

Psikoedukasi: Poster Edukasi Psikologi terhadap Kesehatan Mental bagi Karyawan

Aisyah Awabin Syam'ani

UIN Antasari Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

Endri Rifaldi

UIN Antasari Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

M. Rezki

UIN Antasari Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

Siti Norsyifa

UIN Antasari Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

Shanty Komalasari*

UIN Antasari Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

Taufik Hidayat

UIN Antasari Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

*Corresponding Author

Email:

shantykomalasari@uin-antasari.ac.id

Genesis Artikel

Received : 14 Mei 2025

Revised : 5 Juni 2025

Accepted : 5 Juni 2025

Publish : 31 Desember 2025

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran karyawan PERUMDA Pasar Bauntung Batuah terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental di lingkungan kerja. Metode yang digunakan adalah penyebaran poster psikoedukatif bertema manajemen stres dan kesehatan mental, yang dilaksanakan selama satu minggu. Evaluasi dilakukan melalui wawancara tertulis kepada 29 karyawan, terdiri dari 10 pertanyaan tertutup dan 1 pertanyaan terbuka. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 55% (16 orang) karyawan memberikan respons favorable berupa peningkatan pemahaman dan motivasi untuk menjaga kesehatan mental. Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik untuk menangkap makna dari respons terbuka partisipan. Meskipun sebagian besar karyawan merespons positif, masih ada segmen yang membutuhkan pendekatan interaktif seperti forum diskusi atau pelatihan langsung. Oleh karena itu, media visual seperti poster efektif sebagai langkah awal psikoedukasi, namun perlu diikuti dengan program berkelanjutan yang lebih partisipatif dan mendalam.

Kata Kunci: karyawan; kesehatan mental; poster; psikoedukasi

Abstract

This community service (PkM) activity aims to increase the awareness of employees at PERUMDA Pasar Bauntung Batuah regarding the importance of mental health in the workplace. The method involved distributing psychoeducational posters focused on stress management and mental well-being over a one-week period. Evaluation was conducted through written interviews with 29 employees, consisting of 10 closed-ended and 1 open-ended question. Results showed that 55% (16 employees) gave favorable responses, indicating increased understanding and motivation to maintain mental health. Data were analyzed using thematic analysis to interpret the meaning of participants' open-ended responses. While most employees responded positively, a portion expressed the need for more interactive approaches such as discussion forums or direct training. Thus, visual media such as posters prove effective for initial psychoeducation but should be followed by more participatory and in-depth programs.

Key Words: employees; mental health; poster; psychoeducation

Cara Mensitasi :

Syam'ani, A. A., Rifaldi, E., Rezki, M., Norsyifa, S., Komalasari, S., Hidayat, T. (2025).

Psikoedukasi: Poster Edukasi Psikologi terhadap Kesehatan Mental bagi Karyawan . *Jalujur: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol 4 (2), 81-89.



This is an open access article under the CC-BY License
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka adalah inisiatif dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) yang bertujuan memberikan peluang kepada mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan sesuai dengan bakat dan minat mereka melalui pengalaman langsung di dunia kerja sebagai bentuk persiapan menuju dunia karier (Kemendikbudristek, 2025). Pada tahun ini UIN Antasari melaksanakan program MBKM, sebagai langkah maju dalam memajukan kualitas diri mahasiswa/i nya sebelum memasuki dunia pekerjaan setelah lulus kuliah nanti. Tahun ini juga program magang MBKM di UIN Antasari diterapkan pada beberapa jurusan seperti, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, serta Psikologi Islam.

Salah satu tujuan dari program MBKM ini sendiri ialah melaksanakan pengabdian pada tempat dilaksanakannya kegiatan ini. Salah satunya jurusan Psikologi Islam dengan peminatan Psikologi Industri dan Organisasi (PIO), mereka diminta untuk melaksanakan pengabdian pada tempat magangnya. Selain sebagai pemenuhan tugas kuliah, hal ini dimaksudkan agar mereka bisa aktif, menambah pengalaman, serta bisa beradaptasi dengan lingkungan kerjanya.

Di perusahaan tempat magang, kesehatan mental menjadi kunci utama efektivitas dalam menjalankan pekerjaan. Kurangnya edukasi kesehatan mental di perusahaan juga menjadikan produktifitas terhambat. Selain itu, kesehatan mental juga berperan penting dalam menciptakan suasana lingkungan kerja yang nyaman, keharmonisan antar karyawan, serta menjaga stabilitas emosional pribadi dalam bekerja (Khalsah dkk. 2024).

Menurut American Psychological Association (APA), perusahaan yang memberikan perhatian dan investasi pada kesehatan mental karyawan cenderung memperoleh manfaat jangka panjang yang signifikan, seperti meningkatnya loyalitas karyawan serta reputasi perusahaan yang lebih positif di pasar. Kondisi mental yang sehat memungkinkan individu untuk mengembangkan potensi terbaiknya, mengelola tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berperan aktif dalam masyarakat. Dengan demikian, kesehatan mental merupakan aspek penting yang perlu dijaga karena berperan strategis dalam pengelolaan sumber daya manusia (Bogdan, R. dkk, 1982).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2023, terdapat peningkatan kasus gangguan kesehatan mental di kalangan pekerja Indonesia. Kondisi ini menegaskan pentingnya bagi perusahaan dan organisasi untuk merancang serta menerapkan strategi yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan mental para karyawannya. Beberapa penelitian dari Universitas Indonesia juga menekankan bahwa dukungan terhadap kesehatan mental karyawan berperan signifikan dalam meningkatkan produktivitas dan kepuasan kerja. Hasil studi tersebut mengungkapkan bahwa perusahaan yang mengadopsi program kesehatan mental di lingkungan kerja umumnya mengalami penurunan angka absensi dan memiliki karyawan yang lebih termotivasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Dalam data lain, menurut data WHO, 1 dari 4 orang di dunia diperkirakan akan menghadapi gangguan kesehatan mental setidaknya sekali dalam hidupnya. Sementara itu, hasil Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) tahun 2022 mengungkapkan bahwa sebanyak 15,5 juta remaja, atau sekitar 34,9%, mengalami masalah kesehatan mental. Faktor-faktor yang menjadi acuan terjadi masalah kesehatan mental ialah beberapa perusahaan menuntut karyawan untuk

selalu bekerja optimal dalam menyelesaikan tugas tanpa mengetahui batasan dari karyawan itu. Selain itu tugas-tugas kerja ini sering kali dibebani oleh tenggat waktu yang ketat, sehingga dapat menumpuk dan menyebabkan kelelahan fisik serta tekanan mental pada karyawan ([World Health Organization, 2022](#)).

Penelitian dengan judul Psikoedukasi Cara Menjaga Kesehatan Mental Di Tempat Kerja Bagi Karyawan Di Perusahaan X dengan pelaksanaan Psikoedukasi berupa sosialisasi brosur kesehatan mental dan dilakukan secara tatap muka dan melalui plaffom sosial media memberikan dampak yang baik terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental bagi karyawan diperusahaan X ([Hairunnisa, dkk .2023](#)). Penelitian di PT. Pelindo Terminal Petikemas New Makassar menunjukkan bahwa psikoedukasi melalui health talk dan poster mampu meningkatkan kesadaran karyawan terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental ([Syam, dkk. 2024](#)). Selain itu, psikoedukasi juga berperan dalam membantu karyawan mengatasi stres dan konflik kerja, sehingga tercipta suasana kerja yang lebih harmonis ([Miranda, dkk. 2024](#)).

Berdasarkan jurnal penelitian terdahulu mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental bagi karyawan serta yang menjalankan program psikoedukasi berupa edukasi kesehatan mental, maka kelompok magang MBKM Psikologi Islam dengan peminatan PIO berinisiatif menjalankan program edukasi untuk karyawan ([Hartono dan Cahyati. 2022](#)). Hal ini diharapkan agar karyawan maupun pimpinan di perusahaan tempat magang dapat memahami betul terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, secara khusus kesehatan mental dalam lingkungan kerja.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis studi literatur serta intervensi ringan berbentuk media psikoedukatif visual, yaitu poster. Pendekatan psikoedukasi tidak hanya efektif untuk meningkatkan pemahaman karyawan, tetapi juga terbukti mampu meningkatkan well-being dalam konteks kerja ([Mutmainnah, dkk. 2024](#)). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR), yaitu metode berbasis riset yang melibatkan partisipan secara aktif dalam proses identifikasi masalah, perencanaan solusi, pelaksanaan intervensi, hingga refleksi hasil. Pendekatan ini dianggap tepat karena memungkinkan terjadinya interaksi dua arah antara pelaksana dan komunitas sasaran, serta menumbuhkan rasa kepemilikan terhadap solusi yang ditawarkan ([Kemmis & McTaggart, 2005](#)).

Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahapan. Subjek penelitian ini merupakan seluruh karyawan PERUMDA Pasar Bauntung Batuah dengan jumlah partisipan 29 orang. Sedangkan objeknya ialah program psikoedukasi berupa poster kesehatan mental yang berisi informasi tentang manajemen stres dan upaya menjaga keseimbangan emosi di tempat kerja. Intrumen penelitian berupa Poster Psikoedukatif yang berisi materi mengenai pengertian stres, tanda-tanda gangguan psikologis, serta langkah praktis menjaga kesehatan mental. Data dikumpulkan melalui wawancara tertulis berbasis formulir yang disebarluaskan kepada karyawan setelah partisipan menerima materi penyuluhan psikoedukatif berupa poster. Analisis data wawancara terbuka dilakukan dengan pendekatan tematik ([Braun & Clarke, 2006](#)). Sedangkan pemilihan media poster sebagai sarana psikoedukasi didasarkan pada efektivitasnya dalam menyampaikan informasi secara praktis di lingkungan kerja yang sibuk ([Green & Kreuter, 2005](#)).

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Tahap 1: Identifikasi Masalah
Observasi lapangan & diskusi dengan karyawan Pemetaan isu stres dan kesehatan mental
Tahap 2: Perencanaan Intervensi
Perancangan konten poster psikoedukatif Persetujuan mitra & koordinasi kegiatan
Tahap 3: Pelaksanaan Psikoedukasi
Penyebaran poster (2–8 Mei 2025) Sosialisasi langsung & media sosial perusahaan
Tahap 4: Evaluasi Partisipatif
Wawancara tertulis (29 responden) Skala tertutup dan pertanyaan terbuka
Tahap 5: Refleksi dan Rekomendasi
Analisis tematik hasil evaluasi Usulan tindak lanjut berbasis temuan lapangan

Tahapan pelaksanaan dari kegiatan pengabdian ini yaitu, mencari materi untuk poster kesehatan mental dan membuat rancangan pelaksanaan. Kemudian meminta izin kepada perusahaan tempat magang mengenai kegiatan pengabdian ini dengan menjelaskan tujuan serta mekanisme pelaksanaan kegiatan. Adapun partisipan kegiatan ini ialah seluruh karyawan yang ada di PERUMDA pasar Bauntung Batuah.



Gambar 1. Poster Psikoedukasi

Pelaksanaan ini dilaksanakan selama 1 minggu, yaitu dari tanggal 2 Mei 2025 sampai 8 Mei 2025 bertempat di kantor PERUMDA pasar Bauntung Batuah. Kegiatan berupa sosialisasi kepada semua karyawan secara tatap muka dan menggunakan media sosial perusahaan. Hal ini harapkan agar psikoedukasi yang dilakukan bisa diketahui dan diimplementasikan oleh seluruh karyawan di Perusahaan.

Pada tanggal 8 Mei 2025 akan dilaksanakan wawancara secara tertulis melalui brosur yang diberikan kepada setiap bidang yang ada dikantor PERUMDA pasar Bauntung Batuah. Wawancara yang dilaksanakan berupa pertanyaan berfokus pada perasaan personal karyawan sebelum dan sesudah program pengabdian ini dilakukan. Terakhir, akan dilaksanakannya evaluasi terhadap perlakuan guna mencari tahu kekurangan dalam setiap sesi kegiatan dan menganalisis hasil akhir berdasarkan ungkapan pernyataan wawancara terhadap relevansi teori yang mendukung.

Nama/Inisial	:
Jenis Kelamin	:
Jabatan	:

1. Apakah anda sudah membaca poster yang telah di sosialisasikan?
 YA TIDAK
2. Apakah anda memahami isi yang disosialisasikan mudah dipahami?
 YA TIDAK
3. Apakah anda memahami langkah-langkah sederhana untuk menjaga keshatan mental di tempat kerja dari isi poster?
 YA TIDAK
4. Apakah anda sudah mengetahui apa itu keshatan mental setelah melihat poster?
 YA TIDAK
5. Apakah anda memahami pentingnya menjaga keshatan mental di lingkungan kerja?
 YA TIDAK
6. Apakah anda dapat mengenali tanda-tanda stres kerja pada diri sendiri atau rekan kerja?
 YA TIDAK
7. Apakah anda mengetahui langkah sederhana untuk menjaga keshatan mental di tempat kerja?
 YA TIDAK
8. Apakah anda merasa lebih positif terhadap keshatan mental setelah melihat poster yang telah disosialisasikan?
 YA TIDAK
9. Apakah Anda merasa bahwa stres dapat mempengaruhi kinerja Anda di tempat kerja?
 YA TIDAK
10. Apakah anda merasa lebih termotivasi untuk menjaga keshatan mental Anda setelah melihat poster ini?
 YA TIDAK
11. Apa yang anda rasakan setelah dilaksanakannya sosialisasi poster menjaga keshatan mental kerja?

Gambar 2. Wawancara Tertulis

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan oleh mahasiswa magang Program MBKM Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin di lingkungan PERUMDA Pasar Bauntung Batuah bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman karyawan mengenai pentingnya menjaga keshatan mental dalam lingkungan kerja. Salah satu metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyebaran poster psikoedukatif yang mengangkat tema seputar manajemen stres, pengenalan keshatan mental, dan langkah-langkah sederhana yang dapat diterapkan oleh karyawan dalam aktivitas sehari-hari.

Untuk mengetahui efektivitas dari intervensi ini, dilakukan wawancara tertulis kepada 29 orang karyawan yang mencakup sepuluh pertanyaan tertutup dan satu pertanyaan terbuka. Hasil pengisian kuesioner menunjukkan bahwa terdapat tiga pola utama dalam respons yang diberikan oleh para partisipan.



Gambar 4 & 5. Pelaksanaan Kegiatan

Pertama, hasil wawancara tertulis menunjukkan bahwa 55% dari 29 partisipan (sebanyak 16 orang) memberikan respons favorable terhadap psikoedukasi melalui poster. Mereka menunjukkan pemahaman yang baik terhadap isi poster dan merasakan adanya peningkatan kesadaran serta motivasi untuk menjaga kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian Piara, dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan work-life balance karyawan dan pada akhirnya mendukung kesejahteraan serta efektivitas organisasi. Selain itu, hasil ini juga konsisten dengan temuan Syam dkk. (2024) yang menegaskan efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kesadaran karyawan terkait kesehatan mental. Hal ini juga mendukung efektivitas media visual dalam menyampaikan informasi secara cepat dan berulang, sebagaimana dinyatakan oleh Green dan Kreuter bahwa media edukatif seperti poster sangat cocok digunakan dalam pendekatan preventif karena mampu menjangkau audiens yang luas tanpa memerlukan interaksi intensif. (Green dan Kreuter, 2005).

Selain itu, hasil ini selaras dengan temuan yang menyebutkan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis tempat kerja yang bersifat preventif seperti edukasi visual dapat meningkatkan kesadaran karyawan terhadap pentingnya kesejahteraan psikologis, meskipun tetap perlu ditindaklanjuti dengan pendekatan interaktif seperti pelatihan atau layanan konseling internal. (World Health Organization, 2022).

Kedua, 1 orang (3%) memberikan respons sepenuhnya unfavorable. Responden ini menjawab "Tidak" pada seluruh pertanyaan tertutup dan menyampaikan dalam kolom terbuka bahwa isi poster tidak memberikan dampak yang berarti. Responden menyebut bahwa tekanan kerja terlalu berat dan terlalu kompleks untuk diatasi dengan informasi sederhana seperti poster. Meskipun merupakan minoritas, respons ini menunjukkan bahwa terdapat segmen karyawan yang membutuhkan pendekatan lain, yang mungkin lebih personal atau berbasis konseling.

Ketiga, 12 orang (42%) memberikan respons beragam. Responden dalam kelompok ini menjawab "Ya" pada beberapa pertanyaan, khususnya terkait pemahaman isi poster dan kemudahan membaca informasi, tetapi menjawab "Tidak" pada aspek perubahan sikap atau motivasi. Beberapa dari mereka menyatakan bahwa walaupun mereka mengerti isi pesan dalam poster, mereka belum yakin dapat

menerapkannya dalam kehidupan kerja karena kendala lingkungan kerja yang dinilai terlalu padat, tekanan target yang tinggi, dan kurangnya dukungan dari atasan atau rekan kerja. Dalam kolom jawaban terbuka, muncul pernyataan seperti: "posternya bagus, tapi saya rasa kami juga butuh ruang diskusi atau pelatihan langsung," dan "saya setuju isi posternya, tapi praktiknya sulit karena tekanan kerja tetap tinggi."

Secara keseluruhan, respons favorable yang dominan menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi melalui media poster telah berhasil menjangkau sebagian besar karyawan dalam membangun kesadaran awal tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Media visual ini dinilai mampu menyampaikan informasi secara praktis, ringan, dan relevan dengan kebutuhan dasar pekerja. Namun, masih terdapat proporsi yang cukup besar dari karyawan yang memerlukan pendekatan lanjutan untuk memastikan bahwa pesan psikoedukatif benar-benar dapat diterapkan dalam kehidupan kerja sehari-hari. Hasil ini juga menyoroti pentingnya strategi pelibatan yang lebih luas, yang tidak hanya mengandalkan penyampaian informasi satu arah, melainkan juga membuka ruang dialog, refleksi, dan pelatihan berbasis pengalaman.

Hasil dari kegiatan psikoedukasi yang telah dilaksanakan menunjukkan efektivitas media poster sebagai sarana edukasi psikologi yang sederhana namun berdampak dalam konteks dunia kerja. Dengan mayoritas partisipan memberikan tanggapan positif terhadap isi poster, dapat disimpulkan bahwa informasi yang disampaikan mampu menjangkau dimensi kognitif dan afektif para karyawan, terutama dalam aspek pengenalan kesehatan mental, kesadaran akan stres kerja, dan dorongan untuk menjaga keseimbangan emosi selama menjalani aktivitas profesional.

Media edukatif visual seperti poster merupakan bagian dari strategi edukasi preventif yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan secara luas dan cepat ([Arezah dan Safitri. 2022](#)). Poster memiliki keunggulan dalam bentuknya yang sederhana, dapat dilihat berulang kali, dan tidak membutuhkan interaksi yang intensif. Dalam konteks organisasi seperti PERUMDA Pasar Bauntung Batuah, yang memiliki kesibukan operasional tinggi, pendekatan ini menjadi solusi yang efisien dan hemat sumber daya. Oleh karena itu, keberhasilan media poster dalam menjangkau lebih dari separuh partisipan mencerminkan bahwa media visual masih relevan sebagai alat psikoedukatif dalam era kerja modern ([Green dan Kreuter. 2005](#)).

Namun demikian, hasil juga menunjukkan adanya kelompok partisipan dengan respons campuran bahkan negatif. Kelompok ini menyampaikan bahwa mereka membutuhkan pendekatan yang lebih dari sekadar informasi pasif. Intervensi organisasi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis tidak hanya bergantung pada penyampaian informasi, tetapi juga pada keterlibatan aktif, ruang reflektif, serta integrasi antara individu dan lingkungan kerja. Dengan kata lain, edukasi akan lebih berdampak bila disertai dengan forum interaktif yang memungkinkan karyawan berdiskusi, berbagi pengalaman, dan merumuskan solusi bersama. ([Robbins dan Judge.2018](#)).

Fakta bahwa beberapa karyawan tidak merasakan perubahan signifikan setelah melihat poster juga mengindikasikan perlunya strategi komunikasi yang lebih adaptif dan inklusif. Tidak semua individu merespons pesan edukatif dengan cara yang sama. Beberapa lebih menerima pesan melalui media visual, sementara yang lain membutuhkan dialog interpersonal atau pengalaman langsung. Oleh sebab itu, pelaksanaan psikoedukasi di lingkungan kerja sebaiknya tidak hanya berhenti pada bentuk poster, melainkan menjadi bagian dari program berkelanjutan yang mencakup pelatihan, seminar, lokakarya, atau bahkan layanan konseling internal yang bersifat preventif maupun kuratif.

Dengan mempertimbangkan dinamika tersebut, kegiatan pengabdian ini memberikan pelajaran penting bagi pengembangan program edukasi psikologis di dunia kerja. Psikoedukasi berbasis poster dapat dijadikan sebagai "pintu masuk" awal untuk membangun kesadaran dan kedulian karyawan terhadap kesehatan mental. Namun untuk mendorong perubahan perilaku yang lebih substansial, dibutuhkan pendekatan multipel yang melibatkan partisipasi aktif karyawan, dukungan manajerial, dan budaya organisasi yang inklusif terhadap isu-isu psikologis.

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi melalui poster berhasil meningkatkan kesadaran karyawan PERUMDA Pasar Bauntung Batuah mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di lingkungan kerja. Dampak positif yang terlihat dari respons mayoritas karyawan menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan menginspirasi mereka untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental. Namun, terdapat juga kebutuhan untuk pendekatan yang lebih interaktif dan personal, mengingat sebagian karyawan merasa bahwa informasi yang diberikan melalui poster belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku yang signifikan. Oleh karena itu, penulis menyarankan agar program psikoedukasi ini diintegrasikan dengan kegiatan lain, seperti pelatihan, seminar, atau layanan konseling, untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan rekomendasi Miranda dkk. (2024) yang menekankan perlunya psikoedukasi sebagai strategi berkelanjutan dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif. Dengan demikian, diharapkan karyawan dapat lebih aktif dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada produktivitas dan suasana kerja di perusahaan.

Daftar Pustaka

- American Psychological Association (APA). (n.d.). Work and Mental Health. Retrieved from Bogdan, R., & Biklen, S. K. (1982). Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods. Allyn & Bacon.
- Arezah, E., & Safitri, R. E. (2022). Psikoedukasi Filosofi Stoic Pada Generasi Z. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 2(4), 550-554.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Hairunnisa.P, Elda H., Ghaitsa .R, M. Ahkam A. (2023) Psikoedukasi Cara Menjaga Kesehatan Mental Di Tempat Kerja Bagi Karyawan Di Perusahaan X. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol: 01, No: 02, 37-40.
- Hartono, D., & Cahyati, P. (2022). Peningkatan Kesehatan Jiwa Masyarakat Melalui Psikoedukasi Kesehatan Jiwa Kepada Kader Posyandu Di Wilayah Puskesmas Cigeureung Kota Tasikmalaya. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 11(1), 55-58.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2005). Participatory action research: Communicative action and the public sphere. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage Handbook of Qualitative Research* (3rd ed., pp. 559–603). Sage Publications.

- Khalsah, R., Delima, N. O., Anita, A., Fitrah, D., Latifah, A., Kisnarini, R., & Fadhila, M. (2024). Psikoedukasi: Wudhu sebagai Upaya Meregulasi Emosi bagi Pasien dengan Ketergantungan NAPZA. *Jalujur: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 77-84.
- Miranda, A., Siregar, A. G., Haviza, N., & Maulina, W. A. (2024). Psikoedukasi Tentang Membangun Lingkungan Kerja Yang Harmonis Mengatasi Stres Kerja Dan Konflik Kerja Di Puskesmas DewantarA. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(6), 1708-1715.
- Mutmainnah, I. L., Utami, D. A. N., Azzahra, K., & Ismail, I. (2024). Psikoedukasi Terkait Well Being Pada karyawan SIT Darul Fikri Makassar. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 170-176.
- Piara, M., Iskandar, A. A., Joliecia, I. P., & Harma, M. A. R. I. (2023). Psikoedukasi Sebagai Upaya Meningkatkan Work-Life Balance Pada Staf Karyawan di PT. ALC Makassar. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(2), 219-229.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Organizational behavior* (18th ed.). Pearson Education.
- Syam, R., Amaliyah, N., Jasynda, M. N., Gaffar, S. B., & Arafah, M. (2024). Psikoedukasi Kesehatan Mental Bagi Karyawan Pt. Pelindo Terminal Petikemas New Makassar. *Abdi Jurnal Publikasi*, 2(6), 264-268.
- World Health Organization. (2022). *Mental Health and Work: Policy Brief*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240058736>