



Article info : *Received*: Juni 2026; *Revised* : Agustus 2026 ; *Accepted*: November 2026

Stressless Crew: Program Manajemen Stres Kerja Untuk Meningkatkan Kinerja Karyawan Pada Restoran Cepat Saji

Suroto¹, Lucia Maduningtias², Haidilia Maharani³

¹⁻³Universitas Pamulang, Indonesia, Email: ¹dosen01640@unpam.ac.id;
²dosen00728@unpam.ac.id; ³dosen00578@unpam.ac.id

Abstrak. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) bertajuk “StressLess Crew” dirancang untuk meningkatkan kemampuan karyawan dalam mengelola stres kerja sekaligus mendukung peningkatan kinerja karyawan pada Restoran Cepat Saji Mie Aceh Limo Cinere. Pelaksanaan program menggunakan pendekatan partisipatif, berbasis masalah, dan experiential learning. Tahapan kegiatan meliputi identifikasi kebutuhan, asesmen stres melalui kuesioner dan wawancara, workshop interaktif, praktik teknik pengelolaan stres, pendampingan intensif, serta evaluasi. Materi mencakup pemahaman stres kerja, teknik relaksasi, mindfulness, manajemen waktu, komunikasi efektif, manajemen konflik, dan strategi coping adaptif. Program juga mendorong dukungan organisasi melalui penyesuaian jadwal kerja, rotasi tugas, komunikasi suportif, dan pengembangan fasilitator internal melalui train-the-trainer. Karena laporan sumber belum menyajikan data numerik pre-post secara lengkap, capaian dalam artikel ini disajikan sebagai keluaran implementasi dan indikator evaluasi, bukan klaim statistik mengenai penurunan stres atau peningkatan kinerja.

Kata kunci: stres kerja; StressLess Crew; kinerja karyawan; restoran cepat saji; manajemen stres; pengabdian kepada masyarakat

Abstract. This community service program, entitled “StressLess Crew,” was designed to strengthen employees’ ability to manage work stress and support improved work performance at Mie Aceh Limo Cinere. The program used a participatory, problem-based, and experiential learning approach through needs identification, stress assessment, interactive workshops, practical exercises, mentoring, and evaluation. Training covered work-stress awareness, relaxation, mindfulness, time management, effective communication, conflict management, and adaptive coping. The program also encouraged organizational support through work-shift adjustment, task rotation, supportive communication, and a train-the-trainer approach. The source report does not provide complete numerical pre-post results; therefore, this article presents implementation outputs and intended evaluation indicators rather than claiming a statistically proven reduction in stress or increase in performance.

Keywords: StressLess Crew; employee performance; fast-food restaurant; stress management; community service

PENDAHULUAN

Digitalisasi layanan keuangan membuat informasi dan produk investasi semakin mudah dijangkau melalui telepon pintar. Kemudahan tersebut dapat memperluas kesempatan

belajar dan berpartisipasi di pasar modal, tetapi juga meningkatkan kebutuhan akan kemampuan menilai informasi, memahami risiko, dan memilih penyedia jasa keuangan yang legal. Literasi keuangan digital terbukti berkaitan dengan perilaku menabung dan berinvestasi, sedangkan literasi keuangan dan literasi teknologi finansial juga berhubungan dengan partisipasi generasi muda di pasar modal (Rahayu et al., 2022; Sasikirono et al., 2023). Karena itu, akses digital perlu disertai pembelajaran yang membentuk pengetahuan, sikap hati-hati, dan kontrol diri dalam mengambil keputusan keuangan.

Bagi pelajar, investasi perlu diperkenalkan sebagai bagian dari perencanaan keuangan jangka panjang, bukan sebagai jalan memperoleh keuntungan cepat. Saham memberikan bukti kepemilikan pada perusahaan dan menawarkan potensi dividen maupun kenaikan harga, tetapi nilainya dapat berfluktuasi. Reksadana menghimpun dana investor untuk dikelola oleh manajer investasi dalam portofolio efek dan dapat membantu investor pemula mengenal diversifikasi. Kedua instrumen tetap menuntut pemahaman tujuan, jangka waktu, profil risiko, biaya, serta legalitas lembaga. Materi pengenalan pasar modal diselaraskan dengan edukasi konsumen dan investasi yang dikembangkan oleh Otoritas Jasa Keuangan (2017, 2022) dan Bursa Efek Indonesia (2023). Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan investasi, persepsi risiko, perilaku keuangan, dan kemajuan teknologi dapat membentuk minat maupun kualitas keputusan investasi generasi muda (Lestari et al., 2022; Safryani et al., 2020; Sari et al., 2021; Yulianis & Sulistyowati, 2021).

Lingkungan kerja restoran cepat saji memiliki karakteristik dinamis, cepat, dan penuh tekanan. Karyawan menghadapi volume pesanan yang dapat meningkat pada jam sibuk, tuntutan ketepatan pelayanan, jam kerja yang panjang, serta interaksi dengan pelanggan yang beragam. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber stres kerja apabila tidak diimbangi kemampuan individu dan dukungan organisasi yang memadai.

Laporan PKM mengidentifikasi beberapa sumber tekanan utama di Mie Aceh Limo Cinere, yaitu beban kerja tinggi, jam kerja panjang, keterbatasan dukungan manajerial, tekanan dari pelanggan, minimnya pemahaman mengenai stres, dan budaya kerja yang belum sepenuhnya suportif. Restoran juga belum memiliki program khusus manajemen stres sehingga karyawan cenderung mengatasi tekanan secara individual.

Program StressLess Crew dirancang sebagai intervensi yang menggabungkan edukasi, latihan praktis, pendampingan, dan rekomendasi perubahan lingkungan kerja. Tujuannya adalah meningkatkan kemampuan karyawan mengelola stres secara mandiri dan berkelanjutan, menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan suportif, serta mendukung konsistensi kinerja dan kualitas pelayanan. Kegiatan dilaksanakan pada 10–12 April 2026.

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, peran akademisi menjadi sangat penting dalam memberikan pendampingan dan transfer pengetahuan kepada pelaku usaha, khususnya dalam aspek manajemen keuangan dan strategi penetapan harga. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjembatani kesenjangan pengetahuan yang selama ini dihadapi oleh pelaku usaha, sehingga mereka dapat mengelola usahanya secara lebih profesional dan berkelanjutan. Melalui pendekatan yang partisipatif, pelaku usaha tidak hanya menjadi objek, tetapi juga subjek yang aktif dalam proses pembelajaran dan penerapan strategi yang diberikan.

Program pengabdian ini difokuskan pada pelaku usaha restoran cepat saji Mie Aceh yang menghadapi permasalahan dalam menentukan harga menu secara optimal. Kegiatan yang dilakukan meliputi identifikasi permasalahan, analisis struktur biaya usaha, pelatihan penetapan harga, serta pendampingan dalam implementasi strategi yang sesuai dengan kondisi usaha masing-masing. Dengan pendekatan ini, diharapkan pelaku usaha dapat memahami secara menyeluruh proses penentuan harga, mulai dari perhitungan biaya hingga penyesuaian dengan kondisi pasar.

Tujuan utama dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan pelaku usaha dalam menetapkan harga menu yang tidak hanya kompetitif, tetapi juga mampu memberikan margin keuntungan yang optimal. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk

meningkatkan kesadaran pelaku usaha akan pentingnya pencatatan keuangan yang baik sebagai dasar dalam pengambilan keputusan bisnis. Dengan adanya peningkatan kapasitas ini, diharapkan usaha yang dijalankan dapat berkembang secara berkelanjutan dan mampu bersaing di tengah dinamika pasar yang terus berubah.

Secara lebih luas, kegiatan ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan sektor usaha mikro dan kecil di bidang kuliner, khususnya dalam meningkatkan daya saing dan ketahanan usaha. Dengan penerapan strategi penetapan harga yang tepat, pelaku usaha tidak hanya dapat meningkatkan keuntungan, tetapi juga mampu menciptakan nilai tambah bagi konsumen. Hal ini pada akhirnya akan berdampak positif terhadap pertumbuhan ekonomi lokal serta peningkatan kesejahteraan masyarakat.

Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Strategi Penetapan Harga Menu untuk Meningkatkan Margin Keuntungan Restoran Cepat Saji Mie Aceh” menjadi relevan untuk dilaksanakan sebagai upaya nyata dalam membantu pelaku usaha menghadapi tantangan bisnis yang semakin kompleks. Pendekatan yang sistematis dan berbasis kebutuhan diharapkan dapat memberikan hasil yang optimal serta menjadi model yang dapat direplikasi pada usaha kuliner lainnya.

METODOLOGI PELAKSANAAN

Program menggunakan pendekatan partisipatif, problem-based approach, dan experiential learning. Karyawan dilibatkan dalam identifikasi masalah, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi. Pendekatan berbasis masalah memastikan materi berfokus pada situasi nyata di restoran, sedangkan experiential learning diterapkan melalui praktik langsung, simulasi kasus, dan diskusi reflektif.

Tabel 1 Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Instrumen	Luaran
Persiapan	Koordinasi, modul, instrumen, izin	Modul/instrumen	Kesiapan program
Identifikasi	Observasi, wawancara, asesmen stres	Kuesioner/checklist	Peta masalah
Perencanaan	Materi, jadwal, pendampingan, indikator	Rencana intervensi	Rancangan kegiatan
Pelatihan	Workshop, simulasi, relaksasi, mindfulness	Modul/lembar praktik	Pengetahuan & keterampilan
Pendampingan	Coaching, konsultasi, monitoring	Lembar evaluasi/refleksi	Konsistensi penerapan
Evaluasi	Pengukuran kondisi sebelum-sesudah	Pre-post/observasi/penilaian	Rekomendasi

Instrumen terdiri atas kuesioner stres kerja, checklist observasi lapangan, modul pelatihan, lembar evaluasi praktik, dan catatan reflektif. Indikator keberhasilan meliputi penurunan tingkat stres, peningkatan produktivitas dan kinerja, peningkatan kepuasan karyawan, terbentuknya budaya kerja suportif, serta dampak positif terhadap kepuasan pelanggan.

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test yang dipadukan dengan observasi keaktifan, kualitas pertanyaan, jawaban peserta, dan kemampuan menjelaskan kembali konsep. Dokumen laporan tidak menyertakan rekap skor individual maupun agregat, sehingga analisis artikel ini bersifat deskriptif. Perubahan tidak dinyatakan dalam persentase atau ukuran statistik agar kesimpulan tetap sesuai dengan bukti yang tersedia. Indikator yang digunakan meliputi pemahaman perbedaan menabung dan investasi, karakteristik saham dan reksadana, hubungan risiko dan imbal hasil, diversifikasi, profil risiko, serta legalitas penyedia investasi.

HASIL DAN DISKUSI

Kondisi Awal dan Identifikasi Permasalahan

Hasil identifikasi dalam laporan menunjukkan bahwa restoran memiliki sumber tekanan berupa lonjakan pesanan pada jam sibuk, tuntutan kecepatan dan akurasi, shift panjang termasuk malam dan akhir pekan, serta interaksi dengan pelanggan yang beragam. Ketidadaan program formal manajemen stres membuat strategi pengelolaan tekanan lebih banyak dilakukan secara individual.

Dalam menjalankan usaha restoran cepat saji Mie Aceh, pelaku usaha dihadapkan pada berbagai tantangan yang berkaitan dengan aspek operasional maupun manajerial, khususnya dalam hal penetapan harga menu. Permasalahan-permasalahan tersebut tidak hanya berdampak pada tingkat keuntungan, tetapi juga pada keberlanjutan usaha secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan identifikasi yang komprehensif terhadap permasalahan yang dihadapi serta perumusan solusi yang tepat dan aplikatif melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Implementasi Program StressLess Crew

Program dilaksanakan selama tiga hari, 10–12 April 2026. Hari pertama berisi pengenalan dan identifikasi masalah; hari kedua berisi materi pelatihan dan tanya jawab; hari ketiga mencakup review, materi tambahan, evaluasi, dan kegiatan sosial. Pelaksanaan dilakukan secara luring di Resto Mie Aceh dengan keterlibatan dosen dan mahasiswa.

Materi dan Praktik Manajemen Stres

Enam materi utama diberikan, yaitu pemahaman stres kerja, teknik relaksasi, mindfulness, manajemen waktu, komunikasi efektif, dan strategi coping adaptif. Praktik relaksasi meliputi deep breathing, peregangan ringan, postur tubuh yang benar, dan micro-break. Mindfulness mencakup kesadaran terhadap kondisi saat ini dan grounding 5-4-3-2-1. Manajemen waktu meliputi prioritas tugas, Pomodoro, time-boxing, dan pengaturan beban kerja.

Komunikasi efektif diarahkan pada komunikasi asertif, manajemen konflik, menghadapi pelanggan sulit, dan dukungan sosial. Coping adaptif meliputi problem-focused coping, emotion-focused coping, reframing pikiran negatif, simulasi situasi tekanan tinggi, dan pengembangan resiliensi.

Pendampingan dan Dukungan Organisasi

Pendampingan meliputi pemantauan relaksasi dan mindfulness, konsultasi individu, diskusi kelompok, evaluasi berkala, serta saran adaptasi terhadap beban kerja dan interaksi dengan pelanggan. Pada tingkat organisasi, program merekomendasikan penyesuaian jadwal kerja, rotasi tugas, budaya kerja suportif, dan keterlibatan manajemen dalam evaluasi.

Capaian Program dan Evaluasi

Capaian utama program berada pada aspek edukasi, pelatihan, praktik, pendampingan, dan penyusunan mekanisme keberlanjutan. Evaluasi dirancang menggunakan model pre-post melalui pengukuran stres, observasi perilaku kerja, penilaian kecepatan dan akurasi pelayanan, kepuasan karyawan, serta umpan balik manajemen dan pelanggan. Laporan sumber belum memuat skor numerik pre-post secara lengkap sehingga efektivitas kuantitatif belum dapat dinyatakan sebagai persentase tertentu.

Potensi Dampak terhadap Kinerja dan Pelayanan

Pengelolaan stres yang lebih baik secara konseptual dapat mendukung konsentrasi, motivasi, hubungan kerja, dan kemampuan menghadapi tekanan pelayanan. Dalam konteks restoran, kondisi tersebut berpotensi tercermin pada kecepatan layanan, akurasi pesanan, keramahan, dan konsistensi kualitas produk. Manfaat yang ditargetkan mencakup peningkatan kemampuan karyawan, efisiensi dan budaya kerja bagi manajemen, serta layanan yang lebih cepat, akurat, dan responsif bagi pelanggan.

Keberlanjutan Program

Keberlanjutan dirancang melalui pembekalan mandiri, train-the-trainer untuk fasilitator internal, panduan tertulis, dan rekomendasi kebijakan manajemen. Program dapat diperkuat dengan asesmen stres berkala, pemantauan indikator kinerja, ruang komunikasi, dan peninjauan pembagian beban kerja.

Solusi

Untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menawarkan serangkaian solusi yang dirancang secara sistematis dan aplikatif, dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan pelaku usaha secara aktif.

Solusi pertama adalah memberikan pelatihan dan pendampingan dalam penyusunan harga pokok penjualan (HPP). Pelaku usaha akan diajarkan cara mengidentifikasi dan mengklasifikasikan biaya tetap dan biaya variabel, serta menghitung total biaya produksi per menu. Dengan pemahaman ini, pelaku usaha dapat mengetahui batas minimum harga jual yang harus ditetapkan agar tidak mengalami kerugian. Selain itu, pelatihan ini juga mencakup pentingnya pencatatan biaya secara rutin dan sistematis.

Solusi kedua adalah pengenalan berbagai metode penetapan harga, seperti cost-plus pricing, competitive pricing, dan value-based pricing. Pelaku usaha akan diberikan pemahaman mengenai kelebihan dan kekurangan masing-masing metode, serta bagaimana mengkombinasikannya sesuai dengan kondisi usaha dan pasar. Dengan demikian, pelaku usaha tidak hanya bergantung pada satu pendekatan, tetapi mampu menentukan strategi harga yang lebih fleksibel dan adaptif.

Selanjutnya, untuk mengatasi dampak fluktuasi harga bahan baku, pelaku usaha akan didampingi dalam menyusun strategi pengendalian biaya dan penyesuaian harga. Hal ini meliputi pemilihan pemasok yang lebih efisien, pengelolaan persediaan yang baik, serta evaluasi komposisi bahan dalam setiap menu. Selain itu, pelaku usaha juga akan diajarkan cara melakukan penyesuaian harga secara bertahap agar tidak menimbulkan resistensi dari konsumen.

Solusi berikutnya adalah penguatan konsep value-based pricing dengan menekankan pada peningkatan nilai produk di mata konsumen. Pelaku usaha akan didorong untuk mengembangkan keunikan produk, seperti variasi menu, kualitas bahan, penyajian yang menarik, serta pelayanan yang lebih baik. Dengan meningkatnya persepsi nilai, pelaku usaha memiliki ruang untuk menetapkan harga yang lebih tinggi tanpa kehilangan pelanggan.

Dalam aspek pemasaran, kegiatan pengabdian ini juga memberikan pelatihan mengenai strategi inovatif seperti bundling menu, paket hemat, diskon pada jam tertentu, serta diferensiasi produk berdasarkan ukuran porsi atau tingkat kepedasan. Strategi ini diharapkan dapat meningkatkan daya tarik produk, memperluas segmentasi pasar, serta meningkatkan nilai transaksi per pelanggan. Pelaku usaha juga akan diberikan simulasi untuk menentukan kombinasi menu yang optimal dari sisi keuntungan.

Untuk mengatasi permasalahan pencatatan keuangan, pelaku usaha akan diberikan pelatihan sederhana mengenai manajemen keuangan usaha, termasuk pencatatan pemasukan dan pengeluaran, pemisahan keuangan pribadi dan usaha, serta penyusunan laporan keuangan sederhana. Dengan adanya sistem pencatatan yang baik, pelaku usaha dapat melakukan evaluasi kinerja usaha secara berkala dan mengambil keputusan yang lebih tepat.

Selain itu, kegiatan pendampingan juga dilakukan secara langsung untuk memastikan bahwa pelaku usaha dapat mengimplementasikan strategi yang telah diberikan. Tim pengabdian akan membantu dalam melakukan evaluasi harga menu yang telah ditetapkan,

serta memberikan masukan untuk perbaikan yang diperlukan. Pendampingan ini bersifat berkelanjutan agar perubahan yang dilakukan dapat memberikan dampak yang signifikan.

Secara keseluruhan, solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini tidak hanya berfokus pada aspek teknis penetapan harga, tetapi juga mencakup penguatan kapasitas manajerial pelaku usaha secara menyeluruh. Dengan pendekatan yang komprehensif ini, diharapkan pelaku usaha restoran cepat saji Mie Aceh dapat meningkatkan margin keuntungan, memperkuat daya saing, serta menjaga keberlanjutan usaha dalam jangka panjang.

Dengan demikian, sinergi antara identifikasi permasalahan dan implementasi solusi yang tepat menjadi kunci keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Diharapkan, hasil dari kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi mitra yang terlibat, tetapi juga dapat menjadi referensi bagi pelaku usaha kuliner lainnya dalam mengelola strategi penetapan harga secara lebih efektif dan efisien.

KESIMPULAN

StressLess Crew merupakan intervensi PKM yang mengintegrasikan edukasi, praktik relaksasi dan mindfulness, manajemen waktu, komunikasi efektif, coping adaptif, pendampingan, dan dukungan manajemen untuk membantu karyawan Restoran Cepat Saji Mie Aceh Limo Cinere mengelola stres kerja. Pelaksanaan pada 10–12 April 2026 menghasilkan keluaran berupa pelatihan, praktik, pendampingan, instrumen evaluasi, dan rancangan keberlanjutan. Program berpotensi mendukung kinerja dan kualitas pelayanan, tetapi laporan sumber belum menyediakan data numerik pre-post yang memadai untuk menyimpulkan besaran dampak secara statistik. Evaluasi lanjutan berbasis data diperlukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Universitas Pamulang, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), manajemen dan karyawan Restoran Cepat Saji Mie Aceh Limo Cinere, serta seluruh pihak yang mendukung pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.



GAMBAR 1 : KEGIATAN PKM

DAFTAR PUSTAKA

- Beehr, T. A., & Newman, J. E. (1978). Job stress, employee health, and organizational effectiveness: A facet analysis, model, and literature review. *Personnel Psychology*, 31(4), 665–699.
- Cooper, C. L., & Cartwright, S. (1997). An intervention strategy for workplace stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 43(1), 7–16.
- Ganster, D. C., & Rosen, C. C. (2013). Work stress and employee health: A multidisciplinary review. *Journal of Management*, 39(5), 1085–1122.
- Hämmig, O. (2017). Health and well-being at work: The key role of employee psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(11), 1340.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285–308.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Luthans, F. (2011). *Organizational Behavior: An Evidence-Based Approach*. McGraw-Hill.
- Quick, J. C., & Tetrick, L. E. (Eds.). (2011). *Handbook of Occupational Health Psychology*. American Psychological Association.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Organizational Behavior*. Pearson.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315.
- Sonnentag, S., & Frese, M. (2003). Stress in organizations. In *Handbook of Psychology: Industrial and Organizational Psychology* (Vol. 12). Wiley.
- Armon, G., Melamed, S., Shirom, A., & Shapira, I. (2010). Elevated burnout predicts the onset of musculoskeletal pain. *Stress and Health*, 26(3), 211–218.
- Christian, M. S., Garza, A. S., & Slaughter, J. E. (2011). Work engagement: A quantitative review. *Personnel Psychology*, 64(1), 89–136.
- Ford, M. T., Cerasoli, C. P., Higgins, J. A., & Decesare, A. L. (2011). Relationships between psychological, physical, and behavioral health and work performance. *Work & Stress*, 25(3), 185–204.
- Halbesleben, J. R. B. (2010). A meta-analysis of work engagement. In *Work Engagement: A Handbook of Essential Theory and Research*. Psychology Press.
- LePine, J. A., Podsakoff, N. P., & LePine, M. A. (2005). A meta-analytic test of the challenge stressor–hindrance stressor framework. *Academy of Management Journal*, 48(5), 764–775.
- Montano, D., Reeske, A., Franke, F., & Hüffmeier, J. (2017). Leadership, followers' mental health and job performance in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 38(3), 327–350.
- 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.
- West, C. P., Dyrbye, L. N., Erwin, P. J., & Shanafelt, T. D. (2016). Interventions to prevent and reduce burnout. *The Lancet*, 388(10057), 2272–2281.