



LKD SEMESTER GENAP 2023-2024

NATAYA CHAROONSRI RIZANI

NIDN: 0303017604

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Surat Tugas
2. Proposal
3. Laporan Kegiatan
4. Sertifikat

PRODI TEKNIK INDUSTRI

FAKULTAS TEKNIK

INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL

JAKARTA

AGUSTUS 2024



YAYASAN PERGURUAN CIKINI
INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL
Jl. Moh. Kahfi II, Bhumi Srengseng Indah, Jagakarsa, Jakarta Selatan 12640
Telp. 021-7270090 (hunting), Fax 021-7866955, hp: 081291030024
Email: humas@istn.ac.id Website: www.istn.ac.id

SURAT PENUGASAN TENAGA PENDIDIK
Nomor 49 - VI / 03.1-F/III/2024
SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2023/2024

Nama	: Nataya Charoonsri Rizani, ST.MT	Status Pegawai	: Tetap
NIK/ NIDN/ NIDK	: 231420003	Program Studi	: Teknik Industri S1
Jabatan Akademik	: Lektor		

Bidang	Perincian Kegiatan	Tempat	Jam	Kredit (SKS)	Hari	
I. PENDIDIKAN & PENGAJARAN	1. Pengajaran di kelas termasuk laboratorium					
	1. Ergonomi & Perenc Sistem Kerja		10:00-11:20	2	Senin	
	2. Ergonomi & Perenc Sistem Kerja		18:00-19:00	2	Senin	
	3. Permodelan Sistem (K)		13:00-14:30	2	Senin	
II. PENELITIAN	2. Pembimbing					
	1. Seminar			1		
	2. Kerja Praktek			1		
	3. Tugas Akhir/Tesis			1		
	4. Pembimbing Akademik			1		
III. PENGABDIAN PADA MASYARAKAT	3. Penguji					
	1. Tugas Akhir/Tesis					
	2. Kerja Praktek					
IV. PENUNJANG	4. Tugas Tambahan					
	1. Menduduki jabatan di Perguruan Tinggi (Prodi)			3		
III. PENGABDIAN PADA MASYARAKAT						
	1. Penelitian Ilmiah			1		
	2. Penulisan Karya Ilmiah					
	3. Penulisan Diktat Kuliah					
	4. Menerjemahkan Buku Kuliah					
	5. Pengembangan Program Kuliah Kurikulum					
6. Pengembangan Bahan Ajar						
IV. PENUNJANG						
	1. Menduduki jabatan di Pemerintahan			1		
	2. Pengembangan Hasil Pendidikan dan Penelitian					
	3. Memberikan penyuluhan/pelatihan/penataran/ceramah					
	4. Memberikan Pelayanan Kepada Masyarakat					
	5. Menulis karya Pengmas yang tidak dipublikasikan					
	6. Pengelolaan Jurnal Ilmiah					
IV. PENUNJANG						
	1. Menjadi anggota/panitia pada badan/lembaga suatu PT					
	2. Menjadi anggota Badan Lembaga Pemerintah					
	3. Menjadi anggota organisasi profesi					
	4. Mewakili PT/lembaga pemerintah, duduk dalam panitia antar lembaga					
	5. Menjadi anggota delegasi nasional ke pertemuan internasional					
	6. Berperan Serta Aktif dalam pertemuan ilmiah/seminar					
7. Anggota dalam tim layanan pendidikan						
Jumlah Total				15		

Kepada yang bersangkutan akan diberikan gaji/honorarium sesuai dengan peraturan penggajian yang berlaku di Institut Sains dan Teknologi Nasional.

- Tembusan :
1. Wakil Rektor 1 - ISTN
 2. Wakil Rektor 2 - ISTN
 2. Ka. Biro Sumber Daya Manusi - ISTN
 3. Kepala Program Studi Teknik Sipil
 4. Arsip



PROPOSAL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
TAHUN AKADEMIK 2023-2024

PENYULUHAN PENGENALAN BEBAN KERJA MENTAL DAN KAITANNYA
DENGAN PRODUKTIVITAS PADA SISWA SMA/SMK DAN SEDERAJAT



OLEH :
Nataya Charoonsri Rizani, ST, MT

PROGRAM STUDI TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNIK
INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL
2024

LEMBAR PENGESAHAN

PROPOSAL PENGABDIAN MASYARAKAT

HIBAH DANA INTERNAL ISTN 2024

1. Judul Abdimas : PENYULUHAN PENGENALAN BEBAN KERJA MENTAL DAN KAITANNYA DENGAN PRODUKTIVITAS PADA SISWA SMK PADA SISWA SMA DAN SEDERAJAT
2. Bidang Abdimas : Teknik Industri
3. Lokasi Abdimas : SMS/SMK
4. Waktu Abdimas : 4 (empat) bulan
5. Ketua Abdimas
Nama : Nataya Charoonsri Rizani, ST., MT
NIDN : 0303017604
Pangkat Akademik : Lektor
Golongan : III D
Prodi : Teknik Industri
Fakultas : Teknik
6. No. Hp : 081806326189
7. E-mail : natayarizani@istn.ac.id
8. Jumlah Anggota : 8
9. Jumlah Dana yg Diusulkan : Rp. .3000.000,-
10. Tahun Pelaksanaan : 2024



Mengetahui,
Dekan

(Dr. Ir. Endang Widjajanti, MT)
NIP: 01.95929

Ketua Tim Pengabdian Masyarakat

(Nataya Charoonsri Rizani, ST., MT)
NIP : 01.161370



Menyetujui
Ketua LP2M ISTN

(Dr. Ir. Idrus M. Alatas, M.Sc)
NIP. 01.87563

DATA DASAR
USULAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

- I. JUDUL KEGIATAN : PENYULUHAN PENGENALAN BEBAN KERJA MENTAL DAN KAITANNYA DENGAN PRODUKTIVITAS PADA SISWA SMK PADA SISWA SMA DAN SEDERAJAT
- II. PIMPINAN KEGIATAN :
- a. Nama Lengkap : Nataya Charoonsri Rizani, ST, MT
 - b. Jabatan : Lektor
 - c. Golongan : III D
 - d. Jurusan/Fakultas : Teknik Industri / Fakultas Teknik
 - e. Jumlah Tim : 7 orang
- III. MASA PKM : 1 bulan
- Waktul Pelaksanaan : Juni 2024
- IV. Biaya : Rp. 3.000.000.(dari ISTN)

INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL
USULAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

A. JUDUL KEGIATAN : PENYULUHAN PENGENALAN BEBAN KERJA MENTAL DAN KAITANNYA DENGAN PRODUKTIVITAS PADA SISWA SMK PADA SISWA SMA DAN SEDERAJAT

B. BENTUK KEGIATAN : PENDIDIKAN

C. JENIS KEGIATAN : PENYULUHAN

D. LOKASI KEGIATAN : SMK/SMA Daerah Depok/Jakarta

E. SASARAN KEGIATAN : Siswa SMA dan sederajat

I. LATAR BELAKANG

Pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat ini merupakan program kepedulian terhadap generasi muda bangsa Indonesia. Siswa SMA dan sederajat yang masuk dalam kategori usia remaja, saat ini dikenal sebagai generasi Z (Gen-Z) atau generasi strawberry. Kelebihan Gen Z adalah melek teknologi, kreatif, menerima perbedaan, peduli terhadap sesama. Tetapi Gen Z juga mempunyai kekurangan terutama terkait dengan mental illness yaitu FOMO (fear of missing out), tingkat kecemasan dan stress yang tinggi, dan mudah mengeluh.

Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental. Sementara 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Dilansir dari laman Universitas Gajah Mada (UGM), angka tersebut setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Remaja dalam kelompok tersebut adalah remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental sesuai dengan panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia.

Salah satu yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah mengenalkan mengenai beban (kerja) mental, cara pengukuran dan bagaimana mengatasi, agar Gen Z dapat menjadi generasi yang tangguh dan memberikan manfaat dirinya, sekitar dan bangsa. Kondisi mental yang baik adalah salah satu faktor untuk meningkatkan *quality of life* dari segenap anggota masyarakat merupakan tanggung jawab bersama yang salah satunya dipegang oleh institusi pendidikan. Salah satu cara langsung adalah dengan menerapkan ilmu ergonomi terkait dengan beban (kerja) mental yang merupakan studi tentang aspek-aspek manusia dalam lingkungan kerjanya yang ditinjau secara anatomi, fisiologi, psikologis, engineering, manajemen dan disain/perancangan. Karena itu Program Studi Teknik Industri ISTN ingin memberikan kontribusinya dalam peningkatan *quality of life* dan produktivitas tersebut.

II. IDENTIFIKASI MASALAH

Dipandang perlu untuk memberikan pengenalan mengenai ilmu ergonomi khususnya beban kerja mental sedini mungkin pada generasi muda. Dengan pengetahuan ini diharapkan generasi muda dapat mengimplementasikan ilmu ergonomi dalam kegiatan sehari-hari.

III. PERUMUSAN MASALAH

Permasalahan yang akan dibahas dalam PKM ini adalah :

1. Seberapa mengenal siswa SMA/SMK terhadap beban mental dan kaitannya dengan produktivitas?
2. Bagaimana cara untuk mengukur beban kerja mental?
3. Bagaimana cara untuk mengatasi beban kerja mental?

IV. TUJUAN KEGIATAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan pada siswa SMK, agar :

1. Mengetahui ilmu ergonomi khususnya beban kerja mental
2. Dapat mengukur beban kerja mental
3. Siswa SMK mendapat kesadaran agar mengatasi permasalahan beban kerja mental
4. Menjadi masukan bagi penelitian dan materi ajar mata kuliah ergonomika, khususnya untuk beban kerja mental.

V. RENCANA KERJA

No	Kegiatan	Waktu
1	Persiapan	Juni 2024
2	Survei kegiatan	Juni 2024
3	Pelaksanaan program	Juni 2024
4	Evaluasi	Juli 2024
5	Pelaporan	Juli 2024

VI. RENCANA PELAKSANAAN

Rencana Pelaksanaan Meliputi :

- Khalayak Sasaran : Siswa SMK/SMA
- Metode yang akan digunakan : Penyuluhan dan Demonstrasi
- Media yang akan digunakan : LCD Projector, Video, hand-outs.
- Jadwal Kegiatan : Bulan Juni 2024

VII. RENCANA ANGGARAN

1. Jenis Pembiayaan

Biaya Bahan Habis

NO	NAMA BARANG	JUMLAH	HARGA SATUAN	JUMLAH HARGA
1	Alat Tulis	30	Rp. 4.000,-	Rp. 120.000,-
2	Map	30	Rp. 3.000,-	Rp. 90.000,-
3	Buku	30	Rp. 3.000,-	Rp. 90.000,-
4	CD	10	Rp. 5.000,-	Rp. 50.000,-
5	Kertas	2 rim	Rp. 50.000,-	Rp. 100.000,-
6	Kertas untuk sertifikat	2 plastik	Rp. 30.000,-	Rp. 60.000,-
7	Fotocopy perbanyak makalah	500	Rp. 150,-	Rp. 75.000,-
8	Fotocopy perbanyak laporan	3 eks	Rp. 50.000,-	Rp. 150.000,-
9	Cartridge untuk sertifikat dan pembuatan laporan	1	Rp. 265.000,-	Rp. 265.000,-
	SUB TOTAL			Rp. 1.000.000,-

Peralatan

NO	NAMA SPESIFIKASI	JUMLAH	HARGA SATUAN	JUMLAH HARGA
1	Sewa LCD Projector	1	Rp. 200.000,-	Rp. 200.000,-
SUB TOTAL				Rp. 200.000,-

Perjalanan

JUMLAH ORANG	DARI	TUJUAN	JUMLAH HARI/ORANG	BIAYA HARI/ORANG	JUMLAH BIAYA
5 orang dosen	Kampus	SMK	1	Rp 100.000,-	Rp 500.000,-
4 orang mahasiswa	Kampus		1	Rp 100.000,-	Rp 400.000,-
SUB TOTAL					Rp 900.000,-

Biaya Lain-lain

NO	JENIS PENGELUARAN	URAIAN	JUMLAH UANG
1	Pembuatan Proposal		Rp. 200.000,-
2	Biaya survei		Rp. 300.000,-
3	Pembuatan modul pelatihan	Untuk 3 kelompok	Rp. 100.000,-
4	Presentasi pelatihan	Untuk 3 kelompok	Rp. 100.000,-
5	Pembuatan Laporan		Rp. 100.000,-

SUB TOTAL	Rp. 900.000,-
------------------	----------------------

2. Rekapitulasi Biaya

NO	URAIAN	JUMLAH BIAYA
1.	Bahan Habis	Rp. 1.000.000,-
2.	Peralatan	Rp. 200.000,-
3.	Perjalanan	Rp. 900.000,-
4.	Lain-lain	Rp. 900.000,-
TOTAL		Rp. 3.000.000,-

VIII. TIM PELAKSANA

A. Tenaga Dosen

- Ketua : Nataya Charoonsri Rizani, ST, MT
- Anggota : 1. Erika, ST, MT
2. Ir. Sumiyanto, MT
3. Ir. Harwan A, MT
4. Prof. Ir. Dwiwahju Sasongko, Ph

B. Mahasiswa : 4 orang mahasiswa

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
TAHUN AKADEMIK 2023-2024**

**PENYULUHAN PENGENALAN BEBAN KERJA MENTAL DAN KAITANNYA
DENGAN PRODUKTIVITAS
PADA SISWA SMK 3 YAPERCIK JAKARTA SELATAN**



OLEH :

Nataya Charoonsri Rizani, ST, MT

NIDN : 0303017604

**PROGRAM STUDI TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNIK
INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

HIBAH DANA INTERNAL ISTN 2023-3034

1. Judul Pengabdian Kepada Masyarakat : Penyuluhan Pengenalan Beban Kerja Mental dan Kaitannya Dengan Produktivitas Pada Siswa SMK 3 Yapercik Jakarta Selatan
2. Bidang Abdimas : Teknik Industri
3. Lokasi Abdimas : SMK 3 YAPERICIK Jakarta Selatan
4. Waktu Abdimas : 1 (satu) hari
5. Ketua Abdimas
Nama : Nataya Charoonsri Rizani, S.T., M.T.
NIDN : 0303017604
Pangkat Akademik : Lektor
Prodi : Teknik Industri
Fakultas : Teknik
6. No. Hp : 0818-0632-6189
E-mail : natayarizani@istn.ac.id
7. Jumlah Dana yg Diusulkan : Rp. 3.000.000,-
8. Jumlah Anggota : 5 orang
9. Jumlah Mahasiswa : 3 orang

Mengetahui,



Dekan Fakultas Teknik,

(Dr. Ir. Endang Widjajanti, MT)
NIP: 01.95929

Ketua Tim Pengabdi,

(Nataya Charoonsri Rizani, S.T., M.T.)
NIP: 01.161370



Mengetahui,
Ketua LPPM ISTN

(Dr. Ir. Idrus M. Alatas, M.Sc)
NIP. 01.87563

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan judul "Pengenalan Beban Kerja Mental dan Kaitannya dengan Produktivitas pada Siswa SMK 3 Yapercik" dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan ini diselenggarakan oleh Program Studi Teknik Industri, Institut Sains dan Teknologi Nasional (ISTN) sebagai wujud nyata kepedulian akademisi terhadap peningkatan kualitas pendidikan dan kesejahteraan mental siswa.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada siswa SMK 3 Yapercik mengenai konsep beban kerja mental dan bagaimana beban tersebut dapat mempengaruhi produktivitas. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa dapat mengenali tanda-tanda beban kerja mental yang berlebihan dan mengembangkan kemampuan untuk mengelola beban tersebut dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan akademik maupun dalam dunia kerja kelak.

Kami menyadari bahwa kegiatan ini tidak akan terlaksana tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah SMK 3 Yapercik beserta seluruh staf dan siswa. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh dosen dan mahasiswa Program Studi Teknik Industri ISTN dan LPPM ISTN yang telah berkontribusi dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan ini.

Semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi semua pihak yang terlibat, khususnya dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan mental dan produktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Jakarta, 17 Agustus 2024

Ketua Pelaksana

Nataya Charoonsri Rizani, S.T., M.T.

RINGKASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema "Pengenalan Beban Kerja Mental dan Kaitannya dengan Produktivitas" adalah sebuah bentuk pengabdian Program Studi Teknik Industri ISTN melalui jalur penyuluhan dan edukasi. Tujuan dilakukan kegiatan ini adalah berkontribusi terhadap penanganan issue mental health terhadap generasi muda khususnya kepada generasi yang setelah lulus akan siap kerja dan dapat menjadi pekerja yang produktif.

Materi yang diberikan adalah pengenalan terhadap konsep beban kerja khususnya beban kerja mental dan konsep produktivitas. Secara ergonomi, beban kerja dibedakan menjadi beban kerja fisik dan beban kerja mental. Karena tipe pekerjaan yang akan dilakukan oleh siswa tempat kegiatan dilakukan adalah pekerjaan yang lebih dominan beban kerja mental, maka dilakukan penyuluhan dan edukasi pada tipe beban kerja ini. Materi 'Growth Mindset', 'Tantangan Dunia Kerja', dan 'Menjadi Kreatif' diberikan untuk meningkatkan kapasitas kerja mental sehingga bisa mengatasi beban kerja mental yang akan diterima.

Kegiatan ini tepat untuk dilakukan terhadap siswa SMK karena 82% menyatakan ingin segera bekerja setelah lulus sekolah sehingga perlu mendapatkan pengetahuan yang memberi nilai lebih pada saat bekerja. Kegiatan ini juga dirasakan bermanfaat oleh 90% siswa sehingga

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
RINGKASAN	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I	0
PENDAHULUAN	0
1.1 LATAR BELAKANG	0
1.2 TUJUAN	1
1.3 MANFAAT	1
1.4 SASARAN	1
1.5 KAITAN DENGAN MATA KULIAH DI TEKNIK INDUSTRI	1
BAB II	2
PELAKSANAAN KEGIATAN	2
2.1. NAMA KEGIATAN	2
2.2. BENTUK KEGIATAN	2
2.3. WAKTU DAN TEMPAT PELAKSANAAN	2
2.4. LAPORAN KEGIATAN	2
2.5 HASIL KEGIATAN	3
BAB III	6
KESIMPULAN DAN SARAN	6
3.1 KESIMPULAN	6
3.2 SARAN	6
LAMPIRAN	7

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat ini merupakan program kepedulian terhadap generasi muda bangsa Indonesia. Siswa SMA dan sederajat yang masuk dalam kategori usia remaja, saat ini dikenal sebagai generasi Z (Gen-Z) atau generasi strawberry. Kelebihan Gen Z adalah melek teknologi, kreatif, menerima perbedaan, peduli terhadap sesama. Tetapi Gen Z juga mempunyai kekurangan terutama terkait dengan mental illness yaitu FOMO (fear of missing out), tingkat kecemasan dan stress yang tinggi, dan mudah mengeluh.

Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental. Sementara 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Dilansir dari laman Universitas Gajah Mada (UGM), angka tersebut setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Remaja dalam kelompok tersebut adalah remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental sesuai dengan panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia.

Salah satu yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah mengenalkan mengenai beban (kerja) mental kaitannya dengan produktivitas. Siswa SMK perlu disiapkan sedini mungkin untuk mengenal konsep ini karena setelah lulus diharapkan menjadi tenaga kerja yang siap pakai.

Kondisi mental yang baik juga salah satu faktor untuk meningkatkan *quality of life* dari segenap anggota masyarakat merupakan tanggung jawab bersama yang salah satunya dipegang oleh institusi pendidikan. Salah satu cara langsung adalah dengan menerapkan ilmu ergonomi terkait dengan beban (kerja) mental yang merupakan studi tentang aspek-aspek manusia dalam lingkungan kerjanya yang ditinjau secara anatomi, fisiologi, psikologis, engineering, manajemen dan disain/perancangan. Karena itu Program Studi Teknik Industri ISTN ingin memberikan kontribusinya dalam peningkatan *quality of life* tersebut.

1.2 TUJUAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan pada siswa SMK, agar :

1. Mengetahui konsep beban kerja mental
2. Mengetahui konsep produktivitas
3. Mengetahui kaitan antara beban kerja mental dan produktivitas

1.3 MANFAAT

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada siswa yaitu dengan mampu mengenali konsep beban kerja mental dan produktivitas maka siswa dapat melakukan usaha untuk menyeimbangkan antara beban kerja mental dan kapasitas kerja mental sehingga dapat meningkatkan produktivitas.

1.4 SASARAN

Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa SMK yang diharapkan setelah lulus sekolah dapat menjadi tenaga kerja yang siap pakai dan produktif di tempat kerja.

1.5 KAITAN DENGAN MATA KULIAH DI TEKNIK INDUSTRI

Program Pengabdian Kepada Masyarakat dengan topik beban kerja mental dan produktivitas dapat menjadi aplikasi dan pengayaan materi ajar mata kuliah ergonomika, khususnya sub materi ergonomi kognitif.

BAB II

PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1. NAMA KEGIATAN

“Penyuluhan Pengenalan Beban Kerja Mental dan Kaitannya Dengan Produktivitas Pada Siswa SMK 3 Yapercik Jakarta Selatan”

2.2. BENTUK KEGIATAN

Metode pelaksanaan program yang dilaksanakan adalah metode penyuluhan dan edukasi terhadap beban kerja mental dan kaitannya dengan produktivitas.

Penyuluhan dilakukan oleh tim dosen program studi Teknik Industri dibantu oleh mahasiswa. Pada kegiatan ini siswa juga diminta untuk mengenali beban kerja mental melalui kuesioner tingkat stress dan tipe kepribadian. Siswa juga diminta untuk menilai secara subyektif tingkat produktivitas saat ini.

2.3. WAKTU DAN TEMPAT PELAKSANAAN

- 1. Hari : Rabu
- Tanggal : 14 Agustus 2024
- Jam : 08.00 – 16.00 WIB
- Tempat : Lab Komputer Prodi Teknik Komputer dan Jaringan SMK 3 Yapercik
- Acara : Penyuluhan, edukasi dan pengukuran sederhana beban kerja mental

2.4. LAPORAN KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan, edukasi dan pengukuran sederhana beban kerja mental melalui kondisi tingkat stress dilaksanakan dengan lancar. Lima orang dosen prodi Teknik Industri memberikan materi dan diterima dengan antusias oleh siswa.

Materi yang diberikan adalah :

1. Growth Mindset, disampaikan oleh Prof. Ir. Dwiwahju Sasongko, M.Sc., Ph.D.
2. Tantangan di Dunia Kerja, disampaikan oleh Ir. Harwan Achyadi, M.T.
3. Menjadi Kreatif, disampaikan oleh Ir. Sumiyanto, M.T.
4. Produktivitas, disampaikan oleh Erika, S.T., M.T

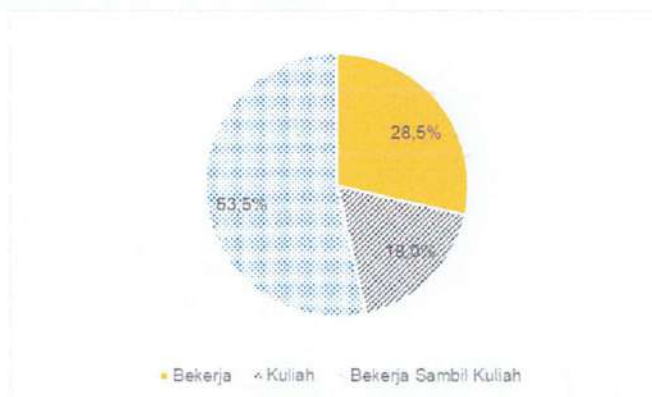
5. Beban Kerja Mental dan Produktivitas, disampaikan oleh Nataya Charoonsri Rizani, S.T., M.T.

2.5 HASIL KEGIATAN

Siswa diminta untuk mengisi kuesioner yang terdiri dari pertanyaan mengenai profil, keinginan setelah lulus, tipe kepribadian dan tingkat stress sebagai representasi beban kerja mental.

2.5.1 Profil Siswa

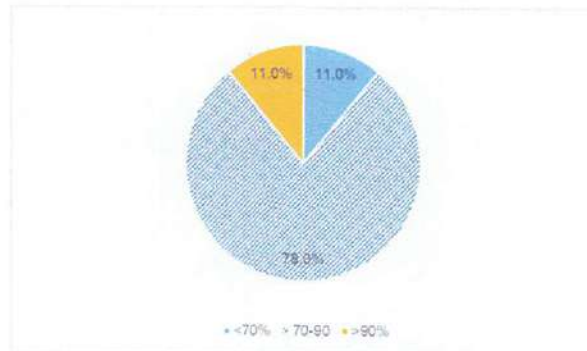
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 30 siswa yang terdiri dari 27 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan. Keinginan siswa setelah lulus didominasi oleh keinginan bekerja sambil kuliah sejumlah 53,5%, seperti yang terlihat pada gambar 1. Bila digabungkan dengan siswa yang ingin kuliah sambil bekerja maka persentase siswa yang ingin bekerja menjadi 82%.



Gambar 1. Keinginan Siswa Setelah Lulus

2.5.2 Penilaian Produktivitas

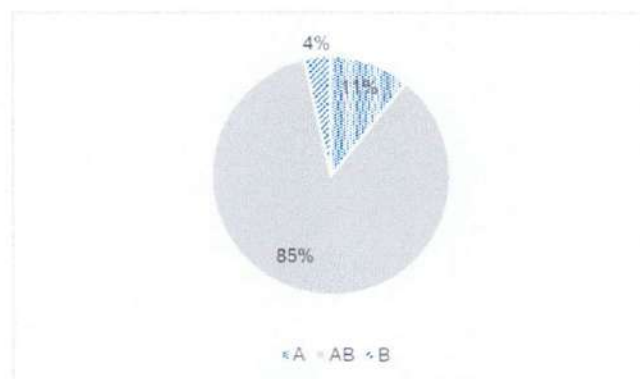
Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, siswa diajak untuk mengukur secara subyektif tingkat produktivitas mereka. Hasilnya adalah seperti yang terlihat pada gambar 2, 89% menyatakan tingkat produktivitas mereka lebih dari 70%. Hanya 11% siswa yang menyatakan tingkat produktivitas mereka kurang dari 70%.



Gambar 2 Penilaian Tingkat Produktivitas

2.5.3 Hasil Kuesioner Tipe Kepribadian A atau B

Siswa diminta untuk mengisi kuesioner yang dapat mengelompokkan mereka ke dalam tipe kepribadian A, B atau gabungan A dan B. Penggolongan tipe kepribadian ini terkait dengan potensi untuk mengalami stress. Tipe kepribadian A adalah tipe kepribadian yang lebih mudah mengalami stress karena memiliki karakter ambisius, workaholic, serius dan disiplin, sementara tipe kepribadian B sebaliknya dan cenderung santai. Berdasarkan hasil kuesioner 85% siswa seimbang antara tipe A dan B (gambar 3), yang berarti tidak terlalu mudah untuk terkena stress tinggi tetapi juga tidak terlalu santai.

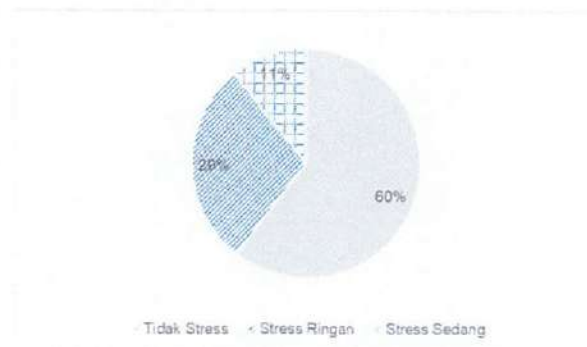


Gambar 3 Tipe Kepribadian A atau B

2.5.4 Beban Kerja Mental dari Tingkat Stress

Beban kerja mental yang secara sederhana dapat dilihat dari tingkat stress yang dirasakan diukur terhadap siswa dengan kuesioner perceived stress scale (pss). Hasilnya dapat dilihat pada gambar 4. Siswa menerima beban kerja mental yang

dapat ditangani oleh siswa, terlihat dari 89% menyatakan mengalami kondisi tidak stress atau stress ringan, 11% mengalami stress sedang dan tidak ada yang mengalami stress berat.



2.5.5 Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Sesudah diadakan kegiatan, siswa diberikan kuesioner evaluasi pelaksanaan kegiatan. Siswa yang menyatakan kegiatan dengan tema ini sangat bermanfaat adalah sebesar 90%, sementara 10% menyatakan cukup bermanfaat. Terhadap cara penyampaian materi dalam kegiatan 86% siswa menyatakan penyampaian materi baik dan sangat baik, sementara 14% menyatakan cukup baik.

BAB III

KESIMPULAN DAN SARAN

3.1 KESIMPULAN

- a) Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan tema "Pengenalan Beban Kerja Mental dan Kaitannya dengan Produktivitas Pada Siswa SMK" tepat untuk dilakukan. Hal ini dikarenakan 82% siswa setelah lulus sekolah ingin langsung bekerja, sehingga perlu diperkenalkan konsep beban kerja dan produktivitas.
- b) Berdasarkan survei evaluasi pelaksanaan kegiatan, 90% siswa menyatakan kegiatan ini bermanfaat sehingga dapat diteruskan sebagai bentuk edukasi keilmuan teknik industri dalam masyarakat khususnya sekolah yang menghasilkan lulusan yang siap kerja.

3.2 SARAN

Kegiatan ini perlu dilakukan secara berkala dan luas untuk siswa SMA/SMK dan yang sederajat, agar perguruan tinggi dapat berperan untuk mengatasi permasalahan mental health pada generasi muda melalui edukasi dan penyuluhan.

SUSUNAN ACARA

Susunan Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat
Pengenalan Beban Kerja Mental dan Kaitannya Dengan Produktivitas
Pada Siswa SMK 3 Yapercik
14 Agustus 2024

No	Acara	Waktu (WIB)	PIC
1	Persiapan	08.00-09.00	MC
2	Sambutan dari Waka SMK 3 Yapercik	09.00-09.10	SMK 3 Yapercik
3	Sambutan dari Kaprodi TKJ SMK 3 Yapercik	09.10-09.20	Kaprodi TKJ
4	Materi 1 : Growth Mindset	09.20-10.30	Prof. Ir. Dwiwahju Sasongko, M.Sc., Ph.D.
5	Materi 2 : Tantangan Dunia Kerja	10.30-11.30	Ir. Harwan Achyadi, M.T.
6	ISHOMA	11.30-13.00	
7	Materi 3 : Menjadi Kreatif	13.00-13.50	Ir. Sumiyanto, M.T.
8	Materi 4 : Produktivitas	13.50-14.40	Erika, S.T., M.T
9	Materi 5 : Kesehatan Mental dan Produktivitas	14.40-15.45	Nataya Charoonsri Rizani, S.T., M.T.
10	Penyerahan Tanda Mata dan Foto Bersama	15.45-16.00	MC

FOTO KEGIATAN




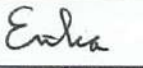
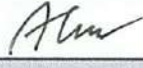
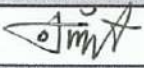
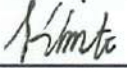



ABSEN KEHADIRAN KEGIATAN PENGMAS DOSEN & MAHASISWA TEKNIK INDUSTRI S1

HARI/TANGGAL : RABU , 14 Agustus 2024

TEMPAT : SMK 3 YAPERICIK

Agenda: Pengenalan Beban kerja Mental Dan Kaitanya dengan Produktivitas Pada Siswa SMK 3 Yapercik

NO	N a m a	Tanda Tangan	
1	Nataya Charoonsri Rizani,ST.MT		
2	Prof.Dr.Ir.Dwiwahju Sasongko		
3	Ir. Sumiyanto,MT		
4	Ir. Harwan Ahyadi,MT		
5	Erika, ST.MT		
6	Alvan Agesa Putra		
7	Dewi Nur Aprilia		
8	Kinanti Alifah Widana		
9	Eeng		
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Jakarta, 14 Agustus 2024

Ka.Prodi Teknik Industri







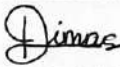



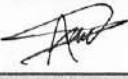




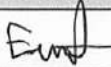




Nataya Charoonsri Rizani

ABSEN KEHADIRAN KEGIATAN PENGMAS SISWA SMK 3 YAPERICIK

HARI/TANGGAL : RABU , 14 Agustus 2024

TEMPAT : SMK 3 YAPERICIK

Agenda: Pengenalan Beban kerja Mental Dan Kaitanya dengan Produktivitas Pada Siswa SMK 3 Yapericik

NO	N a m a	Tanda Tangan	
1.	Antonious Riski		
2.	Yuni Kartika		
3.	Ikhwal Rafis		
4.	AFRI RIZWY Ramadhan		
5.	Dimas Jalaluddin Ihsan		
6.	Agung Alsyabana		
7.	Alpatu Ronaldo figo Zidansyah		
8.	Ardio Dwi Nugraha		
9.	Aryan Ponis Saputra		
10.	Azra Aurelio Taffy		
11.	Bunga Claudia Mindyarta		
12.	Daffi Adira Rizky		
13.	Adelio Naufal Asala Rafa		
14.	Ernest banira Susanto		
15.	ELITA rubi syaparina.		
16.	Adnan muhamad gustjan		
17.	Muhammad Aksa ihami		
18.	Fathan Azkarrahman		

Jakarta, 14 Agustus 2024

Ka.Prodi Teknik Industri




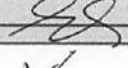

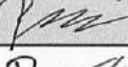
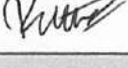



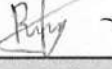





Nataya Charoonsri Rizani

ABSEN KEHADIRAN KEGIATAN PENGMAS SISWA SMK 3 YAPERCIK

HARI/TANGGAL : RABU , 14 Agustus 2024

TEMPAT : SMK 3 YAPERCIK

Agenda: Pengenalan Beban kerja Mental Dan Kaitanya dengan Produktivitas Pada Siswa SMK 3 Yapercik

NO	N a m a	Tanda Tangan	
19	Fauzi Ali M		
20	Leanna Almitah A.S		
21	M. Firman Syah		
22	M. Pandu Wisaya		
23	M. Rakha Alfarizy		
24	Rahmat Refan Afriza		
25	Raja Prasetyo		
26	Rayyan Attalla Akbar		
27	Ryan Pasha		
28	M. Raihan Permana		
29	Syaugie m. azicha		
30	Nathan L. Brown		
31	Dicuzuan Pratawa		
32	Muhammad Rizri		

Jakarta, 14 Agustus 2024

Ka.Prodi Teknik Industri



Nataya Charoonsri Rizani



**MERDEKA
BELAJAR**



**Kampus
Merdeka**
INDONESIA LAWA

Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat
INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL
Jl. Moh. Kahfi II, Bumi Serengeng Indah, Jagakarsa - Jakarta Selatan 12840 Tlp. 021-7270000

Bertifikat

NO : 097/02-B.09N/III/2024

Diberikan Kepada :

Nataya Charoonsri Rizani, S.T., M.T

Sebagai
Instruktur

KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT :
PENYULUHAN PENGENALAN BEBAN KERJA MENTAL DAN KAITANNYA
DENGAN PRODUKTIVITAS PADA SISWA SMK 3 YAPERCIK JAKARTA SELATAN
Diselenggarakan pada tanggal 14 Agustus 2024



ISTN
Dr. Ir. Idrus M. Alatas, M.Sc

Agustus 2024