

PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL BAGI KARYAWAN PT. PELINDO TERMINAL PETIKEMAS NEW MAKASSAR

Rahmawati Syam¹, Nurul Amaliyah², Mutiara Nur Jasynda³, Syamsul Bakhri Gaffar⁴
Muhammad Arafah⁵

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia, 90222
e-mail: ¹rahmawatsyam@unm.ac.id

⁴Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia, 90222

⁵Program Studi Administrasi Pendidikan Program Pascasarjana, Universitas Puangrimaggalatung,
Indonesia, 92733

Abstract

The mental health of employees in the workplace has significant implications for individual well-being and company productivity. This study explores the importance of supporting mental health at Pelindo Terminal Petikemas New Makassar through psychoeducation. Methods used include delivering Health Talk sessions and distributing psychoeducational posters. Involving 40 employees, the activities included pre-tests and post-tests to evaluate their understanding and perception changes regarding mental health. The results indicate a positive response from employees towards psychoeducation, indicating increased awareness of the importance of maintaining mental health. The practical implications of this study support the need for ongoing strategies to enhance mental well-being in the workplace.

Keywords: Mental Health, Psychoeducation, Health Talk

Abstrak

Kesehatan mental karyawan di tempat kerja memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesejahteraan individu dan produktivitas perusahaan. Penelitian ini mengeksplorasi pentingnya mendukung kesehatan mental di Pelindo Terminal Petikemas New Makassar melalui psikoedukasi. Metode yang digunakan termasuk penyampaian materi *Health Talk* dan penyebaran poster psikoedukasi. Dengan melibatkan kurang lebih 40 karyawan, kegiatan ini dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi pemahaman dan perubahan persepsi mereka terhadap kesehatan mental. Hasil menunjukkan respon positif dari karyawan terhadap psikoedukasi, menandakan peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Implikasi praktis dari studi ini mendukung perlunya strategi berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan mental di lingkungan kerja.

Keywords: Kesehatan Mental; Psikoedukasi

1. PENDAHULUAN

Lebih dari sepertiga waktu seorang karyawan dihabiskan di tempat kerja, bahkan lebih. Karenanya, kondisi yang dialami karyawan di tempat kerja dapat mempengaruhi kehidupan mereka di rumah atau kehidupan pribadi. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk memperhatikan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) karyawan (Hayati, 2019). Pelindo Terminal

Petikemas atau Pelindo TPK merupakan operator terminal yang memberikan pelayanan petikemas dengan sistem jaringan yang terintegrasi dan terstandar, di bawah naungan operator pelabuhan terbesar di Indonesia yang memiliki peran strategis dalam mendorong pertumbuhan dan pemerataan ekonomi nasional. Perusahaan akan mencari cara untuk menjaga kelangsungan bisnisnya, salah

satunya dengan meningkatkan manajemen sumber daya manusia.

Sumber daya manusia merupakan elemen kunci dalam mendukung kesuksesan suatu perusahaan. Kinerja karyawan berperan penting dalam membantu perusahaan mencapai tujuannya dengan cara yang optimal dan efisien (Lewaherilla, 2021). Sumber daya manusia memiliki peran yang signifikan dalam operasional perusahaan, sehingga karyawan berkualitas sangat diperlukan untuk membangun reputasi perusahaan yang positif (Winner Clinton Purba, 2018).

Menurut *American Psychological Association (APA)*, perusahaan yang berinvestasi dalam kesehatan mental karyawan cenderung memiliki keuntungan jangka panjang yang signifikan, termasuk peningkatan loyalitas karyawan dan reputasi perusahaan yang lebih baik di pasar. Memiliki kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk mencapai potensi maksimal mereka, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja dengan produktif, dan memberikan kontribusi yang berarti pada masyarakat mereka. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi krusial bagi manusia sebagai sumber daya yang strategis.

Peraturan Pemerintah terbaru mengenai K3 diatur dalam Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Lingkungan Kerja. K3 dalam peraturan ini merujuk pada semua tindakan untuk menjamin dan melindungi keselamatan serta kesehatan tenaga kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Pengukuran dan pengendalian lingkungan kerja meliputi lima aspek, yaitu fisik, kimia, biologi, ergonomi, dan psikologi (Kementerian Ketenagakerjaan RI, 2018). Dengan demikian, kesehatan mental menjadi semakin diakui sebagai bagian integral dari kesejahteraan di lingkungan kerja. Di era modern ini, di mana tekanan kerja semakin kompleks dan tuntutan meningkat, perusahaan dan organisasi semakin menyadari bahwa kesehatan mental karyawan memiliki dampak positif yang signifikan tidak hanya terhadap individu, tetapi juga terhadap produktivitas dan kinerja keseluruhan perusahaan.

Saat ini, tidak jarang karyawan mengalami gangguan kesehatan psikologis, terutama gangguan kesehatan mental. Masalah ini sering diabaikan oleh masyarakat bahkan perusahaan karena tidak terlihat secara fisik. Padahal kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. *There is no health without* kesehatan mental, sebagaimana definisi sehat yang dikemukakan oleh *World Health Organization (WHO)* bahwa "*health*

as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity". Sehingga, kesehatan mental merupakan bagian integral dari konsep kesehatan secara menyeluruh. Menurut *World Health Organization (WHO)*, kesehatan mental adalah "keadaan kesejahteraan di mana setiap individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap masyarakat tempat ia tinggal".

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2023, gangguan kesehatan mental semakin meningkat di kalangan pekerja di Indonesia. Hal ini menunjukkan perlunya perusahaan dan organisasi untuk mengimplementasikan strategi yang lebih baik dalam mendukung kesehatan mental karyawan. Sejumlah penelitian di Universitas Indonesia juga menyoroti pentingnya mendukung kesehatan mental karyawan sebagai faktor yang berkontribusi langsung terhadap produktivitas dan kepuasan kerja. Studi ini menunjukkan bahwa perusahaan yang menerapkan program kesehatan mental di tempat kerja cenderung memiliki tingkat absensi yang lebih rendah dan karyawan yang lebih termotivasi.

Adanya tren global menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya mendukung kesehatan mental di tempat kerja. Organisasi yang secara aktif mengadopsi kebijakan dan program untuk meningkatkan kesejahteraan mental karyawan tidak hanya mendapatkan keuntungan dalam hal produktivitas, kreativitas, dan retensi tenaga kerja yang lebih baik, tetapi juga menciptakan lingkungan kerja yang lebih inklusif dan berkelanjutan. Dalam konteks kompetisi global yang semakin ketat, investasi dalam kesehatan mental karyawan juga diakui sebagai strategi yang penting untuk mempertahankan keunggulan kompetitif perusahaan dan meningkatkan kepuasan serta kinerja secara keseluruhan.

Artikel ini bertujuan untuk menjelajahi secara mendalam mengapa kesehatan mental karyawan penting, bagaimana hal itu mempengaruhi kinerja perusahaan, dan strategi-strategi terbaik untuk mendukung kesejahteraan mental di lingkungan kerja. Dengan mengacu pada penelitian terkini dan panduan praktis, kita dapat memahami betapa esensialnya menciptakan lingkungan kerja yang mendukung bagi kesehatan mental demi mencapai keberhasilan bersama yang berkelanjutan.

2. METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah psikoedukasi kepada karyawan dalam bentuk penyampaian materi *Health Talk* mengenai apa itu kesehatan mental serta pentingnya menjaga kesehatan mental dan penyebaran poster. Menurut Nur Fadillah (2021) poster merupakan ilustrasi gambar yang terdapat tulisan sederhana yang menitik beratkan pada satu atau dua ide pokok yang tujuannya agar dapat menarik perhatian, dapat dimengerti, dapat diingat, dan dapat memotivasi individu. Poster juga merupakan media berbagi informasi kepada individu dimana poster bisa menarik perhatian individu untuk membaca informasi yang ada di dalamnya karena desain gambar visual yang menarik serta informasi yang bermanfaat bagi individu. Menurut Rosyida (2018) *Health Talk* merupakan suatu metode untuk memberikan informasi tentang kesehatan kepada individu atau sekelompok orang. *Health Talk* biasanya dilakukan dalam bentuk seminar, diskusi kelompok, presentasi dan *workshop*.



Gambar 1. Poster Psikoedukasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental

Dibawah ini merupakan langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi:

1. Melakukan *pre test*, Penyebaran *pre test* pada karyawan dengan jumlah karyawan yang mengisi pretest kurang lebih 40 orang.
2. Melaksanakan *Health Talk*, Sebelum melaksanakan *Health Talk* para karyawan melakukan *fit to work* (pemeriksaan kesehatan sebelum kerja) dilanjut dengan *briefing* kerja pada sore hari setelah penyampaian *briefing* penulis melanjutkan

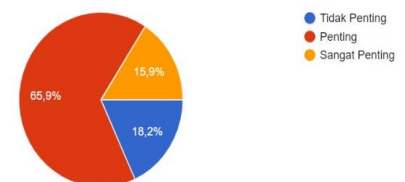
untuk menyampaikan materi berupa *Health Talk* dengan tujuan untuk memberikan sedikit pengetahuan mengenai kesehatan mental dan pentingnya menjaga kesehatan mental.

3. Penyebaran poster psikoedukasi, Setelah memaparkan materi *Health Talk* karyawan yang telah mendapatkan informasi mengenai apa itu kesehatan mental serta pentingnya menjaga kesehatan mental pada karyawan di sebar dan dikirimkan poster psikoedukasi cara menjaga kesehatan mental pada aplikasi *whatsApp*.
4. Penempelan poster psikoedukasi, Setelah menyebarkan poster psikoedukasi melalui aplikasi *whatsApp* penulis menempelkan poster psikoedukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental pada karyawan dengan menempelkan pada tempat - tempat tertentu yang bisa dilihat dan dijangkau oleh karyawan, yaitu pada sekitar klinik PT. Pelindo Petikemas New Makassar dan kantor terminal dua MNP (Makassar New Port).
5. Melakukan *post-test*, Setelah menempelkan poster psikoedukasi di klinik PT. Pelindo Petikemas New Makassar dan kantor terminal dua MNP (Makassar New Port) agar dapat dijangkau oleh karyawan setiap harinya saat melakukan pengecekan kesehatan (*fit to work*). Penulis melakukan penyebaran *post-test* pada karyawan dengan jumlah yang sama pada karyawan yang telah mengisi *pre-test* sebelumnya.

3. HASIL

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah karyawan PT. Pelindo Terminal Petikemas New Makassar yang berjumlah 44 orang. Berikut hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat atau mitra.

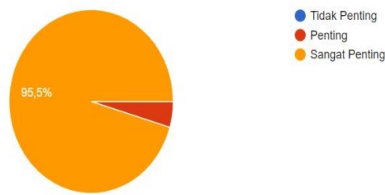
Seberapa pentingkah kesehatan mental bagi Anda?
44 jawaban



Gambar 2. Hasil *Pre-Test*

Seberapa pentingkah kesehatan mental bagi Anda?*

44 jawaban



Gambar 3. Diagram Pie Hasil Post-test



Gambar 4. Pelaksanaan Health Talk



Gambar 5. Penempelan Poster

4. PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan yang telah dilakukan yaitu penyebaran *link pre test* pada hari Senin, 10 Juni 2024. Pada hari Senin, 24 Juni 2024 penulis melakukan psikoedukasi *Health Talk* yang dibawakan oleh Mutiara Nur Jasynda dan Nurul Amaliyah pada sekitar kantor PT. Pelindo Terminal Petikemas New Makassar yang berlangsung sekitar 40 menit dengan jumlah peserta kurang lebih 44 orang karyawan. Pada hari Senin 24 Juni 2024 penulis menyebarkan poster psikoedukasi pada karyawan melalui *whatsApp* dan pada hari yang sama penulis menempelkan poster psikoedukasi kesehatan mental di klinik PT. Pelindo Petikemas New Makassar dan kantor terminal dua MNP (Makassar New Port) agar dapat dijangkau oleh karyawan setiap harinya saat melakukan pengecekan kesehatan (*fit to work*). Pada hari Selasa 25 Juni 2024 penulis menyebarkan *link post-test* pada karyawan yang telah mengisi *pre-test* sebelumnya. Pengumpulan data serta evaluasi

kegiatan psikoedukasi dilakukan dengan metode wawancara pada beberapa karyawan dan observasi yang dilakukan oleh penulis dan mentor pada karyawan dan penyebaran *pre-test* dan *post-test* pada karyawan. Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dan keterangan. Wawancara dilakukan dengan melakukan tanya jawab secara lisan, berhadapan muka, dan memiliki tujuan tertentu. Bogdan dan Biklen (1982) mengemukakan bahwa observasi merupakan pengumpulan data secara langsung dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis tentang perilaku dan kejadian yang dapat diamati oleh individu tersebut. Menurut Creswell, J. W. (2012) *pre-test* merupakan sebuah tes yang diberikan sebelum suatu intervensi dilakukan sedangkan *post-test* merupakan sebuah tes yang diberikan setelah suatu intervensi dilakukan. Dari hasil wawancara, observasi serta *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan selama kegiatan psikoedukasi dapat disimpulkan bahwa para karyawan PT. Pelindo Petikemas New Makassar menyambut hangat kegiatan psikoedukasi yang dilakukan dimana dalam *pre-test* dan *post-test* memiliki perbedaan yang signifikan tentang pemahaman karyawan mengenai kesehatan mental dan pentingnya menjaga kesehatan mental dimana pada *pre-test* karyawan masih kurang pemahaman terkait kesehatan mental dan pada *post-test* karyawan sudah sangat memahami terkait kesehatan mental dan pentingnya menjaga kesehatan mental dan para karyawan mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dilihat dari observasi dan wawancara yang dilakukan oleh mentor dan penulis. Dapat juga dilihat pada *diagram pie* hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat perbedaan yang signifikan terkait seberapa penting kesehatan mental bagi individu.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan rangkaian psikoedukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental bagi karyawan bertujuan untuk memberikan informasi serta pemahaman pada karyawan terkait pentingnya kesehatan mental bagi karyawan. Pemberian psikoedukasi pada karyawan PT. Pelindo Petikemas New Makassar diharapkan dapat menyadari pentingnya kesehatan mental bagi diri tiap individu. Berdasarkan hasil wawancara, observasi serta *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi ini sangat efektif bagi karyawan karena dapat memberikan pemahaman dan

pengetahuan baru akan pentingnya menjaga kesehatan mental bagi karyawan dan membantu meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan di lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] 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.
- [2] Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Boston: Pearson.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [4] Lewaherilla, N. (2021). *MSDM (Kunci Keberhasilan Organisasi)*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- [5] Nurfadhillah, S., Pertiwi, D., Pratiwi, D. I., Dewi, E. P., Saidah, M., & Nurhaliza, S. (2021). Pengembangan media poster dalam pembelajaran IPA kelas IVB SD Negeri Cikokol 3.
- [6] Rosyda, R. (2018). *Pengaruh Health Talk Terhadap Perilaku Deteksi Dini Kanker Serviks Pada Wanita Di Wilayah Kerja Puskesmas Boja I, Kabupaten Kendal* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- [7] Sugiyono, Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. Alfabeta Universitas Indonesia.
- [8] LA Sadat (2023). *The Impact of Workplace Mental Health Programs on Employee Absenteeism and Motivation: A Study in Indonesia*. *Journal of Workplace Health Psychology*, 10(2), 45-58.
- [9] Winner Clinton Purba, S. L. (2018). *Pengaruh Konflik Kerja, Stress Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Mutiara Hutama Sukses*. *Jurnal Bening*, 180-189.
- [10] World Health Organization (WHO). (2014). *Mental health: a state of well-being*. Retrieved from [Diakses 21 Juni 2024].
- [11]