

Pemberdayaan Karyawan melalui Edukasi tentang Kecemasan dan *Breathing Exercise* di PT. X

¹⁾Putri Saskia Amalia*, ²⁾Artanti Anindha, ³⁾Ferry Fadzrul Rahman

^{1,2,3)}Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

Email Corresponding Author: ffr607@umkt.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Edukasi Kesehatan Mental Karyawan Kecemasan Latihan Pernapasan Pemberdayaan	Kecemasan pada karyawan dapat memengaruhi kenyamanan, konsentrasi, dan kemampuan dalam menjalankan pekerjaan sehingga diperlukan upaya yang sederhana dan dapat diterapkan di lingkungan kerja. Hasil pengkajian awal terhadap 30 karyawan PT. X menunjukkan bahwa 24 karyawan (80%) berada pada kategori kecemasan sedang hingga sangat tinggi berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi mengenai kecemasan dan melatih karyawan melakukan breathing exercise yang dapat diterapkan secara mandiri di tempat kerja. Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi mengenai kecemasan, praktik langsung breathing exercise, dan pemasangan poster edukasi sebagai media pengingat. Evaluasi dilakukan terhadap 8 karyawan menggunakan lembar evaluasi setelah kegiatan untuk menilai pemahaman materi, pemahaman mengenai penyebab kecemasan, kemudahan melakukan breathing exercise, persepsi ketenangan setelah latihan, dan manfaat kegiatan. Respons positif didefinisikan sebagai gabungan kategori "Sangat Setuju" dan "Setuju". Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 7 dari 8 peserta (87,5%) memberikan respons positif pada seluruh indikator yang dinilai. Hasil tersebut menunjukkan penerimaan yang baik terhadap kegiatan serta pengalaman positif peserta setelah melakukan breathing exercise. Evaluasi belum menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan sehingga hasil belum dapat menunjukkan peningkatan pemahaman maupun perubahan tingkat kecemasan secara objektif.
Keywords: Mental Health Education Employees Anxiety Breathing Exercise Empowerment	ABSTRACT Employee anxiety can impact comfort, concentration, and work performance, necessitating simple, workplace-applicable interventions. A preliminary assessment of 30 employees at PT. X revealed that 24 (80%) fell into the moderate-to-very-high anxiety categories according to the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). This initiative aimed to provide education on anxiety and train employees in breathing exercises that could be practiced independently at work. The activity comprised an educational session on anxiety, hands-on breathing exercise practice, and the display of educational posters as reminders. Post-activity evaluations were conducted with eight employees to assess their understanding of the material and the causes of anxiety, the ease of performing the breathing exercises, perceived calmness following the practice, and the perceived benefits of the activity. A positive response was defined as a combination of the "Strongly Agree" and "Agree" categories. Evaluation results showed that seven out of eight participants (87.5%) responded positively across all assessed indicators, reflecting good acceptance of the activity and a positive experience with the breathing exercises. As the evaluation did not employ pre- and post-activity measurements, the results do not objectively demonstrate improvements in understanding or changes in anxiety levels.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam lingkungan kerja karena kondisi psikologis pekerja dapat berkaitan dengan kemampuan berkonsentrasi, menjalankan tugas, dan mempertahankan kondisi kerja yang baik. Tuntutan pekerjaan, beban tugas, pengaturan waktu, serta kondisi lingkungan kerja dapat menjadi sumber tekanan yang memengaruhi kondisi psikologis karyawan. Salah satu kondisi yang dapat muncul adalah kecemasan, terutama ketika tuntutan yang dihadapi dirasakan sulit untuk dikendalikan atau melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Kecemasan yang tidak dikelola dapat

mengganggu kenyamanan dan konsentrasi selama bekerja sehingga diperlukan cara pengelolaan yang mudah dipahami dan dapat diterapkan secara mandiri di tempat kerja. Edukasi dapat membantu karyawan mengenali kecemasan, penyebab, dan dampaknya, sedangkan *breathing exercise* dapat menjadi keterampilan sederhana yang dapat dilakukan tanpa peralatan khusus. Latihan pernapasan juga memiliki dasar ilmiah sebagai pendekatan yang berpotensi membantu mengurangi stres dan kecemasan, dengan pelaksanaan yang perlu disesuaikan dengan teknik, durasi, dan frekuensi latihan.

Kondisi tersebut menjadi perhatian pada karyawan PT. X setelah hasil pengukuran terhadap 30 karyawan menunjukkan bahwa 20% berada pada kategori kecemasan normal, 26,6% pada kategori sedang, 36,6% pada kategori tinggi, dan 16,6% pada kategori sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan berada pada kategori kecemasan sedang hingga sangat tinggi sehingga diperlukan kegiatan yang sesuai dengan kondisi karyawan. Kondisi tersebut menjadi salah satu dasar pelaksanaan pemberdayaan karyawan melalui *sharing knowledge* mengenai kecemasan, praktik *breathing exercise*, dan pemasangan media edukasi poster di tempat kerja (Tri Yasmin Januarsih Mahka et al., 2025).

Latihan pernapasan telah digunakan sebagai pendekatan sederhana untuk membantu mengelola stres dan kecemasan pada berbagai kelompok. Penelitian (Sundari et al., n.d.) menunjukkan bahwa *diaphragmatic breathing exercise* dapat membantu menurunkan tingkat stres. Temuan tersebut menunjukkan bahwa Latihan pernapasan dapat menjadi salah satu pengelolaan sederhana dalam membantu pengelolaan kondisi psikologis. (Nopriani et al., 2024) menemukan bahwa satu sesi *deep and slow breathing* dapat menurunkan kecemasan sesaat serta meningkatkan aktivitas parasimpatik pada kelompok dewasa muda dan lanjut usia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan pernapasan tidak hanya berkaitan dengan persepsi ketenangan, tetapi juga dapat memberikan perubahan pada respons fisiologis tubuh. Fincham et al., (2023) menunjukkan bahwa *breathwork* berpotensi memberikan manfaat terhadap stres dan kesehatan mental. Temuan tersebut mendukung penggunaan latihan pernapasan sebagai salah satu pendekatan sederhana dalam membantu pengelolaan kondisi psikologis. (Bentley et al., 2023) melalui *systematic review* menunjukkan bahwa latihan pernapasan terkontrol berpotensi membantu mengurangi stres dan kecemasan.

Penelitian terdahulu lebih banyak menilai efektivitas latihan pernapasan melalui perubahan kecemasan, stres, atau respons fisiologis dengan rancangan penelitian terkontrol. Beberapa penelitian juga menggunakan teknologi *biofeedback* atau latihan yang dilakukan secara berulang sehingga membutuhkan pengaturan pelaksanaan yang lebih terstruktur. Kondisi tersebut berbeda dengan keadaan di PT. X yang menunjukkan adanya masalah kecemasan pada karyawan berdasarkan hasil DASS-21, sementara edukasi mengenai pengelolaan kecemasan belum tersedia sebagai kegiatan khusus di tempat kerja. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa 80% karyawan berada pada kategori kecemasan sedang hingga sangat tinggi, sehingga diperlukan kegiatan yang dapat langsung diberikan kepada karyawan dalam lingkungan kerja. Kesenjangan tersebut tidak hanya terletak pada kebutuhan terhadap latihan pernapasan, tetapi juga pada kebutuhan menggabungkan pemahaman mengenai kecemasan dengan keterampilan sederhana yang dapat diterapkan secara mandiri. Kegiatan terdahulu belum secara khusus menggambarkan pendekatan pemberdayaan karyawan yang diawali dengan identifikasi masalah menggunakan kondisi psikologis aktual di tempat kerja. Kegiatan ini diarahkan untuk menjawab kebutuhan tersebut melalui edukasi, praktik langsung, dan penyediaan media informasi yang dapat digunakan kembali oleh karyawan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kegiatan ini dirancang sebagai bentuk pemberdayaan karyawan yang menghubungkan hasil identifikasi kondisi kecemasan dengan edukasi, praktik langsung *breathing exercise*, dan penyediaan poster sebagai media pengingat. Kegiatan tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memberikan kesempatan kepada karyawan untuk mencoba keterampilan yang diperkenalkan setelah memperoleh pemahaman mengenai kecemasan dan faktor yang dapat memengaruhinya. Poster digunakan agar informasi dan langkah dasar *breathing exercise* dapat diakses kembali setelah kegiatan selesai. Kebaruan kegiatan ini terletak pada penerapan rangkaian pemberdayaan berbasis kebutuhan mitra yang mengintegrasikan identifikasi masalah, edukasi, pelatihan *breathing exercise*, media pendukung, dan evaluasi penerimaan peserta dalam satu kegiatan yang sederhana dan sesuai dengan kondisi tempat kerja.

Permasalahan mitra tidak hanya berkaitan dengan keberadaan kecemasan, tetapi juga keterbatasan pengetahuan dan keterampilan karyawan dalam melakukan pengelolaan kondisi tersebut secara mandiri. Pemilihan *breathing exercise* didukung oleh kajian yang menunjukkan bahwa latihan pernapasan terkontrol memiliki potensi membantu menurunkan kecemasan dan stres pada orang dewasa, meskipun efektivitasnya tetap dipengaruhi oleh bentuk dan pelaksanaan latihan (Pradana et al., 2024).

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman karyawan mengenai kecemasan serta memberikan keterampilan sederhana yang dapat digunakan untuk membantu mengelola ketegangan selama bekerja. Pencapaian tujuan dilakukan melalui *sharing knowledge*, praktik langsung *breathing exercise*, dan pemasangan poster edukasi yang memuat informasi mengenai kecemasan serta langkah dasar latihan pernapasan. Kegiatan diarahkan agar karyawan tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mampu mengikuti dan memahami teknik pernapasan yang diperagakan secara langsung. Media poster digunakan sebagai sarana pengingat yang dapat diakses kembali oleh karyawan setelah kegiatan selesai (Buulolo et al., 2025). Target kegiatan juga mencakup terbentuknya pemahaman mengenai hubungan antara tekanan kerja, kecemasan, dan kebutuhan melakukan pengelolaan kondisi psikologis secara tepat. Evaluasi terhadap delapan karyawan menunjukkan respons yang baik terhadap kegiatan, dengan materi dinilai mudah dipahami dan teknik *breathing exercise* dinilai mudah dilakukan. Kontribusi kegiatan bagi mitra terletak pada tersedianya edukasi dan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam aktivitas kerja, sedangkan bagi praktik pengabdian kegiatan ini memberikan contoh penerapan pemberdayaan berbasis kebutuhan mitra dengan menghubungkan identifikasi masalah, edukasi, praktik, media pendukung, dan evaluasi dalam satu rangkaian kegiatan (Lam & Lam, 2024).

II. ANALISIS SITUASI DAN PERMASALAHAN MITRA

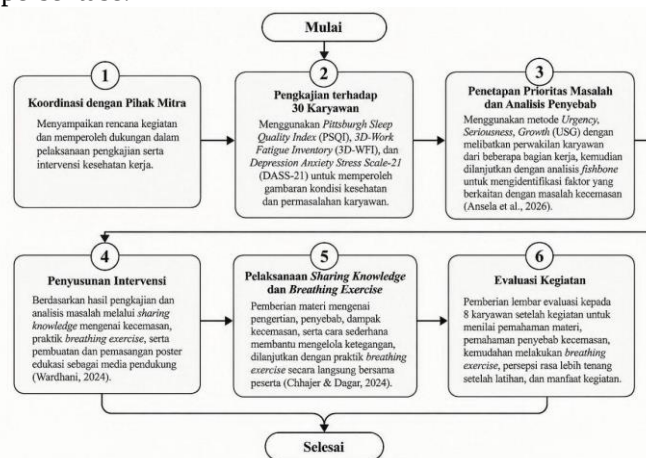
PT. X merupakan perusahaan yang bergerak dalam pengelolaan kawasan industri di Kota Bontang, Kalimantan Timur. Perusahaan ini memiliki kegiatan usaha yang mencakup kawasan industri, properti, trading, beton, dan konstruksi. Karakteristik kegiatan usaha tersebut menunjukkan adanya lingkungan kerja dengan beragam fungsi dan tuntutan pekerjaan yang perlu didukung oleh penerapan keselamatan dan kesehatan kerja, termasuk perhatian terhadap aspek psikososial karyawan. Pengkajian awal dilakukan terhadap 30 karyawan di lingkungan PT. X menggunakan beberapa instrumen, yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk kualitas tidur, *3D-Work Fatigue Inventory* untuk kelelahan kerja, serta *Depression Anxiety Stress Scale-21* untuk mengidentifikasi depresi, kecemasan, dan stres. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kualitas tidur menjadi salah satu kondisi yang perlu diperhatikan karena 18 karyawan (60%) berada pada kategori buruk. Pada aspek kecemasan, hanya 6 karyawan (20%) berada pada kategori normal, sedangkan 8 orang (26,6%) berada pada kategori sedang, 11 orang (36,6%) kategori tinggi, dan 5 orang (16,6%) kategori sangat tinggi. Data tersebut menempatkan kecemasan sebagai salah satu permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian dalam kegiatan pengabdian di lingkungan mitra (Purnomo et al., 2026).

Penetapan kecemasan sebagai masalah prioritas dilakukan melalui penilaian *Urgency, Seriousness, Growth* (USG) dengan melibatkan perwakilan dari beberapa bagian kerja di PT. X. Hasil skoring menunjukkan bahwa masalah tingginya tingkat kecemasan memperoleh skor total 44 dan menjadi prioritas berdasarkan tabel skoring yang tercantum dalam laporan. Analisis lebih lanjut menggunakan diagram *fishbone* mengidentifikasi beberapa faktor yang berkaitan dengan kondisi tersebut, yaitu tekanan kerja yang dirasakan karyawan, kurangnya pemahaman mengenai kecemasan, pembagian tugas yang belum merata, pengaturan waktu kerja dan istirahat yang belum berjalan dengan baik. Hasil pengkajian awal terhadap 30 karyawan PT. X menggunakan DASS-21 menunjukkan bahwa 24 karyawan (80%) berada pada kategori kecemasan sedang hingga sangat tinggi. Temuan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk memberikan perhatian terhadap pengelolaan kecemasan pada kelompok sasaran. Hasil identifikasi lapangan juga menunjukkan bahwa belum tersedia edukasi khusus yang memberikan pemahaman mengenai kecemasan, penyebabnya di tempat kerja, dampaknya terhadap aktivitas kerja, serta cara sederhana untuk mengelolanya secara mandiri. Selain itu, belum tersedia kegiatan khusus yang memberikan kesempatan kepada karyawan untuk mempelajari dan mempraktikkan teknik pengelolaan kecemasan secara langsung. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan karyawan untuk memperoleh pemahaman dan keterampilan pengelolaan kecemasan dengan ketersediaan edukasi dan kegiatan pendukung di lingkungan kerja. Permasalahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis individu, tetapi turut berkaitan dengan dukungan edukasi dan mekanisme pengelolaan kesehatan mental yang tersedia di tempat kerja. Berdasarkan temuan tersebut, kegiatan diarahkan pada pemberian edukasi mengenai kecemasan dan praktik *breathing exercise* yang dapat dilakukan secara mandiri oleh karyawan.

III. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di PT. X pada April–Mei 2026 dengan sasaran 30 karyawan. Berdasarkan hasil pengkajian, intervensi disusun dalam bentuk edukasi kesehatan mental, praktik *breathing exercise*, dan pemasangan poster edukasi. Edukasi diberikan secara langsung selama sekitar 30 menit dengan materi mengenai pengertian, penyebab, dan dampak kecemasan di tempat kerja. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik *breathing exercise* selama kurang lebih 10 menit, dengan peserta mengikuti latihan secara langsung sesuai arahan fasilitator. Poster edukasi ditempatkan di lingkungan kerja sebagai media pengingat yang dapat digunakan kembali oleh karyawan.

Evaluasi pascakegiatan dilakukan terhadap 8 karyawan yang mengikuti rangkaian kegiatan hingga tahap evaluasi dan mengisi lembar evaluasi. Jumlah peserta evaluasi lebih sedikit karena pelaksanaan kegiatan perlu menyesuaikan dengan jadwal dan aktivitas kerja karyawan. Evaluasi tidak didasarkan pada kategori kecemasan tertentu, sehingga hasil yang diperoleh digunakan untuk menggambarkan respons dan persepsi peserta terhadap kegiatan. Penilaian mencakup respons terhadap materi, kemudahan melakukan *breathing exercise*, persepsi rasa lebih tenang setelah praktik, serta manfaat kegiatan. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan frekuensi dan persentase.



Gambar 1. Flow Chart Tahapan Kegiatan

Evaluasi tidak menggunakan desain pre-test–post-test maupun pengukuran ulang tingkat kecemasan, sehingga hasil evaluasi hanya digunakan untuk menggambarkan respons dan persepsi peserta setelah kegiatan dan tidak digunakan untuk menyimpulkan peningkatan pengetahuan atau penurunan tingkat kecemasan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian awal terhadap 30 karyawan PT. X menggunakan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) menunjukkan bahwa 6 karyawan (20%) berada pada kategori kecemasan normal, 8 karyawan (26,6%) pada kategori sedang, 11 karyawan (36,6%) pada kategori tinggi, dan 5 karyawan (16,6%) pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, 24 karyawan (80%) berada pada kategori kecemasan sedang hingga sangat tinggi. Data tersebut digunakan sebagai gambaran kondisi awal kelompok sasaran dan menjadi dasar pemilihan kecemasan sebagai masalah yang ditangani dalam kegiatan pengabdian. Setelah kegiatan, evaluasi dilakukan terhadap 8 karyawan yang mengikuti kegiatan dan bersedia mengisi lembar evaluasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 87,5% peserta memberikan respons positif pada setiap indikator yang dinilai, meliputi kemudahan memahami materi, pemahaman yang dirasakan mengenai penyebab kecemasan, kemudahan melakukan *breathing exercise*, perasaan lebih tenang setelah latihan, dan manfaat kegiatan. Hasil tersebut hanya menggambarkan respons dan persepsi peserta setelah kegiatan sehingga tidak dapat digunakan untuk menyatakan adanya peningkatan pengetahuan atau penurunan tingkat kecemasan. Indikator perasaan lebih tenang setelah latihan menunjukkan persepsi sesaat peserta setelah melakukan *breathing exercise*, bukan perubahan tingkat kecemasan yang diukur menggunakan instrumen sebelum dan sesudah kegiatan. Maka, data evaluasi memberikan gambaran mengenai penerimaan peserta terhadap kegiatan, sedangkan efektivitas kegiatan dalam mengubah tingkat kecemasan belum dapat ditentukan. DASS-21 merupakan instrumen untuk mengukur depresi, kecemasan, dan stres serta telah menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik pada populasi dewasa di Indonesia Hakim & Aristawati, (2023). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu permasalahan Kesehatan mental yang perlu diperhatikan pada karyawan PT. X.

Kondisi tersebut menjadi dasar dilakukannya kegiatan *sharing knowledge* mengenai kecemasan yang dilanjutkan dengan praktik *breathing exercise*. Materi yang diberikan meliputi pengertian, penyebab, dan dampak kecemasan di tempat kerja. Setelah materi disampaikan, para karyawan diajak melakukan *breathing exercise* secara langsung.



Gambar 2. Pelaksanaan Sharing Knowledge



Gambar 3. Praktik Teknik Breathing Exercise

Setelah kegiatan *sharing knowledge* dan praktik *breathing exercise* selesai, dilakukan evaluasi terhadap 8 karyawan yang mengikuti kegiatan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui pemahaman dan tanggapan peserta setelah mengikuti kegiatan. Evaluasi serupa digunakan dalam kegiatan edukasi dan latihan manajemen stres pada karyawan untuk melihat perubahan pengetahuan dan tingkat stres karyawan Suratmini et al., (2024). Penilaian evaluasi meliputi pemahaman materi dan penyebab kecemasan di tempat kerja, kemudahan melakukan *breathing exercise*, perasaan setelah latihan, serta manfaat kegiatan.

Tabel 1. Indikator Evaluasi

Indikator evaluasi	Sangat Setuju n (%)	Setuju n (%)	Tidak Setuju n (%)	Respons positif n (%)
Materi mengenai <i>Anxiety</i> mudah dipahami	3 (37,5)	4 (50,0)	1 (12,5)	7 (87,5)
Memahami penyebab kecemasan di tempat kerja setelah <i>sharing knowledge</i>	2 (25,0)	5 (62,5)	1 (12,5)	7 (87,5)
Teknik <i>breathing exercise</i> mudah dilakukan	5 (62,5)	2 (25,0)	1 (12,5)	7 (87,5)

Indikator evaluasi	Sangat Setuju n (%)	Setuju n (%)	Tidak Setuju n (%)	Respons positif n (%)
<i>Breathing exercise</i> membantu merasa lebih tenang	5 (62,5)	2 (25,0)	1 (12,5)	7 (87,5)
Kegiatan yang dilakukan bermanfaat bagi karyawan	6 (75,0)	1 (12,5)	1 (12,5)	7 (87,5)

Sebanyak 87,5% karyawan memberikan respons positif terhadap kemudahan memahami materi dan memahami penyebab kecemasan di tempat kerja. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta dapat memahami informasi yang diberikan. Hasil tersebut sejalan dengan (Lam & Lam, 2024) yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan mental di tempat kerja dapat mendukung peningkatan literasi kesehatan mental pekerja. Pengetahuan mengenai kesehatan mental menjadi bagian penting karena membantu pekerja mengenali kondisi psikologis dan memahami cara yang dapat dilakukan untuk mengelolanya. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 87,5% responden memberikan respons positif pada setiap indikator yang dinilai. Angka tersebut menunjukkan bahwa 7 dari 8 responden memberikan respons positif terhadap kemudahan memahami materi, pemahaman yang dirasakan mengenai penyebab kecemasan, kemudahan melakukan *breathing exercise*, perasaan lebih tenang setelah latihan, dan manfaat kegiatan. Tingginya respons positif dapat dipahami dari bentuk kegiatan yang menggabungkan penjelasan dengan latihan secara langsung, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi mengenai kecemasan tetapi memperoleh kesempatan untuk mencoba teknik pengelolaannya. Penyampaian materi yang berkaitan dengan kondisi yang dapat ditemui selama bekerja membantu peserta menghubungkan informasi dengan pengalaman mereka sendiri, sedangkan latihan langsung memberikan pengalaman dalam menerapkan teknik yang telah dijelaskan. *Breathing exercise* juga memiliki karakteristik yang memungkinkan latihan dilakukan tanpa peralatan khusus sehingga lebih mudah diterapkan sebagai keterampilan pengelolaan diri di lingkungan kerja. Namun, respons positif tersebut hanya menunjukkan penerimaan dan persepsi peserta setelah kegiatan. Perasaan lebih tenang setelah latihan merupakan pengalaman sesaat yang dilaporkan peserta dan tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti penurunan tingkat kecemasan yang menetap.

Pemberdayaan karyawan dalam kegiatan ini tidak hanya dilakukan melalui penyampaian informasi, tetapi juga melalui kesempatan untuk mencoba *breathing exercise* secara langsung. Peserta memperoleh penjelasan mengenai kecemasan, kemudian mengikuti praktik teknik pernapasan sesuai arahan. Pendekatan edukasi kepada pekerja juga digunakan dalam kegiatan pengabdian di lingkungan kerja sebagai bagian dari penyampaian informasi mengenai bahaya dan upaya pengendaliannya (Rahmawati et al., 2023). Pada kegiatan tersebut, edukasi diberikan setelah proses identifikasi bahaya dan pengendalian risiko dilakukan sehingga pekerja memperoleh informasi mengenai kondisi yang perlu diperhatikan dalam pekerjaan, kemudian diarahkan untuk mengenali faktor yang dapat berkaitan dengan kondisi tersebut dan mempraktikkan *breathing exercise*. Rangkaian tersebut memberikan dasar bagi peserta untuk menggunakan teknik yang telah dipelajari secara mandiri ketika menghadapi ketegangan selama bekerja. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip *self-management* karena kemampuan pengelolaan tidak sepenuhnya bergantung pada fasilitator, tetapi diarahkan agar dapat dilakukan oleh individu setelah kegiatan berakhir. Kemudahan penerapan menjadi salah satu pertimbangan karena latihan tidak membutuhkan alat khusus dan dapat dilakukan pada waktu yang disesuaikan dengan kondisi pekerjaan. Meskipun demikian, kemampuan melakukan latihan setelah satu kali praktik belum dapat dianggap sebagai keterampilan yang telah dikuasai secara konsisten. Penguasaan dan penerapan secara berulang membutuhkan kesempatan latihan, pengingat, serta dukungan lingkungan kerja.

Poster yang dipasang di lingkungan kerja berfungsi sebagai media pengingat yang membantu peserta mengakses kembali informasi mengenai kecemasan dan langkah dasar *breathing exercise* setelah sesi edukasi selesai. Keberadaan poster memberikan dukungan terhadap penerapan mandiri karena peserta tidak harus mengandalkan ingatan terhadap materi yang disampaikan dalam satu kali kegiatan. Media tersebut juga dapat membantu mempertahankan keterpaparan terhadap informasi setelah kegiatan berakhir. Namun, pemasangan poster tidak dapat dipandang sebagai bukti keberhasilan atau keberlanjutan program. Keberlanjutan membutuhkan mekanisme yang memungkinkan latihan benar-benar dilakukan secara berulang dan dipantau oleh pihak internal perusahaan.

Keberlanjutan kegiatan perlu diarahkan melalui mekanisme yang dapat dijalankan oleh pihak perusahaan setelah tim pengabdian selesai melaksanakan kegiatan. Salah satu mekanisme yang dapat diterapkan adalah menunjukan PIC dari pihak internal perusahaan yang bertugas mengingatkan pelaksanaan breathing exercise, menjaga ketersediaan media edukasi, dan mencatat keterlibatan karyawan. Latihan dapat dijadwalkan secara berkala dengan waktu yang disesuaikan dengan kondisi kerja tanpa mengganggu pelaksanaan tugas utama. Monitoring sederhana dapat dilakukan melalui pencatatan frekuensi latihan dan jumlah karyawan yang mengikuti kegiatan. Program juga dapat diperluas kepada karyawan lain secara bertahap sehingga penerapan tidak terbatas pada peserta awal. Evaluasi berkala menggunakan instrumen yang sama, termasuk DASS-21 apabila sesuai dengan tujuan pemantauan, dapat digunakan untuk melihat perubahan kondisi kecemasan dalam periode tertentu. Mekanisme tersebut perlu disesuaikan dengan kebijakan dan sumber daya yang tersedia di perusahaan karena keberlanjutan tidak cukup hanya mengandalkan keberadaan poster atau anjuran untuk berlatih secara mandiri.

Kegiatan pemberdayaan karyawan melalui edukasi mengenai kecemasan dan praktik breathing exercise dilaksanakan berdasarkan hasil pengkajian awal terhadap 30 karyawan PT. X, dengan 24 karyawan (80%) berada pada kategori kecemasan sedang hingga sangat tinggi berdasarkan DASS-21. Temuan tersebut menjadi dasar pemilihan kecemasan sebagai masalah yang perlu ditangani melalui kegiatan edukasi dan pemberian keterampilan pengelolaan diri. Evaluasi setelah kegiatan dilakukan terhadap 8 karyawan dan menunjukkan bahwa 87,5% responden memberikan respons positif terhadap seluruh indikator yang dinilai. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan diterima dengan baik dan dipersepsikan mudah dipahami serta mudah dilakukan oleh responden evaluasi. Perasaan lebih tenang setelah latihan menunjukkan persepsi peserta setelah melakukan breathing exercise dan tidak dapat digunakan untuk menyatakan adanya penurunan tingkat kecemasan secara objektif. Poster yang disediakan dapat digunakan sebagai media pengingat untuk mendukung penerapan latihan secara mandiri, sedangkan keberlanjutan program memerlukan PIC internal, jadwal latihan, pencatatan keterlibatan, dan evaluasi berkala. Keterbatasan kegiatan terletak pada jumlah responden evaluasi yang lebih sedikit daripada kelompok sasaran serta tidak digunakannya pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan. Kondisi tersebut menyebabkan perubahan pengetahuan, keterampilan, maupun tingkat kecemasan belum dapat diverifikasi sehingga evaluasi berikutnya perlu menggunakan pengukuran yang memungkinkan perbandingan kondisi sebelum dan sesudah kegiatan.

Pada aspek breathing exercise sebanyak 87,5% karyawan menyatakan teknik tersebut mudah dilakukan dan membantu mereka merasa lebih tenang setelah latihan. Temuan ini sejalan dengan Tavoian & Craighead, (2023) yang menjelaskan bahwa deep breathing merupakan teknik yang sederhana, membutuhkan waktu yang relatif singkat, serta tidak memerlukan peralatan khusus sehingga memiliki potensi untuk diterapkan di lingkungan kerja. Karakteristik tersebut sesuai dengan kegiatan yang dilakukan pada karyawan PT. X karena teknik dapat langsung dipraktikkan tanpa membutuhkan fasilitas tambahan. Temuan tersebut sejalan dengan (Bentley et al., 2023) melalui systematic review menemukan bahwa berbagai bentuk latihan pernapasan teratur memiliki potensi dalam mengurangi stres dan kecemasan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan dengan panduan dan secara berulang cenderung memberikan hasil yang lebih baik.

Selain edukasi dan praktik langsung, kegiatan dilengkapi dengan poster mengenai kecemasan dan breathing exercise yang ditempatkan di lingkungan kerja. Poster memuat pengertian kecemasan, penyebab dan dampaknya dalam aktivitas kerja, serta langkah dasar melakukan breathing exercise. Keberadaan poster tidak dimaksudkan sebagai bukti keberhasilan kegiatan, tetapi sebagai media pengingat yang memungkinkan peserta melihat kembali materi dan langkah latihan setelah sesi edukasi selesai. Media ini mendukung proses pemberdayaan karena keterampilan yang diperoleh peserta tidak hanya diberikan melalui penjelasan satu kali, tetapi disertai sumber informasi yang dapat diakses kembali secara mandiri. Kemudahan penerapan breathing exercise dalam kegiatan ini berkaitan dengan karakteristik latihan yang tidak membutuhkan peralatan khusus dan dapat dilakukan dalam waktu relatif singkat. Namun, pengalaman merasa lebih tenang setelah satu kali latihan tidak dapat disamakan dengan penurunan kecemasan yang menetap. Literatur menunjukkan bahwa manfaat latihan pernapasan terhadap stres dan kecemasan lebih banyak ditemukan pada pelaksanaan yang memperoleh arahan, dilakukan dalam beberapa sesi, dan diteruskan secara berulang, sehingga durasi dan frekuensi latihan menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam keberlanjutan program. Dengan demikian, hasil kegiatan ini lebih tepat dipahami sebagai penerimaan awal terhadap edukasi dan keterampilan yang diberikan, sedangkan dampak terhadap tingkat kecemasan membutuhkan evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan serta pemantauan dalam periode yang lebih panjang. Poster digunakan sebagai media informasi dan pengingat

sehingga materi yang telah diberikan saat kegiatan dapat dilihat kembali oleh karyawan. Poster sebagai media edukasi kesehatan mental pada karyawan juga telah diterapkan oleh Putri et al., (2023) dalam kegiatan psikoedukasi di lingkungan perusahaan.



Gambar 4. Poster Edukasi Tentang Anxiety Di Lingkungan Kerja

1. Dampak dan Keberlanjutan Program

Kegiatan ini memberikan pengalaman kepada peserta dalam mengenali materi mengenai kecemasan dan mempraktikkan breathing exercise. Berdasarkan hasil evaluasi setelah kegiatan, peserta memberikan respons positif terhadap kemudahan memahami materi, kemudahan melakukan latihan, dan perasaan lebih tenang setelah latihan. Hasil tersebut menggambarkan penerimaan dan persepsi peserta setelah kegiatan dan tidak menunjukkan perubahan tingkat kecemasan secara objektif. Keberlanjutan program diarahkan pada penerapan breathing exercise secara mandiri dengan menggunakan poster sebagai media pengingat di lingkungan kerja. Untuk menjaga keberlanjutan, pihak perusahaan perlu menunjuk penanggung jawab dari lingkungan kerja yang dapat mengingatkan pelaksanaan latihan dan memastikan media edukasi tetap tersedia. Latihan dapat dijadwalkan secara berkala sesuai kondisi dan waktu kerja karyawan, sedangkan pelaksanaan program dapat dipantau melalui pencatatan sederhana mengenai frekuensi latihan dan keterlibatan karyawan. Evaluasi ulang menggunakan DASS-21 dapat dilakukan secara berkala untuk memperoleh gambaran perubahan kondisi kecemasan, dengan tetap memperhatikan bahwa hasil pengukuran tersebut perlu dibandingkan dengan kondisi awal dan periode pengamatan yang jelas. Dukungan pimpinan, keterlibatan rekan kerja, ketersediaan waktu, dan kepemilikan program oleh pihak perusahaan menjadi faktor yang perlu diperhatikan agar kegiatan tidak berhenti setelah tim pengabdian selesai. Penelitian mengenai implementasi intervensi kesehatan mental di tempat kerja menunjukkan bahwa dukungan pimpinan, keterlibatan pihak internal, pemberian waktu, pengingat, serta adanya pihak yang memiliki tanggung jawab terhadap program dapat mendukung keberlanjutan pelaksanaan kegiatan (Aust et al., 2024).

Keberlanjutan program dilakukan melalui penerapan *breathing exercise* secara mandiri dan pemanfaatan poster sebagai media pengingat. Agar kegiatan dapat terus diterapkan, dukungan lingkungan kerja, keterlibatan pimpinan dan rekan kerja, serta pemberian waktu yang memadai menjadi faktor yang mendukung keberlanjutan intervensi kesehatan mental di tempat kerja (Paterson et al., 2024).

V. KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan karyawan melalui edukasi mengenai kecemasan dan praktik breathing exercise dilaksanakan berdasarkan hasil pengkajian awal terhadap 30 karyawan PT. X. Hasil DASS-21 menunjukkan bahwa 24 karyawan (80%) berada pada kategori kecemasan sedang hingga sangat tinggi sehingga kondisi tersebut menjadi dasar pemilihan kecemasan sebagai masalah yang ditangani dalam kegiatan. Evaluasi setelah kegiatan dilakukan terhadap 8 peserta dan menunjukkan bahwa 87,5% peserta memberikan respons positif terhadap kemudahan memahami materi, pemahaman yang dirasakan mengenai penyebab kecemasan di tempat kerja, kemudahan melakukan breathing exercise, perasaan lebih tenang setelah latihan, dan manfaat kegiatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan dapat diterima dengan baik oleh peserta dan dinilai mudah

dipahami serta mudah dilakukan. Perasaan lebih tenang yang dilaporkan peserta menunjukkan persepsi setelah latihan dan tidak dapat digunakan sebagai bukti penurunan tingkat kecemasan secara objektif. Kegiatan ini juga menghasilkan poster edukasi yang dapat digunakan sebagai media pengingat untuk mendukung penerapan latihan secara mandiri di lingkungan kerja. Keterbatasan utama kegiatan adalah tidak digunakannya desain *pre-test–post-test* serta jumlah peserta evaluasi yang lebih sedikit daripada kelompok sasaran, sehingga perubahan pengetahuan dan tingkat kecemasan belum dapat diverifikasi dan hasil evaluasi tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh 30 karyawan. Kegiatan berikutnya perlu menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan, melibatkan seluruh atau sampel peserta yang ditentukan secara jelas, serta melakukan pemantauan berkala untuk menilai keberlanjutan penerapan *breathing exercise*.

Hasil identifikasi terhadap 30 karyawan menunjukkan bahwa 80% berada pada kategori kecemasan sedang hingga sangat tinggi berdasarkan DASS-21, sehingga kecemasan menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui edukasi mengenai kecemasan, praktik *breathing exercise*, serta penggunaan poster sebagai media pengingat bagi karyawan. Hasil evaluasi terhadap 8 peserta menunjukkan bahwa 87,5% peserta memberikan respons positif pada seluruh indikator yang meliputi pemahaman materi, pemahaman penyebab kecemasan, kemudahan melakukan *breathing exercise*, perasaan lebih tenang setelah latihan, dan kebermanfaatan kegiatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi dan *breathing exercise* dapat diterima dengan baik serta memberikan keterampilan sederhana yang dapat diterapkan secara mandiri oleh karyawan. Namun, kegiatan ini belum dapat membuktikan adanya penurunan tingkat kecemasan secara objektif karena tidak menggunakan desain *pre-test–post-test*. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan evaluasi sebelum dan sesudah intervensi serta monitoring berkala untuk mengetahui efektivitas dan keberlanjutan program dalam pengelolaan kecemasan karyawan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada PT. X yang telah memberikan kesempatan, izin, dukungan, serta fasilitas selama proses pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dukungan dari pihak mitra sangat membantu dalam proses identifikasi permasalahan, pelaksanaan edukasi, praktik *breathing exercise*, hingga tahap evaluasi kegiatan. Penulis juga menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh karyawan PT. X yang telah bersedia menjadi peserta, meluangkan waktu, serta berpartisipasi secara aktif selama rangkaian kegiatan berlangsung. Partisipasi dan keterbukaan peserta dalam mengikuti *sharing knowledge* dan praktik *breathing exercise* menjadi bagian penting dalam keberhasilan pelaksanaan program. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan arahan, pendampingan, bantuan teknis, serta dukungan selama proses persiapan hingga penyusunan artikel hasil pengabdian ini. Penulis berharap kegiatan yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat bagi karyawan dalam meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental, khususnya terkait pengelolaan kecemasan, serta mendorong penerapan *breathing exercise* sebagai salah satu strategi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aust, B., Leduc, C., Cresswell, J., Clíodhna, S., & Reiner, O. B. (2024). *The effects of different types of organisational workplace mental health interventions on mental health and wellbeing in healthcare workers : a systematic review*. <https://doi.org/10.1007/s00420-024-02065-z>
- Bentley, T. G. K., Andrea-penna, G. D., Rakic, M., Arce, N., Lafaille, M., Berman, R., Cooley, K., & Sprimont, P. (2023). Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction : Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature. *Brain Sciences*, 13(1612). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/brainsci13121612> Academic
- Buulolo, R. H., Triztika, R. A., Fikri, M., & Zuhdi, A. (2025). *Perancangan Poster Interaktif Sebagai Media Edukasi Kesehatan Mental Dilingkungan Kerja Grand Eska Hotel And Suites Pada Generasi Milenial JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN]*. 6(5), 2467–2476.
- Fincham, G. W., Strauss, C., Marin, J. M., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health : A meta - analysis of randomised - controlled trials. *Scientific Reports*, 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). *MENGUKUR DEPRESI , KECEMASAN , DAN STRES PADA KELOMPOK DEWASA AWAL DI INDONESIA : 10*, 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Lam, L. T., & Lam, M. K. P. (2024). *A Web-Based and Mobile Intervention Program Using a Spaced Education Approach for Workplace Mental Health Literacy: Cluster Randomized Controlled Trial*. 11, 1–10.

<https://doi.org/10.2196/51791>

- Nopriani, Y., Fitria, D., & Royani, E. (2024). *PENERAPAN SLOW DEEP BREATHING DAN DZIKIR TERHADAP*. 5, 2216–2224.
- Paterson, C., Leduc, C., Maxwell, M., Aust, B., Strachan, H., & Connor, A. O. (2024). *Barriers and facilitators to implementing workplace interventions to promote mental health: qualitative evidence synthesis*. 1–24. <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02569-2>
- Pradana, A. D., Prayoga, Y. I., Sugiarti, R., & Suhariyadi, F. (2024). *STRATEGI MENGURANGI KECEMASAN DALAM TEKATAN PEKERJAAN DAN KEMAMPUAN MENYELESAIKAN MASALAH DENGAN KECERDASAN EMOSI PADA KARYAWAN*. 09, 816–829.
- Purnomo, R., Churnawan, A., Ariani, P., Astuti, A., & Guadelupe, N. (2026). *Manajemen Stres Kerja Karyawan Perusahaan Manufacturing Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif*. 7(1), 42–50.
- Putri, H., Hasya, E., Raodatul, G., & Alwi, M. A. (2023). *PSIKOEDUKASI CARA MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA BAGI KARYAWAN DI PERUSAHAAN X*.
- Rahmawati, D., Febriyanto, K., Rahman, F. F., Kinanti, Z. P., Ramadani, M. G., Saputri, K. R. Y., Firmansyah, Wardana, P. A., Siregar, A. N., Santosa, A. I., & Darjani, F. (2023). *Edukasi dan Implementasi Keselamatan Hasil Identifikasi Bahaya dan Pengendalian Risiko dengan Metode JSA dan HIRARC*. 2(2).
- Sundari, S., Imania, D. R., & Wardhani, R. R. (n.d.). *Pengaruh Pemberian Diaphragmatic Breathing Exercise Terhadap Penurunan Level Stress Pada Remaja Dengan Metode Telephysiotherapy The Effect Of Diaphragmatic Breathing Exercise On Reducing Stress Levels In Adolescents With Telephysiotherapy Method*. c, 87–92.
- Suratmini, D., Jansen, S., Darmareja, R., Togatorop, L. B., Faradillah, K. R., & Sirada, A. (2024). *OPTIMALISASI KEMAMPUAN MANAJEMEN STRESS KERJA*. 8(1), 5–12.
- Tavoian, D., & Craighead, D. H. (2023). Deep breathing exercise at work : Potential applications and impact. *Frontiers in Physiology*, 14(1040091), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1040091>
- Tri Yasmin Januarsih Mahka, S. N. K. H., Abbas, D. Y., Fakhri, N., & Alwi, M. A. (2025). *Psikoedukasi via Poster: Strategi Preventif Meningkatkan Pemahaman Stres Kerja Pada Karyawan*. November.