



DOI:.....

<https://journal.journeydigitaledutama.com>

PSIKOEDUKASI PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI LINGKUNGAN KERJA BAGI ANGGOTA POLRI DITRESKRIMUM POLDA X MELALUI MEDIA POSTER

Sri Rahayu Ramadan¹, Basti Tetteng²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar

Email:

srirahayuramadan027@gmail.com

Abstrak. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan informasi dan edukasi terkait pentingnya Kesehatan mental di lingkungan kerja kepada anggota Ditreskrimum Polda X. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikoedukasi melalui media poster yang mencakup content Definisi, Ciri-ciri Kesehatan Mental yang baik dan terganggu, Memahami alasan pentingnya Kesehatan Mental di lingkungan pekerjaan dan strategi menjaga Kesehatan Mental di lingkungan kerja. Pelaksanaan kegiatan selama 14 hari terhitung hari pemasangan hingga hari terakhir pengisian evaluasi dengan total 53 responden yang mengisi form evaluasi. Hasil psikoedukasi menunjukkan bahwa poster bermanfaat dan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya Kesehatan mental di lingkungan kerja pada anggota Ditreskrimum Polda X, 72% (38) partisipan memberikan penilaian Sangat bermanfaat, Bermanfaat 26% (14), 2% (1) partisipan merasa biasa saja.

Kata Kunci : Psikoedukasi, Kesehatan mental, Poster

Abstract. This psychoeducation aims to provide information and education related to the importance of mental health in the workplace to members of Ditreskrimum Polda X. The study employs a psychoeducational approach through posters covering topics such as definitions, characteristics of good and poor mental health, understanding the significance of mental health in the working environment, and strategies for maintaining mental well-being at work. The activities were carried out over 14 days, starting from the installation of the posters until the final submission of evaluations, involving a total of 53 respondents filling out assessment forms. The results show that the posters were beneficial and effectively increased knowledge about the importance of mental health in the workplace among Ditreskrimum Polda X members, with 72% (38) participants rating them very useful, 26% (14) finding them useful, and 2% (1) feeling neutral.

Keywords: Psychoeducation, Mental Health, Poster

1. PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental telah menjadi topik yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Survei yang dilakukan oleh Ipsos Global (2023) berjudul *"Health Service Monitor 2023"* mengungkapkan bahwa kesehatan mental kini menjadi masalah kesehatan utama di 31 negara, melampaui kekhawatiran yang lebih dulu mendominasi seperti kanker dan virus. Hasil riset tersebut menunjukkan bahwa 44% responden dari 31 negara menganggap kesehatan mental sebagai isu kesehatan yang paling dikhawatirkan, sementara kanker berada di urutan kedua dengan 40% responden.

Kesadaran terkait kesehatan mental juga menjadi permasalahan yang kerap menimpa pekerja, termasuk anggota Polri. Menjadi seorang polisi merupakan pekerjaan yang sulit dan berbahaya, di mana mereka dinilai memiliki standar yang lebih tinggi dibandingkan dengan warga biasa karena harus menjadi pemecah masalah ketika terjadi konflik di masyarakat. Bekerja sebagai polisi adalah pekerjaan yang penuh dengan pemicu stres tinggi dan peristiwa traumatis, karena sering dihadapkan dengan bahaya fisik serta harus menyaksikan peristiwa-peristiwa yang membahayakan orang lain, seperti kekerasan, situasi pelecehan, dan melihat korban-korbannya sehingga dapat memicu masalah fisik, psikologis, dan perilaku. Banyak polisi mengalami rasa kekhawatiran tentang pekerjaan yang harus dilaksanakan dengan adanya berbagai tekanan, seperti rasa takut dan tertekan saat melaksanakan tugas lapangan serta membagi waktu dengan keluarga (Fatikhah, Selawati, Damayanti Siahaan, Putri Rahmad, & Supriyadi, 2024).

Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di kalangan pegawai swasta mencapai 6,3%, sedangkan di kalangan Aparatur Sipil Negara (ASN), termasuk POLRI, adalah 3,9% (Kementerian Kesehatan, 2018). Sejalan dengan itu, penelitian menunjukkan bahwa anggota kepolisian sering kali mengalami tekanan emosional dan stres akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi. Dalam sebuah studi terhadap 1.339 anggota Polri, ditemukan bahwa tingkat stres personel sangat tinggi, mencapai 96,04%. Selain itu, terdapat indikasi gangguan depresi pada 6,88% personel dengan tingkat moderat hingga akut, serta gangguan kecemasan sebanyak 4,43%. Kesehatan mental yang buruk tidak hanya mempengaruhi kinerja individu tetapi juga dapat berkontribusi pada peningkatan ketidakhadiran dan penurunan moral di tempat kerja (Aziz, 2018).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara penulis selama berada di Lingkungan Ditreskrimum Polda X menunjukan bahwa kurangnya kesadaran akan kesehatan mental di kalangan anggota Polisi. Banyak anggota merasa tertekan akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi yang sering kali mengakibatkan mereka mengabaikan tanda-tanda stres atau masalah emosional yang sedang dialami. Selama wawancara, beberapa anggota mengungkapkan rasa malu untuk mencari bantuan psikologis, menganggapnya sebagai tanda kelemahan. Hal ini mencerminkan stigma yang masih melekat dalam institusi kepolisian terkait kesehatan mental, di mana anggota merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi masyarakat dan atasan tanpa menunjukkan kerentanan.

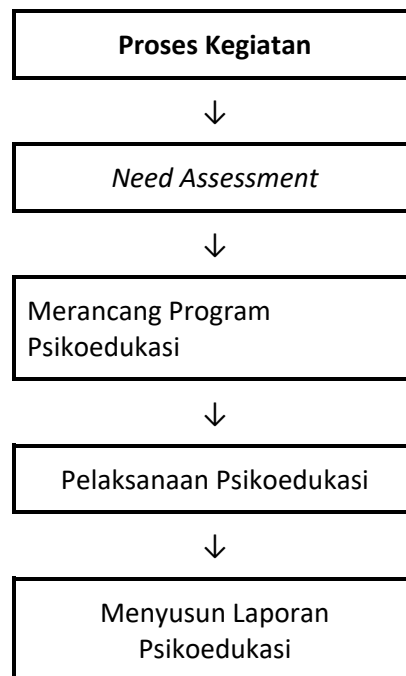
Pentingnya kesehatan mental di institusi kepolisian tidak hanya terkait dengan aspek individu tetapi juga dapat memengaruhi dinamika sosial serta produktivitas organisasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung kesehatan mental dapat meningkatkan produktivitas, kreativitas, dan retensi. Sebaliknya, ketidakseimbangan dalam kesehatan mental dapat menyebabkan absensi tinggi, penurunan produktivitas, dan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental (Prasetyo, 2023). Menurut *World Health Organization* (2022), tempat kerja tetap memiliki risiko terhadap kesehatan mental para pekerja, yang dikenal sebagai risiko psikososial. Berbagai faktor penyebabnya meliputi konten pekerjaan, jadwal kerja, karakteristik spesifik tempat kerja, serta peluang pengembangan karier.



Melihat data-data tersebut, terdapat urgensi pentingnya kesadaran akan kesehatan mental untuk para polisi. Oleh karena itu, penulis mengangkat Program Psikoedukasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja agar anggota Polri Ditreskrimum Polda X dapat mengetahui dan memahami pentingnya kesehatan mental serta cara-cara efektif untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan diadakannya program psikoedukasi ini, penulis berharap program ini dapat bermanfaat secara signifikan bagi para pembaca, khususnya anggota Polri Ditreskrimum Polda X, dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka mengenai isu-isu kesehatan mental yang sering kali terabaikan dalam lingkungan kerja mereka. Program ini juga diharapkan dapat mendorong anggota untuk lebih terbuka dalam membahas masalah kesehatan mental dan mencari bantuan ketika diperlukan, sehingga menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung dan sehat.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2. 1. *Flowchart* Pemecahan Masalah



Bagan 1. *Flowchart*

Pengabdian ini dilakukan dengan metode psikoedukasi melalui media Poster yang bertujuan untuk memberikan informasi dan edukasi terkait Pentingnya Kesehatan mental. Jalal, Syam, Irdianti, dan Piara

(2022) mengemukakan bahwa psikoedukasi adalah psikoedukasi merupakan metode intervensi yang berbentuk pendidikan atau pelatihan yang ditujukan untuk membantu individu yang mengalami permasalahan psikologis. Naufalia (2024) menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi dapat membantu individu memahami dampak kesehatan mental terhadap kinerja mereka dan mendorong mereka untuk mencari bantuan ketika diperlukan. 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. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Pelaksanaan *need assesmen* untuk mengetahui kebutuhan di Lingkungan Ditreskrimum Polda X yang dilaksanakan pada tanggal 18 Sempember – 10 November 2024.
2. Pelaksanaan analisis *need assesmen* untuk mengetahui permasalahan pada tanggal 11-15 November 2024.
3. Telaah literatur terkait penanganan permasalahan pada tanggal 17-20 November 2024
4. Perancangan dan pembuatan psikoedukasi melalui media poster dilaksanakan pada tanggal 23-27 November 2024. Adapun *content* dalam poster yaitu:
 - Definisi Kesehatan Mental
 - Ciri-ciri Kesehatan Mental yang baik
 - Tanda-tanda Kesehatan Mental mulai terganggu
 - Memahami alasan pentingnya Kesehatan Mental di lingkungan pekerjaan
 - Cara menjaga Kesehatan Mental di lingkungan pekerjaan
5. Pelaksanaan psikoedukasi dengan pemasangan poster di Lobi Ditreskrimum Polda X pada tanggal 3 Desember 2024. Pemasangan poster di area lobi, yang merupakan titik pertemuan strategis bagi anggota, bertujuan agar informasi yang disampaikan dapat diakses oleh semua anggota secara mudah dan rutin.
6. Pelaksanaan evaluasi terhadap poster psikoedukasi melalui *google form* yang dilaksanakan tanggal 3-14 Desember 2024.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

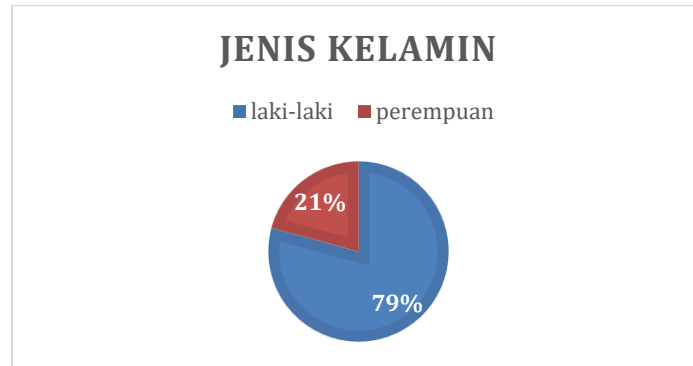
Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan selama 14 hari terhitung dari hari pertama pemasangan hingga hari terakhir pengumpulan evaluasi. Pelaksanaan psikoedukasi dengan pemasangan poster di Lobi Ditreskrimum Polda X. Pemasangan poster di area lobi dipilih penulis dengan alasan lobi merupakan titik pertemuan strategis bagi anggota, bertujuan agar informasi yang disampaikan dapat diakses oleh semua anggota secara mudah dan rutin. Berdasarkan hasil evaluasi, sebanyak 53 anggota Ditreskrimum Polda X yang mengisi *form* evaluasi.



Gambar 1. Poster Psikoedukasi

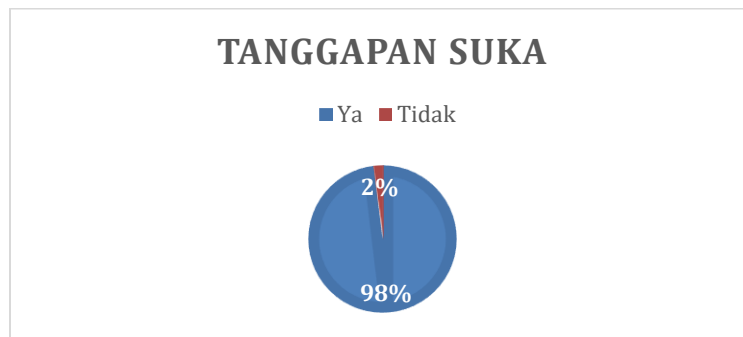
Gambar 2. Form evaluasi poster

Gambar 3. Jumlah Anggota yang mengisi *form* evaluasi



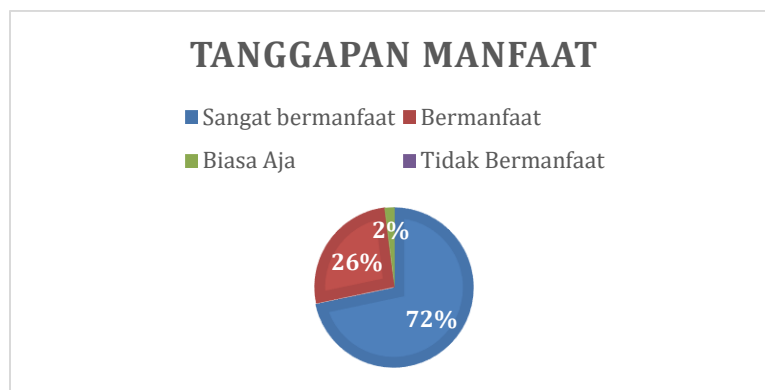
Gambar 3. Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa jenis kelamin laki-laki lebih dominan dalam kegiatan psikoedukasi Pentingnya Kesehatan Mental Di Lingkungan Kerja melalui media poster. Sebanyak 79% (42) responden berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 21% (11) responden Perempuan.



Gambar 4. Jumlah Responden yang memberikan tanggapan suka

Berdasarkan diagram di atas dapat menunjukkan bahwa sebanyak 98% (52) yang menyukai poster psikoedukasi tersebut dan sebanyak 2% (1) yang tidak menyukai poster.

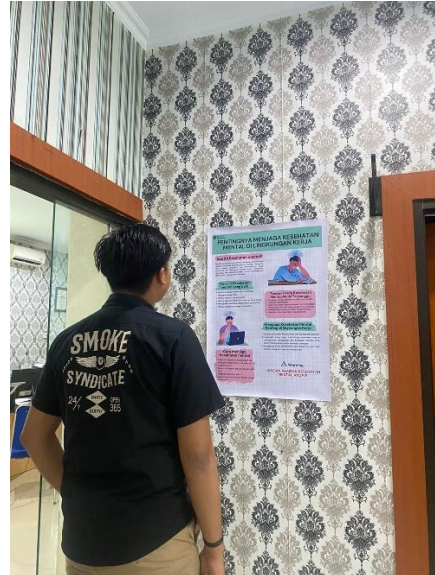


Gambar 5. Jumlah Responden Yang Menilai Poster Memberikan Manfaat Pada Dirinya



<https://journal.journeydigitaledutama.com>

Berdasarkan diagram di atas dapat di simpulkan bahwa responden dominan memberikan penilaian Sangat Bermanfaat yaitu sebanyak 72% (38) partisipan, Bermanfaat 26% (14), Biasa aja 1 (2%) dan tidak ada yang memberikan tanggapan Tidak bermanfaat.



Gambar 5. Dokumentasi

Berdasarkan data evaluasi yang di peroleh dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh psikoedukasi Pentingnya Kesehatan Mental Di Lingkungan Kerja melalui media poster. Melalui media poster, informasi disajikan secara visual, yang dapat memperkuat ingatan dan pemahaman peserta mengenai isu-isu kesehatan mental. Poster yang informatif memungkinkan peserta untuk mencerna informasi dengan cara yang lebih mudah dan cepat (Pramadhan, 2021).

Hasil evaluasi memberikan manfaat berupa infomasi yang pengetahuan dan pemahaman partisipan terkait Pentingnya Kesehatan mental di lingkungan kerja khususnya para anggota Polri Ditreskrimum Polda X. Psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman individu tentang kesehatan mental. Psikoedukasi dapat membantu individu memahami cara-cara untuk menjaga kesehatan mental mereka, seperti teknik manajemen stres dan cara mengenali gejala gangguan mental. Dengan demikian, psikoedukasi berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja (Ratnasari, 2023).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi pentingnya menjaga kesehatan mental di lingkungan kerja bagi anggota Ditreskrimum Polda X terbukti efektif untuk

meningkatkan pengetahuan anggota Ditreskrim Polda X terkait pentingnya menjaga Kesehatan Mental di lingkungan kerja. Informasi yang diberikan pada poster juga meningkatkan pengetahuan mereka terkait definisi kesehatan mental, ciri-ciri Kesehatan mental yang baik, tanda-tanda gangguan kesehatan mental serta cara menjaga Kesehatan mental khususnya di lingkungan kerja.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Aziz, M. A. (2018). Riset aksi gerakan sehat mental bagi anggota polri dalam mendukung pelayanan prima. *Jurnal Litbang Polri*, 21(4), 106-212.
- Fatikhah, A. R., Selawati, D. S., Damayanti Siahaan, A., Putri Rahmad, N. H., & Supriyadi, T. (2024). Stress kerja pada anggota kepolisian Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 322-333.
- Hayati, R. R. (2019). Pengaruh Kepemimpinan dan Lingkungan Kerja Fisik terhadap Kepuasan Kerja Pegawai. *Jurnal Ekologi Ilmu Manajemen*, 3(2), 175-177.
- Ipsos. (2023). *Health service monitor 2023*. Retrieved from <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ipsos%20New%20Zealand%20-%20Global%20Health%20Service%20Monitor%202023.pdf>
- Jalal, N. M., Syam, R., Irdianti, I., & Piara, M. (2022). Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 420-426.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar.
- Kustandi, C. (2011). Media pembelajaran Manual dan Digital. Bogor: Ghalia Indonesia
- Naufalia, N. (2024). Psikoedukasi sebagai Upaya Preventif untuk Mencegah Kekerasan pada Anak di Pusat Pembelajaran Keluarga Kesengsem Kabupaten Sleman.
- Pramadhan, D. P. (2021). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar IPS Melalui Media Visual di SMPN 1 Sambit* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Prasetyo, D. (2023). Pentingnya kesadaran kesehatan mental di lingkungan kerja dan menghargai sesama. DJKN Kemenkeu. Diakses November 22, 2023, dari <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-jakarta2/baca-artikel/16269/Pentingnya-Kesadaran-Kesehatan-Mental-di-Lingkungan-Kerja-dan-Menghargai-Sesama.html>
- Ratnasari, R. (2023). Poster psikoedukasi menjaga kesehatan mental di tempat kerja. *Jurnal Kebajikan*, 2(1), 40-50.
- World Health Organization. (2022). *Risks to mental health in the workplace*. Retrieved from <https://www.who.int/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>