mengubah paradigma manajemen kesehatan kerja di kawasan industri. Intervensi tidak lagi dipandang sebagai agenda hura-hura semata, melainkan bagian integral dari strategi bisnis untuk menjaga produktivitas dan keselamatan kerja. Materi pelatihan dirancang untuk memberikan pemahaman klinis melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) guna memodifikasi pola pikir disfungsi, yang kemudian dipadukan dengan strategi *Quality Leisure* dan *Wellness Tourism* untuk memastikan pemulihan energi yang optimal di luar jam kerja.

Secara keseluruhan, artikel ini akan memaparkan bagaimana kolaborasi multidisiplin dan pemanfaatan teknologi deteksi dini dapat menjadi solusi efektif dalam membangun ketahanan mental karyawan di tengah tekanan industri modern. Melalui sinergi antara pengetahuan klinis dan seni berekreasi, diharapkan tercipta ekosistem kerja di Delta Silicon yang tidak hanya unggul secara operasional (*healthy results*), tetapi juga manusiawi dan mendukung kesejahteraan psikologis tenaga kerjanya secara berkelanjutan (*healthy people, healthy teams*).

## II. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan workshop secara luring, yang dirancang secara sistematis untuk menjawab kebutuhan mitra akan intervensi kesehatan mental yang aplikatif dan berbasis data di lingkungan industri. Kerangka kerja kegiatan menggunakan pendekatan *Integrative Psycho-Recreational Intervention*, yang memadukan akurasi teknologi deteksi dini dengan kedalaman materi edukasi multidimensi. Strategi intervensi yang diterapkan mencakup penggunaan teknologi skrining digital dan pelatihan psikoedukasi terintegrasi untuk membangun ketahanan mental karyawan. Pendekatan ini dipilih karena memberikan solusi yang tidak hanya bersifat teoritis, melainkan juga terukur dan relevan bagi dinamika industri manufaktur yang memiliki ritme kerja sangat cepat.

### A. Desain Kegiatan

Desain instruksional kegiatan disusun berdasarkan prinsip pembelajaran orang dewasa (*Andragogi*) yang menekankan pada pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) dan relevansi praktis bagi karyawan. Materi pelatihan dikembangkan dengan mengintegrasikan dua disiplin ilmu utama: Ilmu Psikologi untuk manajemen kognitif internal dan Ilmu Pariwisata untuk manajemen pemulihan eksternal melalui strategi rekreasi berkualitas. Sebelum implementasi, tim pelaksana melakukan tahap pengembangan instrumen yang meliputi validasi platform *Web-Based Screening* serta penyesuaian modul materi "*Strategic Wellbeing*" agar sesuai dengan bahasa operasional dan konteks budaya kerja di kawasan industri.

### B. Profil Partisipan dan Lokasi

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Auditorium RS EMC Cikarang, Jawa Barat. Lokasi ini dipilih secara strategis karena posisinya di jantung koridor industri yang memfasilitasi akses bagi perusahaan-perusahaan anggota Asosiasi Tenan Delta Silicon (ATDS). Partisipan kegiatan berjumlah 58 orang yang terdiri dari manajemen HRD dan karyawan perwakilan dari berbagai perusahaan manufaktur. Partisipan dipilih berdasarkan urgensi kebutuhan akan penguatan kapasitas manajemen stres dan manajemen waktu luang dalam menghadapi tekanan target produksi yang ketat.

### C. Prosedur dan Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara luring (tatap muka) bertempat di Auditorium RS EMC Cikarang dengan durasi efektif satu hari penuh, mulai pukul 08.00 hingga 14.00 WIB. Desain tahapan kegiatan dirancang secara sistematis untuk menciptakan transformasi paradigma kesehatan kerja bagi karyawan di lingkungan industri bertekanan tinggi. Alur kegiatan distrukturisasi ke dalam tiga sesi utama sebagai berikut:

#### 1. Sesi Psikoedukasi: Integrasi Klinis dan Rekreasional

Sesi pertama difokuskan pada pembekalan literasi kesehatan mental multidimensi yang menggabungkan perspektif psikologi klinis dan manajemen pariwisata.

Narasumber Psikolog memaparkan mekanisme biologis tubuh dalam merespons tekanan produksi melalui reaksi *fight or flight*. Peserta diberikan pemahaman teknis mengenai perbedaan antara stres fungsional dan distress yang mengarah pada kondisi burnout.

Penekanan dilakukan pada penggunaan teknik kognitif untuk mengidentifikasi distorsi pikiran atau jebakan kognitif yang sering muncul akibat beban kerja berlebih di sektor manufaktur. Sebagai solusi gaya hidup, narasumber memaparkan konsep *Wellness Tourism* dan *Quality Leisure*. Sesi ini bertujuan mengubah cara pandang peserta terhadap waktu luang, di mana istirahat yang berkualitas harus memenuhi unsur Psychological Detachment untuk memulihkan energi mental secara optimal.



Gambar 1. Sesi Psikoedukasi

## 2. Sesi Deteksi Dini: Skrining Kesehatan Mental Berbasis Web

Sesi kedua merupakan implementasi inovasi teknologi dalam deteksi dini kondisi psikologis peserta melalui Web-Based Screening. Peserta diarahkan untuk melakukan asesmen mandiri secara real-time menggunakan perangkat smartphone masing-masing melalui pemindaian QR Code. Penggunaan instrumen digital ini dirancang untuk mengukur tingkat stres, kecemasan, dan depresi secara privat dan akurat. Hasil skrining yang muncul secara instan memberikan data objektif bagi peserta mengenai kondisi psikologis mereka saat itu. Data ini berfungsi sebagai validasi empiris atas pemahaman teori yang telah diterima, sehingga membangun kesadaran diri (*self-awareness*) yang lebih kuat sebelum masuk ke tahap diskusi solusi.



Gambar 2. Sesi Deteksi Dini

## 3. Sesi Internalisasi dan Diskusi Masalah: Solusi Strategis

Sesi terakhir dirancang sebagai ruang dialog untuk mengonsolidasikan pembelajaran dan menanamkan komitmen perubahan perilaku. Forum tanya jawab dibuka untuk memfasilitasi peserta dalam mendiskusikan hambatan operasional nyata dalam menerapkan keseimbangan kerja-hidup di perusahaan mereka masing-masing. Narasumber memberikan klarifikasi dan saran strategis yang mengintegrasikan manajemen pikiran dan rencana aksi rekreasi yang aplikatif. Kegiatan diakhiri dengan penguatan pesan kunci bahwa ketahanan mental adalah aset produktivitas utama. Pada tahap ini, disosialisasikan pula alur rujukan ke layanan profesional di RS EMC Cikarang bagi peserta yang terdeteksi memiliki profil risiko kesehatan mental tinggi guna menjamin keberlanjutan penanganan secara klinis.



Gambar 3. Sesi Internalisasi dan Diskusi Masalah

## D. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Evaluasi efektivitas program pengabdian ini dilakukan secara komprehensif menggunakan pendekatan campuran (*mixed-method*) untuk memastikan keberhasilan pada tingkat individu dan kelembagaan.

Pengumpulan data kuantitatif dilaksanakan satu minggu pasca-kegiatan melalui kuesioner tertutup dengan skala Likert 1-5. Instrumen ini mengukur lima indikator utama: pemahaman konseptual terintegrasi, literasi teknologi deteksi dini, keterampilan manajemen stres, keterampilan perencanaan rekreasi, dan komitmen penerapan. Data dianalisis secara deskriptif dengan target minimal 70% partisipan memberikan respons positif pada setiap indikator indikator.

Analisis kualitatif dilakukan melalui evaluasi kelembagaan berupa diskusi terarah bersama manajemen Asosiasi Tenant Delta Silicon (ATDS) dan perwakilan perusahaan anggota dua minggu setelah pelatihan. Analisis ini difokuskan pada pengolahan data agregat hasil skrining kesehatan mental peserta secara anonim guna memetakan profil risiko mental karyawan di kawasan industri tersebut. Hasil analisis kemudian digunakan sebagai basis data untuk menyusun rekomendasi kebijakan kesejahteraan karyawan (*Wellbeing Policy*) bagi mitra industri.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

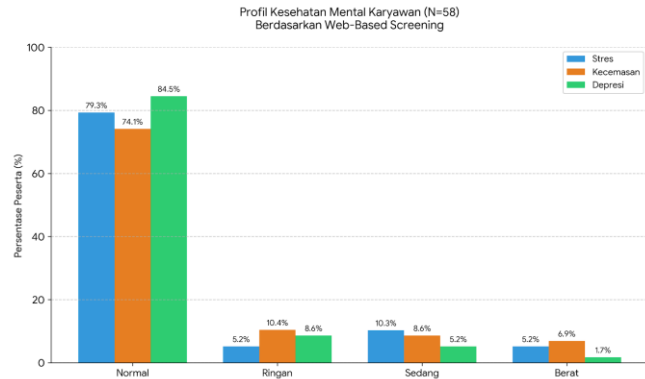
Hasil pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat bertajuk "*Strategic Wellbeing*" menunjukkan keberhasilan yang signifikan dalam upaya membangun ketahanan mental karyawan di kawasan industri Delta Silicon. Keberhasilan ini dianalisis melalui dua dimensi utama, yaitu capaian pembelajaran individual peserta dan dampak strategis bagi organisasi mitra dalam memetakan profil kesehatan mental tenaga kerjanya.

### A. Hasil

#### 1. Profil Kesehatan Mental Karyawan (Web-based screening)

Inovasi utama dalam kegiatan ini adalah penggunaan platform skrining digital yang memungkinkan pemetaan kondisi psikologis partisipan secara akurat, instan, dan privat. Instrumen yang diintegrasikan ke dalam platform ini adalah

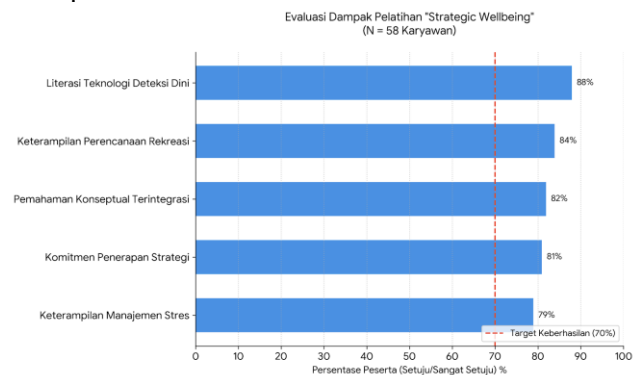
kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) untuk mengukur tiga dimensi emosi negatif dengan validitas tinggi. Berdasarkan hasil skrining terhadap 58 partisipan, ditemukan data objektif yang menunjukkan adanya risiko kesehatan mental tersembunyi di lini produksi.



Gambar 4. Distribusi Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi Peserta (N=58)

#### 2. Evaluasi Keberhasilan Program

Efektivitas intervensi diukur satu minggu pasca-kegiatan melalui kuesioner evaluasi yang mengukur indikator kompetensi strategis yang ingin dicapai. Hasil analisis deskriptif menunjukkan respon yang sangat positif, di mana seluruh indikator melampaui ambang batas keberhasilan minimal 70% yang ditetapkan.



Gambar 5. Persentase Respon Positif Peserta terhadap Indikator Keberhasilan Program

Data menunjukkan bahwa Literasi Teknologi Deteksi Dini mencatatkan skor tertinggi sebesar 88%. Hal ini membuktikan bahwa metode skrining mandiri secara digital adalah instrumen yang paling relevan bagi profil karyawan industri manufaktur yang membutuhkan kecepatan dan privasi dalam

mengakses informasi kesehatan mental. Selanjutnya, indikator Keterampilan Perencanaan Rekreasi mencapai 84%, yang menunjukkan keberhasilan materi pariwisata dalam mengubah cara pandang peserta terhadap konsep rekreasi sebagai investasi produktivitas. Indikator Pemahaman Konseptual Terintegrasi (82%) juga mengonfirmasi bahwa peserta kini mampu memahami hubungan timbal balik antara stabilitas emosi dengan kualitas istirahat yang mereka lakukan.

### 3. Evaluasi Kelembagaan

Selain dampak pada level individu, program ini menghasilkan luaran strategis pada tingkat organisasi melalui evaluasi bersama perwakilan manajemen RS EMC Cikarang dan pengurus Asosiasi Tenant Delta Silicon (ATDS). Pihak mitra industri mengapresiasi ketersediaan data agregat hasil skrining kesehatan mental yang berfungsi sebagai "peta risiko" nyata bagi kawasan industri Delta Silicon.

Manajemen ATDS menilai bahwa integrasi materi psikologi klinis dan manajemen rekreasi merupakan solusi yang sangat relevan untuk menjawab tantangan wellbeing di industri manufaktur yang memiliki ritme kerja cepat. Sebagai tindak lanjut, mitra berkomitmen untuk menjadikan skrining digital dan edukasi ini sebagai agenda rutin tahunan. Selain itu, RS EMC Cikarang memperkuat posisinya sebagai pusat rujukan kesehatan kerja (*occupational health*) yang siap memberikan penanganan klinis lanjutan bagi karyawan yang terdeteksi memiliki profil risiko tinggi melalui sistem rujukan yang telah disosialisasikan.

### B. Pembahasan

Keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat bertajuk "*Strategic Wellbeing*" ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa intervensi kesehatan mental di lingkungan industri manufaktur memerlukan pendekatan multidimensi yang melampaui metode edukasi konvensional. Temuan bahwa seluruh indikator keberhasilan melampaui target minimal 70% memvalidasi model intervensi psiko-rekreasional sebagai solusi aplikatif yang mampu menjawab kompleksitas permasalahan kesejahteraan karyawan di kawasan industri yang memiliki tekanan operasional sangat tinggi. Secara fundamental, keberhasilan ini dipicu oleh sinergi antara akurasi diagnostik berbasis teknologi dengan strategi modifikasi gaya hidup restoratif yang relevan dengan profil tenaga kerja modern di era Industri 4.0.

Salah satu elemen kunci yang mendasari tingginya efektivitas program ini adalah transformasi penilaian kognitif yang diawali melalui literasi digital. Tingginya capaian pada indikator literasi teknologi deteksi dini (88%) menunjukkan adanya pergeseran paradigma karyawan dalam mengakses bantuan kesehatan mental. Secara psikologis, penggunaan Web-Based Screening yang mengintegrasikan instrumen DASS-42 berperan penting sebagai pemicu kesadaran metakognitif partisipan. Dalam sepuluh tahun terakhir, literatur mengenai e-mental health menegaskan bahwa intervensi digital di tempat kerja mampu menjembatani kesenjangan pengobatan (*treatment gap*) dengan menyediakan akses yang anonim dan meminimalkan beban logistik karyawan. Di lingkungan industri yang cenderung memiliki tingkat maskulinitas tinggi, terdapat stigma sosiokultural yang kuat bahwa mengungkapkan beban mental adalah bentuk kelemahan karakter. Namun, dengan hasil skrining yang muncul secara instan dan privat di perangkat pribadi, hambatan resistensi tersebut berhasil diruntuhkan, memungkinkan karyawan melakukan penilaian diri (*self-assessment*) secara jujur tanpa takut dihakimi oleh rekan kerja maupun atasan.

Dilihat dari Teori Transaksional Stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), pelatihan ini secara efektif mengintervensi tahap penilaian kognitif karyawan terhadap beban kerja eksternal. Sektor industri manufaktur di Delta Silicon dicirikan oleh beban kerja yang sangat tinggi (mencapai 65%) dan tekanan waktu yang ekstrem. Melalui teknik manajemen stres berbasis kognitif yang disampaikan, program ini berhasil mengubah primary appraisal atau penilaian utama peserta terhadap beban produksi tersebut. Jika sebelumnya target produksi yang ketat dinilai sebagai ancaman (*threat*) yang memicu respon stres negatif (*distress*), melalui intervensi ini, partisipan diajarkan untuk memandangnya sebagai tantangan (*challenge*) yang dapat dikelola melalui regulasi emosi dan manajemen kognitif yang tepat. Penelitian terbaru oleh Bakker dan Demerouti (2017) dalam pengembangan *Job Demands-Resources* (JD-R) Model menekankan bahwa peningkatan sumber daya personal seperti ketangguhan mental (*resilience*) dan optimisme merupakan faktor pelindung utama yang mencegah tuntutan kerja berubah menjadi burnout kronis.

Penajaman pembahasan dalam artikel ini juga menyoroti aspek manajemen rekreasi sebagai

mekanisme pemulihan psikologis yang sering kali terabaikan dalam program kesehatan kerja tradisional. Skor tinggi pada keterampilan perencanaan rekreasi (84%) membuktikan bahwa strategi pemulihan eksternal memiliki daya tarik dan tingkat adopsi yang lebih cepat bagi karyawan industri dibandingkan intervensi klinis murni. Berdasarkan konsep *Psychological Detachment* yang dipopulerkan oleh Sonnentag dan Fritz (2015), pemulihan energi mental tidak dapat dicapai secara optimal jika karyawan hanya beristirahat secara fisik namun pikiran tetap terikat pada urusan operasional perusahaan. Edukasi mengenai *Wellness Tourism* dan perencanaan *Short Escape* mengajarkan peserta untuk merancang aktivitas waktu luang yang secara ilmiah mampu menurunkan level hormon kortisol dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis guna mengisi ulang energi mental yang terkuras selama hari kerja. Konsep ini selaras dengan temuan Smith dan Puczkó (2014) bahwa rekreasi restoratif berperan sebagai katarsis yang esensial bagi pekerja dengan beban kognitif tinggi untuk mencegah degradasi performa jangka panjang.

Analisis lebih mendalam mengenai hasil skrining menunjukkan bahwa intervensi ini tepat sasaran, mengingat adanya 15,5% populasi karyawan yang sudah berada dalam zona risiko sedang hingga berat. Tanpa deteksi dini melalui teknologi, kelompok risiko ini kemungkinan besar akan mengalami penurunan fungsi kognitif yang drastis. Studi oleh Maslach dan Leiter (2016) menegaskan bahwa burnout bukan sekadar masalah individu, melainkan erosi nilai, martabat, dan semangat di tempat kerja yang bersifat menular. Kehadiran RS EMC Cikarang dalam kemitraan ini memastikan adanya sistem rujukan (*referral system*) yang konkret, sehingga intervensi tidak berhenti pada level edukasi di auditorium semata, melainkan berlanjut pada penanganan klinis profesional bagi mereka yang membutuhkan. Integrasi layanan kesehatan rumah sakit ke dalam ekosistem industri merupakan wujud nyata dari strategi Occupational Health modern yang proaktif.

Dampak jangka panjang dari intervensi ini berkaitan erat dengan pembentukan Modal Psikologis (*Psychological Capital* atau *PsyCap*) di tingkat organisasi. *PsyCap* yang terdiri dari harapan (*hope*), efikasi (*efficacy*), resiliensi (*resilience*), dan optimisme (*optimism*) merupakan aset kompetitif perusahaan manufaktur di masa depan. Sinergi antara Universitas Kalbis, RS EMC Cikarang, dan ATDS

telah mewujudkan ekosistem kesehatan kerja holistik yang selaras dengan tuntutan era Society 5.0, di mana teknologi digunakan secara inklusif untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Ketersediaan "peta risiko" kesehatan mental agregat yang dihasilkan dari data skrining memberikan instrumen bagi manajemen untuk beralih dari pendekatan reaktif menuju pendekatan preventif-sistemik. Hal ini sangat vital untuk menekan biaya tersembunyi (*hidden costs*) akibat fenomena presenteeism dan kegagalan fungsi mental karyawan yang dapat berujung pada kecelakaan kerja fatal.

Lebih jauh lagi, terciptanya Iklim Keselamatan Psikologis (*Psychological Safety Climate*) melalui program ini memungkinkan terbentuknya budaya kerja yang lebih terbuka dan suportif. Menurut teori Edmondson (1999), keselamatan psikologis adalah keyakinan bersama bahwa tim aman untuk pengambilan risiko interpersonal dan pengakuan kesalahan. Respons positif dari mitra industri untuk melembagakan skrining digital dan edukasi wellbeing sebagai agenda rutin tahunan menandakan adanya proses pembelajaran organisasional (*organizational learning*) yang mendalam. Dengan mengintegrasikan manajemen stres klinis dan manajemen gaya hidup restoratif ke dalam struktur formal kebijakan perusahaan, organisasi manufaktur di kawasan Delta Silicon tidak hanya akan mencapai keunggulan operasional (*healthy results*), tetapi juga membangun fondasi sumber daya manusia yang resilien, optimis, dan sejahtera secara psikologis dalam menghadapi dinamika pasar global yang penuh ketidakpastian.

Penutupan pembahasan ini menekankan bahwa kesejahteraan karyawan tidak boleh dipandang sebagai biaya operasional (*cost*), melainkan investasi strategis (*investment*). Hasil PKM ini menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang secara kontekstual dengan memanfaatkan kemajuan teknologi informasi dapat menembus hambatan budaya "kerah biru" yang selama ini kaku terhadap isu kesehatan mental. Kolaborasi lintas disiplin antara psikologi dan pariwisata dalam program "*Strategic Wellbeing*" membuktikan bahwa kebahagiaan dan produktivitas adalah dua sisi mata uang yang sama, di mana kualitas waktu luang seorang pekerja menentukan kualitas kinerjanya di lantai produksi.

#### IV. SIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) bertajuk "*Strategic Wellbeing*" telah berhasil mencapai tujuan strategisnya dalam membangun ketahanan mental karyawan di tengah ekosistem industri manufaktur yang bertekanan tinggi. Secara empiris, kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi integratif yang menggabungkan psikologi klinis dan manajemen rekreasi mampu meningkatkan literasi kesehatan mental peserta secara signifikan, dengan tingkat rata-rata capaian indikator sebesar 82-88%. Inovasi penggunaan *Web-Based Screening* menjadi elemen kunci yang paling efektif dalam meruntuhkan stigma sosiokultural di lingkungan industri, di mana fitur privasi dan kecepatan data berhasil memfasilitasi deteksi dini terhadap 15,5% populasi karyawan yang menunjukkan gejala stres dan kecemasan tingkat sedang hingga berat.

Keberhasilan program ini juga tercermin dari kompetensi praktis peserta dalam mengadopsi konsep *Quality Leisure* dan *Psychological Detachment* sebagai mekanisme pemulihan energi mental yang konkret. Peserta tidak hanya memahami teori manajemen stres, tetapi juga mampu merancang strategi liburan singkat (*short escape*) yang secara ilmiah efektif untuk menjaga keseimbangan kerja-hidup dan mencegah degradasi produktivitas akibat burnout. Sinergi antara manajemen kognitif internal dan manajemen aktivitas eksternal ini terbukti memberikan solusi wellbeing yang lengkap dan relevan dengan profil tenaga kerja industri manufaktur modern.

Secara kelembagaan, kolaborasi ini telah menghasilkan luaran strategis berupa peta profil kesehatan mental agregat yang menjadi basis data bagi Asosiasi Tenant Delta Silicon (ATDS) dan RS EMC Cikarang dalam merumuskan kebijakan kesehatan kerja yang lebih proaktif dan berbasis bukti (*evidence-based*). Sebagai rekomendasi keberlanjutan, diperlukan pelembagaan program ini ke dalam struktur formal organisasi, melalui pengintegrasian rutin antara skrining digital dan pelatihan ketangguhan mental ke dalam sistem keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Sinergi berkelanjutan antara dunia akademik, layanan kesehatan, dan mitra industri ini akan memastikan terciptanya lingkungan kerja di Delta Silicon yang tidak hanya unggul secara operasional, tetapi juga

sehat dan resilien secara psikologis dalam menghadapi tantangan era Industri 4.0.

#### V. DAFTAR RUJUKAN

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Cooper, C. L., & Quick, J. C. (2017). *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*. Wiley-Blackwell.
- Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319-340.
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Richardson, K. M., & Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(1), 69-93.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72-S103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>
- Smith, M., & Puczkó, L. (2014). *Health and Wellness Tourism*. Butterworth-Heinemann.
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization.