



## PSIKOEDUKASI CARA MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA BAGI KARYAWAN DI PERUSAHAAN X

Hairunnisa Putri<sup>1)</sup> | Elda Hasya<sup>2)</sup> | Ghaitsa Raodatul<sup>3)</sup> | M. Ahkam Alwi<sup>4)</sup>  
<sup>1234)</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar  
putridrws17@gmail.com

---

**Abstract :** *Piling up work causes employees to experience stress and if prolonged will result in burnout which has an impact on mental health. Companies are usually unaware of the amount of work given to employees which causes the burden of employees to accumulate which can make them easily tired physically and stressed from the mind. Psychoeducation is one of the treatment strategies that can be applied in individual, family, and group settings that focus on psychoeducating participants about various problems faced in life, helping others to be better able to develop various sources of support from their environment, and developing coping skills to manage various problems. The method used in this activity is psychoeducation in the form of posters. The activity was carried out at PT X which began on 12 October, by conducting a literature study and conducting interviews with several employees at PT X to find out the conditions in the workplace or phenomena that are happening at PT X. The results obtained were that it had a positive impact on employees at PT X and could change employee behavior to maintain mental health in the workplace. Employees gave a positive response to the psychoeducation provided by doing some of the tips described in the posters that had been posted in the workspace.*

**Keywords:** *Psychoeducation, Mental Health, Employee*

**Abstrak:** Pekerjaan yang menumpuk mengakibatkan karyawan mengalami stres dan jika berkepanjangan akan mengakibatkan burnout yang berdampak pada kesehatan mental. Perusahaan biasanya tidak sadar terhadap banyaknya pekerjaan yang diberikan kepada karyawan yang menyebabkan beban karyawan menjadi menumpuk yang dapat membuat mereka akan mudah lelah secara fisik dan stres dari pikiran. Psikoedukasi merupakan salah satu strategi penanganan yang dapat diterapkan pada setting individual, family, dan group yang fokus pada edukasi psikologis partisipan tentang berbagai problem yang dihadapi dalam hidup, menolong orang lain agar lebih mampu mengembangkan berbagai sumber dukungan-dukungan dari lingkungannya, serta mengembangkan coping skill untuk mengelola berbagai masalah. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah psikoedukasi dalam bentuk poster. Kegiatan dilaksanakan di PT. X yang dimulai pada tanggal 12 oktober, dengan melakukan studi literatur dan melakukan wawancara kepada beberapa karyawan di PT. X untuk mengetahui kondisi di tempat kerja ataupun fenomena yang sedang terjadi di PT X. Hasil yang didapatkan yaitu memberikan dampak positif bagi karyawan di PT X dan dapat mengubah perilaku karyawan untuk menjaga Kesehatan mental di tempat kerja karyawan memberikan respon yang positif terhadap psikoedukasi yang diberikan dengan melakukan beberapa tips yang sudah dijelaskan dalam poster yang telah ditempelkan di ruangan kerja.

**Kata Kunci:** Psikoedukasi, Kesehatan Mental, Karyawan

---

## A. PENDAHULUAN

Program Bentuk Kegiatan Pembelajaran (BKP) yang diadakan oleh Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar merupakan salah satu program untuk menghadapi perubahan sosial, budaya, dunia kerja dan kemajuan teknologi yang pesat, kompetensi mahasiswa harus disiapkan agar lebih gayut dengan kebutuhan zaman. Oleh karena itu, dari kesadaran tim pelaksana untuk ikut andil dalam menghadapi perubahan sosial, budaya, dunia kerja dan kemajuan teknologi yang pesat khususnya pada bidang Psikologi Organisasi dan Industri (PIO) sehingga tim pelaksana melakukan BKP Magang Mandiri di salah satu perusahaan di kota Makassar. Selama melaksanakan BKP Magang yang juga merupakan bentuk pengabdian masyarakat, mahasiswa dapat turun langsung ke lapangan untuk berkontribusi langsung dalam kegiatan karyawan di perusahaan X.

Selama mengikuti kegiatan BKP Magang Mandiri di perusahaan X, serta tim pelaksana melakukan observasi, tim pelaksana menemukan bahwa terkadang karyawan mengalami stress akibat beban kerja yang menumpuk, mengalami tekanan dari atasan. Sehingga, tim pelaksana memutuskan untuk membuat sebuah program psikoedukasi cara menjaga Kesehatan mental di tempat kerja

Belakangan ini, isu kesehatan mental sering diperbincangkan oleh banyak kalangan, salah satunya di dunia kerja. Di lingkungan kerja sendiri, kesehatan mental yang stabil dan terjaga akan membuat para karyawan lebih bahagia dan produktif dalam bekerja. Hal ini didorong oleh perusahaan serta para atasan yang suportif dan apresiatif, sehingga para karyawan menjadi lebih semangat dalam mencapai target perusahaan serta menimbun ilmu dari pekerjaan yang dilakukan. Akan tetapi, tidak semua perusahaan mendukung para karyawan untuk memiliki kesehatan mental yang prima. Beberapa perusahaan menginginkan setiap karyawannya dapat bekerja secara maksimal menyelesaikan pekerjaan yang diberikan. Pekerjaan yang diberikan biasanya memiliki tenggang waktu untuk diselesaikan yang menyebabkan beban karyawan menjadi menumpuk dan dapat membuat mereka mudah lelah secara fisik dan stres dari pikiran.

Stres berkepanjangan yang dialami oleh karyawan dapat mengakibatkan burnout, gangguan kecemasan, sampai depresi berat. Ratnasari (2019) mengungkapkan bahwa, stress kerja mengakibatkan terancamnya kecelakaan kerja secara fisik, misal kondisi emosi yang tidak stabil bisa menurunkan konsentrasi dalam hal pelaksanaan pekerjaannya. Munculnya gangguan kesehatan jiwa ini berawal dari burnout yang berkepanjangan. Dalam dunia kerja, hal ini dipicu oleh banyaknya tekanan dari perusahaan yang berimbas secara psikologis dan emosional pekerja. Untuk membuatnya pulih, perlu ada kesadaran dari diri sendiri maupun tim manajemen agar hidup dan pekerjaan yang sedang dijalani terasa cukup menyenangkan, maka dari itu kami memilih melakukan psikoedukasi mengenai kesehatan mental di tempat kerja (Berita Umum, 2022).

Berdasarkan data WHO, (2017) lebih dari 3,6% populasi di dunia (200 juta jiwa) menderita kecemasan. Sementara itu, sebanyak 4,4% populasi di dunia (322 juta jiwa) menderita depresi dan sebagian besar penderita berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Dalam hal ini, stres dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Kondisi mental dan kondisi fisik yang tidak sehat dapat memberi pengaruh buruk kepada aspek kehidupan interpersonal (sosial) dan kehidupan kerja individu. hubungan interpersonal dan pelaksanaan tugas seseorang akan mengalami hambatan-hambatan apabila seseorang mengalami gangguan-gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan depresi.

Tim Pelaksana mengangkat program dengan judul Psikoedukasi Cara Menjaga Kesehatan Mental di Tempat Kerja agar karyawan di perusahaan X dapat mengetahui cara

menjaga Kesehatan mental sehingga memiliki Kesehatan mental yang baik, khususnya di lingkungan kerja. Dengan diadakannya program psikoedukasi ini, tim pelaksana berharap program ini dapat bermanfaat bagi para pembaca khususnya karyawan di perusahaan X agar mengetahui bagaimana cara menjaga Kesehatan mental di lingkup dunia kerja.

Terdapat beberapa jurnal terdahulu yang mengangkat terkait kegiatan yang tim pelaksana lakukan yaitu pada penelitian Deviyeni, Zamralita dan Vanesia (2022) yang berjudul Psikoedukasi Mengenai Stres dan Cara Mengatasi Stres Selama Pandemi Bagi Karyawan PT X dengan menggunakan metode psikoedukasi melalui buku saku dan dinilai baik dan informatif oleh responden. Kemudian pada penelitian Rahman dan Fatimah, (2022) yang berjudul Psikoedukasi Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19 dengan menggunakan metode membagikan flyer yang berisi Tips Menjaga Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19 kepada masyarakat secara langsung dan melalui media sosial yang mendapatkan hasil yaitu masyarakat mulai menyadari pentingnya menjaga Kesehatan mental dimasa pandemic Covid-19 dan mendapatkan informasi terkait Kesehatan mental.

Berdasarkan pemaparan diatas, tim pelaksana merasa program dengan metode psikoedukasi efektif dan sangat bermanfaat karena tim pelaksana langsung berinteraksi dengan responden dalam melakukan penyebaran informasi terkait urgensi yang diangkat.

## **B. METODE YANG DIGUNAKAN**

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah psikoedukasi dalam bentuk poster. Menurut Kustandi, (2011) Poster adalah media yang diharapkan mampu mempengaruhi dan memotivasi tingkah laku orang yang melihatnya. Poster merupakan media komunikasi yang efektif untuk menyampaikan pesan singkat, padat, dan impresif, karena ukurannya yang relatif besar kehidupan.

Instrumen psikologi digunakan untuk menskrining problem karyawan. Wawancara digunakan untuk mengetahui problem yang dialami secara mendalam. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer mencakup data hasil kuesioner, dan wawancara kepada karyawan di PT. X.

### **Tahap Persiapan Kegiatan**

Kegiatan ini dilaksanakan di PT. X, di mana tim pelaksana BKP Magang melakukan studi literatur dan melakukan wawancara kepada beberapa karyawan di PT. X untuk mengetahui kondisi di tempat kerja ataupun fenomena yang sedang terjadi di PT X. Tim BKP Magang mendapatkan informasi mengenai beberapa permasalahan yang dialami oleh karyawan PT.X antara lain stress kerja dan beban kerja yang menumpuk.

### **Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Psikoedukasi dalam bentuk poster ini dilaksanakan mulai tanggal 12 Oktober 2022 di Head Office (HO) PT. X. Metode yang digunakan yaitu menempelkan poster di ruangan PT. X kemudian dilakukan sosialisasi kepada karyawan terkait isi dari poster. Program kerja ini merupakan salah satu langkah preventif yang dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi untuk menjaga Kesehatan mental di tempat kerja bagi karyawan PT.X.

### **Tahap Evaluasi Kegiatan**

Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan melakukan wawancara kepada beberapa karyawan untuk meminta feedback dan menanyakan apakah poster yang di pasang dapat bermanfaat terhadap Kesehatan mental karyawan itu sendiri.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama kurang lebih 2 bulan setelah dilakukan sosialisasi dan pemasangan poster di ruang kerja, terlihat bahwa karyawan dapat menerapkan dan memahami cara bagaimana menjaga Kesehatan mental di tempat kerja. Karyawan juga menyadari bahwa Kesehatan mental di tempat kerja itu sangat penting. Dapat dilihat pada tabel 1 bahwa jumlah karyawan di *Head Office* dapat dikatan sedikit karena mereka yang *handle* seluruh kegiatan di semua cabang perusahaan. Maka dari itu, tidak heran jika terkadang karyawan mengalami beban kerja yang menumpuk hingga stress kerja.

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	6
2	Perempuan	2
Total		8

Tabel 1. Jumlah karyawan di *Head Office* Makassar PT.X

Poster yang dibuat sangat berhubungan dengan aktivitas dan masalah yang dihadapi oleh karyawan, sehingga berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa karyawan, karyawan memberikan respon positif seperti menerapkan langsung, menyadari bahwa kesehatan mental sangat penting, poster yang menarik sehingga mudah untuk di baca dan di pahami. Cara sederhana yang dapat dilakukan oleh karyawan PT. X berdasarkan poster yang dibuat yaitu memejamkan mata selama 60 detik itu merelaksasikan pikiran, menuliskan 3 hal baik yang sudah di capai pada hari ini, bertanya ataupun menawarkan bantuan kepada rekan kerja, makan dengan tenang dan menarik napas dalam-dalam yaitu cara yang bagus untuk mengurangi gairah fisiologis dan psikologis.



Gambar 1. Poster Psikoedukasi Menjaga Kesehatan Mental di Tempat Kerja



Gambar 2. Sosialisasi Poster

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa pemasangan poster dan sosialisasi kepada karyawan yang merupakan program kerja tim memberikan dampak positif bagi karyawan di PT X dan dapat mengubah perilaku karyawan untuk menjaga Kesehatan mental di tempat kerja dengan melakukan beberapa tips yang sudah dijelaskan dalam poster yang telah ditempelkan di ruangan kerja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Berita Umum. (2022). Pentingnya Kesehatan Mental di Dunia Kerja dan Cara Mengelolanya. Careercenter.Atmajaya.Ac.Id. <https://careercenter.atmajaya.ac.id/content/view?id=115&t=pentingnya-kesehatan-mental-di-dunia-kerja-dan-cara-mengelolanya>. (diakses pada tanggal 7 Desember 2022)
- Deviyeni, P., Zamralita, & Vanesia. (2022). Psikoedukasi mengenai stres dan cara mengatasi stres selama pandemi bagi karyawan pt x. *SERINA IV UNTAR 2022*, 1631–1638.
- Kustandi, C. (2011). *Media pembelajaran Manual dan Digital*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Rahman, I., & Fatihah, R. N. (2022). Psikoedukasi Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COvid-19. *Psikoedukasi Unhas*, 3(1), 33–37.
- Ratnasari, Y. (2019). Kesehatan Mental Karyawan di Lingkungan Pekerjaan. Sebuah Studi pada Divisi Support Perusahaan Multinasional. *JPS3DM*, 8(2), 44–54.
- WHO. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders. Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization.