

PSIKOEDUKASI PENTINGNYA KESADARAN TENTANG KESEHATAN MENTAL PADA KARYAWAN BIRO UMUM SUB. PERSURATAN DAN ARSIP SEKRETARIAT DAERAH PROVINSI KALIMANTAN TIMUR

Novia Anita Eka Putri^{1*}, Aniq Hudiyah Bil Haq²

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No.15, Kota Samarinda, Indonesia, 75124

*Email : 2011102433060@umkt.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental ialah keadaan dimana individu memiliki kesejahteraan psikologis sehingga mampu menunjukkan potensi yang ada pada dirinya. Kegiatan ini dibuat untuk memberikan sebuah psikoedukasi kepada karyawan Persuratan dan Arsip untuk mengetahui pentingnya kesadaran terhadap kesehatan mental. Berdasarkan hasil asesmen awal kepada dua orang karyawan Persuratan dan Arsip, diketahui bahwa masih kurangnya pengetahuan karyawan mengenai kesehatan mental. Kurangnya kesadaran akan kesehatan mental di tempat kerja tentu akan berdampak negatif bagi karyawan dan instansi. Jika karyawan memiliki kesehatan mental yang buruk, maka nantinya akan berdampak negatif pada kinerja karyawan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk membuat sebuah psikoedukasi dalam bentuk poster yang berisi kesadaran tentang kesehatan mental. Pemberian psikoedukasi berbentuk poster ini dilakukan pada hari Senin, 7 Agustus 2023 selama satu bulan di ruangan Persuratan dan Arsip. Setelah pemberian poster psikoedukasi tersebut, kemudian dilakukan wawancara lanjutan guna mengetahui evaluasi atau masukan dari dua orang karyawan Persuratan dan Arsip. Kemudian di dapatkannya hasil bahwa, karyawan mengatakan poster tersebut bermanfaat dalam mengetahui pengertian dari kesehatan mental, ciri-ciri dari gangguan mental, serta cara dalam menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Kesehatan Mental, Karyawan

Abstract

Mental health is a condition where an individual has psychological well-being so that he is able to show his potential. This activity was created to provide a psychoeducation for Letters and Archives employees to know the importance of awareness of mental health. Based on the results of the initial assessment of two Letters and Archives employees, it is known that there is still a lack of employee knowledge regarding mental health. Lack of awareness of mental health in the workplace will certainly have a negative impact on employees and institutions. If employees have poor mental health, it will have a negative impact on employee performance. Therefore, the author is interested in creating psychoeducation in the form of posters containing awareness about mental health. Providing psychoeducation in the form of posters was carried out on Monday, August 7 2023 for one month in the Letters and Archives room. After giving the psychoeducational posters, further interviews were carried out to find out the evaluation or input from the two Letters and Archives employees. Then the results were obtained that employees said the poster was useful in knowing the meaning of mental health, the characteristics of mental disorders, and ways to maintain mental health.

Keywords: Psychoeducation, Mental Health, Employees

PENDAHULUAN

Viet & Ware (Syaputra, 2021) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan suatu keadaan standar individu yang diukur tidak hanya dari ada atau tidaknya gejala tekanan psikologis, namun juga dari karakteristik kesehatan mental tertentu yang mempengaruhi kehidupannya, kemudian konsep kesehatan mental sangatlah luas bukan hanya mengenai disabilitas dan gangguan. Kesehatan mental memiliki dua aspek yaitu distress psikologis (*psychological distress*) dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Kesehatan mental ialah sebuah keadaan atau kondisi kesejahteraan psikologis dari individu yang dapat menangani tuntutan kehidupan sehari-hari agar terhindar dari beberapa gangguan mental dan dapat berfungsi normal dalam masyarakat yang aktif. Namun, sampai saat ini masih banyak individu yang kurang perhatian mengenai adanya kesehatan mental. Kurangnya kesadaran akan adanya kesehatan mental tentu sangatlah memprihatinkan. Kesadaran ialah keadaan sadar akan diri sendiri maupun lingkungan (Tahir, 2018). Jika individu memiliki kesehatan mental yang buruk, tentu nantinya juga akan mempengaruhi kesehatan fisik dari individu tersebut dan begitupun sebaliknya. Oleh karena itu, penting adanya kesadaran dan kepedulian dari setiap individu mengenai kesehatan mental. Dengan mental dan fisik yang sehat tentu akan sangat berguna bagi keberlangsungan hidup setiap individu.

Kesehatan mental tentu penting untuk diperhatikan, khususnya di dunia pekerjaan. Manajemen instansi yang baik dan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental di lingkungan kerja pada dasarnya dapat meningkatkan kesehatan dan produktivitas dari karyawan yang ada di instansi tersebut. Kesehatan mental yang baik tentu juga akan berpengaruh terhadap kinerja karyawan pada instansi (Meidina & S, 2022). Berdasarkan data dan juga penelitian yang ada, karyawan dengan kesehatan mental yang baik menjadi 12 sampai 15% lebih produktif dibanding karyawan yang memiliki gangguan mental (Andina, 2023). Namun sampai saat ini masih banyak karyawan yang beranggapan bahwa gangguan mental menjadi hal yang tidak terlalu penting. Bahkan ada yang beranggapan bahwa gangguan mental bukan bagian dari gangguan kesehatan. Padahal dampak dari gangguan mental sama besarnya dengan gangguan kesehatan fisik. Berdasarkan studi yang ada, karyawan yang mengalami gangguan mental lebih memungkinkan menderita gangguan kesehatan fisik.

Sekretariat Daerah adalah unsur karyawan pemerintah provinsi yang berada di bawah Gubernur. Sekretariat daerah dipimpin oleh sekretaris daerah yang berkedudukan di bawah dan bertanggung jawab kepada Gubernur. Di dalam sekretariat daerah terbagi menjadi beberapa biro, salah satunya ialah biro umum. Biro Umum Sekretariat Daerah Provinsi Kalimantan Timur memiliki beberapa tugas yaitu sebagai pelayanan dalam peminjaman kendaraan dinas operasional atau bus, peminjaman *odah etam* atau *guest house* atau olah bebaya, permintaan plakat atau souvenir, peminjaman perlengkapan upacara, pemanfaatan ruangan *VIP room* bandara APT Samarinda dan *VIP room* SAMS Balikpapan, penerimaan tamu pada *mess* Pemprov Balikpapan dan wisma ruhui rahayu Samarinda, peminjaman *convention hall*, peminjaman ruang rapat di lingkungan sekretariat daerah, permintaan stempel gubernur, pemberian nomor surat keluar yang ditanda tangani gubernur atau wakil gubernur atau sekretaris daerah, dan penerimaan surat masuk untuk pimpinan (Gitawan & Adib, 2023).

Di dalam biro umum terdapat tiga sub bagian yaitu sub bagian Rumah Tangga, sub bagian Administrasi Keuangan dan Aset, dan sub bagian Tata Usaha. Persuratan dan Arsip sendiri terdapat pada sub bagian Tata Usaha. Tugas dari sub Persuratan dan Arsip ialah seperti melayani penerimaan surat masuk, mendisposisi surat menuju pimpinan, pemberian penomoran surat, dan juga menerima berkas- berkas yang masuk. Dengan banyaknya tugas yang harus dikerjakan, penting diterapkannya kesadaran mengenai kesehatan mental bagi seluruh karyawan agar mental maupun kinerja yang mereka miliki tetap optimal.

Berdasarkan hasil asesmen awal yang telah dilakukan, didapatkan bahwa karyawan masih kurang pengetahuan akan kesehatan mental serta dampak buruk yang akan terjadi apabila mengalami gangguan mental. Ketika melakukan pekerjaan karyawan seringkali merasa tegang, tertekan, bahkan sampai kehilangan semangat bekerja. Karyawan merasa bahwa tidak ada hal menarik di kehidupan sehari-hari yang mereka jalani. Karyawan juga mengatakan bahwa penting adanya kesadaran serta edukasi mengenai kesehatan mental. Oleh karena itu, penulis tertarik dalam memberikan psikoedukasi mengenai pentingnya kesadaran tentang kesehatan mental pada karyawan Biro Umum Sub. Persuratan dan Arsip Sekretariat Daerah Provinsi Kalimantan Timur dalam bentuk poster. Psikoedukasi yang diberikan mengenai kesadaran tentang kesehatan mental dengan tujuan agar karyawan mendapatkan pemahaman mengenai kesehatan mental. Psikoedukasi ini juga diberikan agar karyawan lebih perhatian dan juga peduli mengenai kesehatan mental yang ada pada dirinya. Karena dengan adanya mental yang sehat, dapat meningkatkan kinerja dari karyawan Biro Umum Sub. Persuratan dan Arsip Sekretariat Daerah Provinsi Kalimantan Timur.

METODE

Intervensi yang digunakan ialah berupa psikoedukasi mengenai pentingnya kesadaran tentang kesehatan mental. Psikoedukasi adalah intervensi yang dapat dilakukan terhadap individu, keluarga atau kelompok dan dimaksudkan untuk menginformasikan peserta tentang berbagai masalah tertentu (Umami, 2017). Psikoedukasi juga merupakan sebuah pengembangan dan pemberian penjelasan berupa pendidikan masyarakat, penjelasan yang diberikan berhubungan dengan psikologi sederhana atau kesejahteraan psikososial dari masyarakat (Sujarwo dkk., 2021). Psikoedukasi yang diberikan ialah dalam bentuk poster. Penggunaan poster bertujuan untuk memudahkan dan juga memacu pemahaman dari pembaca terhadap pesan yang disajikan. Poster tentu dapat menjadikan pembacanya lebih tertarik dalam membaca pesan yang telah disajikan, dengan adanya gambar beserta warna yang lebih menarik. Poster memiliki berbentuk sederhana dan penempatannya yang mudah. Kemudian pembuatan poster sangatlah mudah dan harganya yang terjangkau.

Teknik pengambilan data yang digunakan ialah melalui observasi dan wawancara kepada karyawan dari Biro Umum Sub Persuratan dan Arsip. Wawancara yang dilakukan kepada narasumber ialah wawancara secara terbuka sehingga jawaban akan diserahkan kepada *interviewee* (Saihu & Marsiti, 2019). Kemudian kegiatan ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif ialah pendekatan yang bersifat alamiah, berusaha dalam mengerti, menjelaskan peristiwa yang dilihat dari makna yang diberikan individu kepadanya (Gumilang, 2016). Pendekatan kualitatif merupakan pendekatan dengan data yang diperoleh berbentuk deskriptif (Adhimah, 2020). Hasil dari produk magang berupa poster psikoedukasi

tersebut diletakkan di ruang Biro Umum bagian Arsip. Pemasangan poster tersebut dilakukan pada hari Senin, 7 Agustus 2023 selama satu bulan di ruang Biro Umum bagian Arsip.

Sebelum dilakukannya pembuatan poster, penulis mencari materi dan aspek dari kesehatan mental. Kemudian penulis juga memikirkan ide produk magang yang akan dibuat yaitu berupa poster psikoedukasi. Setelah itu, penulis melakukan bimbingan dengan pembimbing internal dan eksternal mengenai materi, aspek, serta ide produk berupa poster yang ingin dibuat. Setelah mendapatkan persetujuan dari pembimbing internal dan eksternal, penulis melanjutkan pembuatan poster dengan tema “Kesadaran tentang Kesehatan Mental”. Kemudian setelah itu dilakukannya pemasangan poster di ruang Biro Umum Sub. Persuratan dan Arsip pada hari Senin, 7 Agustus 2023. Setelah dilakukannya pemasangan poster selama seminggu, penulis melakukan wawancara lanjutan guna mengetahui manfaat, evaluasi serta masukan dari karyawan Biro Umum Sub. Persuratan dan Arsip Sekretariat Daerah Provinsi Kalimantan Timur mengenai poster psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental merupakan aspek yang penting dalam terwujudnya kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan mental saat ini menjadi fokus masalah kesehatan yang ada di dunia yang membutuhkan penanganan yang efektif (P. R. Putri dkk., 2021). Sekitar 85% individu di negara berkembang yang mengidap gangguan mental yang parah namun tidak mendapatkan penanganan (Ayuningtyas dkk., 2018). Kesehatan mental merupakan hal yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik, kedua hal tersebut memiliki keterikatan, dikarenakan apabila fisik dari individu tersebut terganggu maka hal tersebut juga dapat mengganggu kesehatan mentalnya, bahkan begitu pun sebaliknya (Rozali dkk., 2021). Kesehatan mental tentu penting untuk diperhatikan, khususnya di dunia pekerjaan. Dengan kesehatan mental yang baik tentu juga akan berpengaruh terhadap kinerja karyawan pada instansi (Meidina & S, 2022). Namun sampai saat ini masih banyak karyawan yang beranggapan bahwa gangguan mental menjadi hal yang tidak terlalu penting.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh penulis pada hari Kamis, 3 Agustus 2023 pukul 09.00 sampai 09.30, didapatkan bahwa karyawan masih kurang pengetahuan akan kesehatan mental serta dampak buruk yang akan terjadi apabila mengalami gangguan mental. Ketika melakukan pekerjaan karyawan seringkali merasa tegang, tertekan, bahkan sampai kehilangan semangat bekerja. Karyawan sendiri merasa bahwa tidak ada hal menarik di kehidupan sehari-hari yang mereka jalani. Karyawan juga mengatakan bahwa penting adanya kesadaran serta edukasi mengenai kesehatan mental. Dengan banyaknya tugas yang dimiliki oleh karyawan yang ada di Biro Umum Sekretariat Daerah Provinsi Kalimantan Timur maka sangatlah dibutuhkan “Kesadaran tentang Kesehatan Mental” bagi seluruh karyawan agar mental maupun kinerja yang mereka miliki tetap optimal.

Sejalan dengan kegiatan sebelumnya yang mengungkapkan bahwa pemasangan poster memberikan dampak positif pada karyawan di PT X dan dapat mengubah perilaku karyawan untuk menjaga kesehatan mental di tempat kerja dengan menerapkan beberapa tips yang telah dijelaskan pada poster yang diletakkan di ruangan kerja (H. Putri dkk., 2023). Maka dari itu penulis membuat psikoedukasi mengenai “Kesadaran tentang Kesehatan Mental” dalam bentuk poster. Poster merupakan sebuah penjelasan singkat berupa gambar dengan tujuan

membuat individu tertarik terhadap sesuatu bahkan membuat individu dapat berbuat suatu hal (Sumartono & Astuti, 2018). Tujuan utama dari poster sendiri adalah sebuah ajakan. Penempatan poster yaitu di ruangan Biro Umum Sub. Persuratan dan Arsip Sekretariat Daerah Provinsi Kalimantan Timur. Instansi ini berada di jalan Gajah Mada No. 2, Jawa, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur dengan kode pos 75242.



Gambar 1. Poster Psikoedukasi Kesehatan Mental

Psikoedukasi ini diberikan kepada karyawan Sub. Persuratan dan Arsip yang berjumlah 14 orang. Psikoedukasi yang diberikan ialah dalam bentuk poster. Materi yang disajikan di dalam poster “Kesadaran tentang Kesehatan Mental” yaitu pengertian dari kesehatan mental, tanda gangguan mental, serta cara menjaga kesehatan mental. Menurut Viet & Ware (Syaputra, 2021) kesehatan mental adalah suatu keadaan tolak ukur individu yang tidak hanya dilihat berdasarkan ada tidaknya simptom-simptom tekanan psikologis yang muncul tetapi juga beberapa karakteristik kesejahteraan psikologis yang berpengaruh dalam hidupnya dan konsep kesehatan mental lebih luas daripada disabilitas dan gangguan. Kemudian tanda-tanda dari gangguan kesehatan mental yaitu banyak konflik batin, komunikasi sosial terputus dan adanya disorientasi sosial, serta adanya gangguan intelektual dan gangguan emosional yang serius (Burlian, 2016). Adapula cara menjaga kesehatan mental itu sendiri ialah dengan istirahat yang cukup, olahraga yang rutin, melakukan hal positif, kurangi *stress*, serta menjaga konsentrasi (Bendan, 2022).



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Media poster sendiri tentunya memiliki kelebihan dan juga kekurangan. Kelebihan dari penggunaan media dalam bentuk poster ialah poster dapat memudahkan dan juga memacu pemahaman terhadap pesan yang disajikan. Poster tentu dapat menjadikan pembacanya lebih tertarik dalam membaca pesan yang telah disajikan, dengan adanya gambar beserta warna yang lebih menarik. Poster berbentuk sederhana dan penempatannya yang mudah. Kemudian pembuatan poster sangatlah mudah dan harganya yang terjangkau. Kelemahan dari media dalam bentuk poster ialah dibutuhkannya kemampuan khusus dalam proses pembuatannya. Kebanyakan individu memiliki rasa malas ketika dihadapkan dengan hal yang berhubungan dengan membaca, hal ini juga menjadi salah satu kelemahan dari media dalam bentuk poster. Adapula kesulitan saat pengerjaan psikoedukasi dengan bentuk poster yaitu membuat desain dan materi semenarik mungkin agar dapat menarik minat pembaca.

KESIMPULAN

Penulis memberikan psikoedukasi di Biro Umum Sub. Persuratan dan Arsip Sekretariat Daerah Provinsi Kalimantan Timur, Indonesia. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan asesmen awal dengan metode observasi dan wawancara. Kemudian diketahui bahwa karyawan masih kurang pengetahuan akan kesehatan mental serta dampak buruk yang akan terjadi apabila mengalami gangguan mental. Penulis membuat dan memberikan Psikoedukasi dalam bentuk poster kepada karyawan Sub. Persuratan dan Arsip dengan tema “Kesadaran tentang Kesehatan Mental”. Tema ini diangkat agar karyawan memiliki kesadaran dan pemahaman mengenai kesehatan mental. Pemberian psikoedukasi berbentuk poster ini dilakukan pada hari Senin, 7 Agustus 2023 selama satu bulan di ruangan Biro Umum Sub. Persuratan dan Arsip Sekretariat Daerah Provinsi Kalimantan Timur. Berdasarkan hasil dari wawancara evaluasi diketahui bahwa psikoedukasi dalam bentuk poster dengan tema “Kesadaran tentang Kesehatan Mental” bermanfaat bagi karyawan Biro Umum Sub. Persuratan dan Arsip yang kurang pengetahuan akan kesehatan mental. Dengan adanya psikoedukasi dalam bentuk poster tersebut karyawan dapat mengetahui maksud dari kesehatan mental, ciri-ciri dari gangguan mental, dan juga cara dalam menjaga kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhimah, S. (2020). Peran orang tua dalam menghilangkan rasa canggung anak usia dini (studi kasus di desa Karangbong rt. 06 rw. 02 Gedangan-Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 57–62.
- Andina, Y. R. (2023, February 28). *Pentingnya Mental Health Awareness di Lingkungan Kerja*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2232/pentingnya-mental-health-awareness-di-lingkungan-kerja
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Bendan, R. S. U. D. (2022, September 26). *Cara Menjaga Kesehatan Mental*. RSUD Bendan Kota Pekalongan . <https://rsudbendan.pekalongankota.go.id/berita/cara-menjaga-kesehatan-mental.html>
- Burlian, P. (2016). *Patologi Sosial* (R. Damayanti, Ed.).
- Gitawan, A. R., & Adib, M. (2023). *Biro Umum Sekretariat Daerah Provinsi Kalimantan Timur - SIPPN*. SIPPN. <https://sippn.menpan.go.id/instansi/169392/pemerintah-provinsi-kalimantan-timur/ biro-umum-sekretariat-daerah-provinsi-kalimantan-timur>
- Gumilang, G. S. (2016). Metode penelitian kualitatif dalam bidang bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling* , 2(2), 144–159.
- Meidina, D. W., & S, N. L. (2022). Pengaruh kesehatan mental karyawan terhadap kinerja yang dimediasi oleh kesejahteraan di tempat kerja (studi empiris pada karyawan divisi teknologi informasi di masa work from home). *Business Management Journal*, 18(1), 85–105. <https://doi.org/10.30813/bmj>
- Putri, H., Hasya, E., Raodatul, G., & Alwi, M. A. (2023). Psikoedukasi cara menjaga kesehatan mental di tempat kerja bagi karyawan di Perusahaan X. *Jurnal Kebajikan Jurnal Pengabdian Masyarakat* , 1(2), 37–40.
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek syukur terhadap kesehatan mental: A systematic review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 58–66.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan kesehatan mental di masa pandemic. *Jurnal Abdimas*, 7(2), 109–113.
- Saihu, & Marsiti. (2019). Pendidikan karakter dalam upaya menangkal radikalisme di SMA Negeri 3 kota Depok, Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Islam* , 1(1), 23–54.
- Sujarwo, S., Buana, A. N. T., & Marita, M. (2021). Psikoedukasi protokol kesehatan dalam mencegah penyebaran covid-19 di desa Banding Agung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 128–145.

- Sumartono, & Astuti, H. (2018). Penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan. *Komunikologi*, 15(1), 8–14.
- Syaputra, Y. (2021). *Hubungan antara Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19* [Psikologi]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Tahir, A. M. (2018). Patofisiologi kesadaran menurun. *UMI Medical Journal* , 3(1), 80– 88.
- Umami, U. R. (2017). *Psikoedukasi untuk Pembentukan Sikap Positif Orang Tua dalam Pemberian Pendidikan Seks pada Anak Usia 10-11 Tahun* [Psikologi]. Universitas Muhammadiyah Malang