

Psikoedukasi Promotif dan Preventif Kesehatan Mental di Tempat Kerja Guru dan Staff Yayasan Menara Islam Majalengka

Imelda Fransisca Sudirlan¹, Alya Aulia Nur Muhammad², Eva Rahmawati³,
Mima Resmayanti⁴, Ridha Habibah⁵, Pipih Muhopilah⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka, Indonesia

Received : 21 April 2025, Revised : 24 April 2025, Published : 3 Juni 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Pipih Muhopilah

E-mail: pipihmuhopilah7@gmail.com

Abstrak

Pengabdian kepada Masyarakat ini menggabungkan teknik promotif dan preventif untuk edukasi kesehatan mental di tempat kerja, di Yayasan Menara Islam, Majalengka. Kesehatan mental di tempat kerja adalah isu yang semakin mendapat perhatian di lingkungan kerja modern. Dalam dunia yang penuh tekanan dan kompetitif, stres di tempat kerja menjadi salah satu masalah utama yang dihadapi oleh karyawan. Kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan pemahaman kepada guru dan staff Yayasan Menara Islam, Majalengka tentang kesadaran kesehatan mental di tempat kerja untuk mencegah atau menghindari timbulnya masalah kesehatan mental di tempat kerja. Implementasi pengabdian kepada masyarakat di Yayasan Menara Islam, Majalengka berupa pemberian penyuluhan promotif dan preventif berupa psikoedukasi kesehatan mental di tempat kerja, yang didalamnya berisikan pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di tempat kerja, dampak kesehatan mental di tempat kerja, dan cara meningkatkan kesehatan mental di tempat kerja untuk memberikan keterampilan dan strategi yang dapat membantu karyawan mengelola stres dengan lebih baik, seperti melalui teknik relaksasi, mindfulness, manajemen waktu, atau cara-cara untuk mengurangi tekanan kerja.

Kata kunci – kesehatan mental, promosi, preventif, guru dan staff

Abstrak

This community service combines promotive and preventive techniques for workplace mental health education at Yayasan Menara Islam, Majalengka. Workplace mental health is an issue that is receiving increasing attention in the modern work environment. In a stressful and competitive world, workplace stress is one of the main problems faced by employees. This community service activity succeeded in providing understanding to teachers and staff of Yayasan Menara Islam, Majalengka about mental health awareness in the workplace to prevent or avoid mental health problems in the workplace. Implementation of community service at Yayasan Menara Islam, Majalengka in the form of providing promotive and preventive counseling in the form of mental health psychoeducation in the workplace, which contains the definition of mental health, factors that affect mental health in the workplace, the impact of mental health in the workplace, and how to improve mental health in the workplace to provide skills and strategies that can help employees manage stress better, such as through relaxation techniques, mindfulness, time management, or ways to reduce work pressure.

Keywords - mental health, promotive, preventive, teachers and staff

How To Cite : Sudirlan, I. F., Muhammad, A. A. N., Rahmawati, E., Resmayanti, M., Habibah, R., & Muhopilah, P. (2025). Psikoedukasi Promotif dan Preventif Kesehatan Mental di Tempat Kerja Guru dan Staff Yayasan Menara Islam Majalengka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), 166–171.
<https://doi.org/10.58266/jpmb.v3i4.129>

Copyright ©2025 Imelda Fransisca Sudirlan, Alya Aulia Nur Muhammad, Eva Rahmawati, Mima Resmayanti, Ridha Habibah, Pipih Muhopilah

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya (WHO, 2022). Kesehatan mental menjadi isu yang penting baik di kalangan remaja, dewasa, bahkan lansia (Sudirlan, Lena, Hidayat, & Muhopilah, 2024; Shiamullaeli, Rachim, Putri, Tanjung, & Ahmad, 2024). Pada masa dewasa kesehatan mental di tempat kerja adalah isu yang semakin mendapat perhatian di lingkungan kerja modern. Dalam dunia yang penuh tekanan dan kompetitif, stres di tempat kerja menjadi salah satu masalah utama yang dihadapi oleh karyawan. Stres yang tidak tertangani dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental, produktivitas, dan kepuasan kerja (Hutagalung, 2024).

Di era globalisasi dan digitalisasi, banyak pekerja menghadapi beban kerja yang semakin berat, waktu yang semakin terbatas, dan tekanan untuk terus meningkatkan produktivitas (Eurofound & International Labour Office, 2017). Hal ini dapat menyebabkan stres kronis, kecemasan, kelelahan, dan burnout (Salvagioni et al., 2017). Kondisi-kondisi ini memengaruhi kesehatan mental, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kinerja dan kesejahteraan individu (World Health Organization, 2019).

Beberapa contoh gangguan kesehatan mental yang sering terjadi di lingkungan kerja adalah depresi, kecemasan, dan kelelahan emosional. Para pekerja sering mengalami gangguan kesehatan mental di lingkungan kerja, seperti merasa terjebak dalam lingkaran tekanan, tidak mampu mengatasi tuntutan pekerjaan yang terus meningkat, dan perasaan tidak dihargai atau diabaikan oleh atasan atau rekan kerja (Saba, 2024).

Greenberg dan Baron (2021) dalam *Behavior in Organizations* menyoroti bahwa kesehatan mental yang buruk sering kali berhubungan dengan masalah fisik, seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan risiko penyakit kronis lainnya. World Health Organization (2021) menyebutkan bahwa depresi dan kecemasan merupakan penyebab utama kehilangan produktivitas di kalangan pekerja. Rendahnya kesehatan mental juga berhubungan dengan buruknya kualitas hidup individu (Foster, Roche, Giandinoto, Platania-Phung, & Furness, 2021).

Promotif kesehatan mental di tempat kerja bukan sekadar tentang menghilangkan gejala gangguan mental. Upaya promotif kesehatan mental di tempat kerja adalah tindakan-tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan mental karyawan (Rahayu, Nashchiah & Masduki, 2024). Ini melibatkan penciptaan lingkungan kerja yang positif, mendukung, dan memberdayakan, sehingga karyawan dapat mencapai kesejahteraan mental yang optimal.

Upaya preventif kesehatan mental di tempat kerja adalah serangkaian tindakan yang dirancang untuk mencegah atau menghindari (Rahayu, Nashchiah & Masduki, 2024) timbulnya masalah kesehatan mental di antara karyawan. Fokus utamanya adalah pada identifikasi dan mitigasi faktor-faktor risiko yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental. Tindakan preventif ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman dan mendukung, di mana karyawan merasa dihargai dan mampu mengatasi tantangan tanpa mengalami gangguan kesehatan mental.

Yayasan Menara Islam merupakan salah satu Yayasan yang ada di wilayah kabupaten Majalengka. Yayasan Menara Islam bergerak dalam penyaluran bantuan-bantuan serta bidang pendidikan dengan mendirikan sekolah TKIT Madania dan SDIT Madania. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi materi pada guru dan staff di Yayasan Menara Islam, Majalengka. Pemberian materi promotif dan preventif kesehatan mental di tempat kerja ini agar guru dan staff memahami dan mengaplikasikannya dengan tepat sebagai salah satu upaya meningkatkan kesejahteraan mental dalam diri sendiri dan orang lain.

Pemilihan lokasi pengabdian ini didasarkan pada beberapa alasan, diantaranya jam kerja yang panjang, tuntutan pekerjaan yang tinggi, serta berbagai faktor lain yang dapat berdampak pada kesehatan mental para guru dan staf. Melalui program ini, diharapkan mereka dapat memperoleh dukungan yang membantu menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

METODE

Program pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan pada hari Jum'at tanggal 17 Januari 2025 di Yayasan Menara Islam, Majalengka. Kegiatan ini melibatkan tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari 4 orang mahasiswa dan 2 orang dosen. Peserta pengabdian kepada masyarakat ini 11 guru dan staff Yayasan Menara Islam, Majalengka. Implementasi pengabdian kepada masyarakat di Yayasan Menara Islam, Majalengka berupa pemberian penyuluhan promotif dan

preventif kesehatan mental di tempat kerja, yang didalamnya berisikan pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di tempat kerja, dampak kesehatan mental di tempat kerja, dan cara meningkatkan kesehatan mental di tempat kerja.

Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan psikoedukasi berupa penyuluhan materi tentang promotif dan preventif kesehatan mental di tempat kerja untuk memberikan pemahaman serta keterampilan diperlukan agar individu atau kelompok dapat mengenali, memahami, dan mengelola masalah kesehatan mental atau kondisi psikologis tertentu di tempat kerja.

Materi promotif dan preventif kesehatan mental di tempat kerja ini disampaikan untuk meningkatkan kesadaran karyawan mengenai pentingnya kesehatan mental, mengurangi stigma ini dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi kesehatan mental, dan memberikan keterampilan dan strategi yang dapat membantu karyawan mengelola stres dengan lebih baik, seperti teknik relaksasi, mindfulness, manajemen waktu, atau cara-cara untuk mengurangi tekanan kerja.

Melalui pengabdian kepada masyarakat ini, diperoleh pemahaman yang jelas mengenai kesadaran kesehatan mental di tempat kerja, sehingga diharapkan meningkatnya kesadaran dalam meraih kesejahteraan mental serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih inklusif dan mendukung di Yayasan Menara Islam, Majalengka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilihat dari beberapa kasus yang telah beredar di Indonesia tentang meningkatnya kasus stres kerja yang berdampak pada kesehatan mental dan produktivitas karyawan di tempat kerja (Wijaya et al., 2020), maka dari itu memberikan materi atau pengetahuan terhadap karyawan sangatlah diperlukan supaya pencegahan dan upaya penurunan tingkat kasus stres kerja serta meningkatkan kesadaran kesehatan mental dan berupaya untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih kondusif dan mendukung para karyawan untuk kesejahteraan mental mereka (Ardiyanti & Pratiwi, 2019; Sahadewa, & Durry, 2024).

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Yayasan Menara Islam, Majalengka pada guru dan staf sebanyak 11 siswa. Tim pengabdian memberikan pemahaman tentang promotif dan preventif kesehatan mental di tempat kerja hal tersebut karena untuk mencegah atau menghindari timbulnya masalah kesehatan mental di tempat kerja (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Fakhari, Shalchi, Rahimi, Sadeh, Lak, Najafi, & Shayeghanmehr, (2023) yang menemukan bahwa pengetahuan mengenai kesehatan mental yang baik dapat berperan mengurangi stress.

Setelah memberikan materi mengenai promotif dan preventif kesehatan mental di tempat kerja tim pengabdian memberikan kesempatan kepada terhadap guru dan staff untuk bertanya. Dalam pertanyaan yang diajukan oleh guru dan staff, dapat disimpulkan bahwa guru dan staff menyadari akan penting kesehatan mental di tempat kerja. Kesadaran ini penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental di tempat kerja (Suhron & Amir, 2018).

Tim pengabdian juga memberikan teknik relaksasi (meditasi) dengan tujuan melatih fokus dan ketenangan. Para guru dan staff memberikan respon yang positif terhadap pelatihan teknik relaksasi tersebut (Sulistiyowati & Wakhid, 2021). Selain itu, tim pengabdian memberi kesempatan pada guru dan staff untuk bercerita mengenai kesehatan mental mereka di tempat kerja. Selama kegiatan berlangsung, terdapat guru dan staff yang mengajukan untuk bercerita dan langsung bisa memasukan pengetahuan yang sudah disampaikan pada pengalaman tersebut (Ismawati et al., 2023).

Secara keseluruhan proses pemberian materi terhadap guru dan staff berjalan dengan lancar. Kegiatan yang dilakukan tim pengabdian mendapatkan respon yang positif dari para guru dan staff di Yayasan Menara Islam, Majalengka. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada karyawan terdapat beberapa rekomendasi yang dapat kami bagikan kepada pihak yayasan diantaranya sebagai berikut (Hidayati & Haryanto, 2021):

1. Memberikan dukungan dan keyakinan karyawan terhadap untuk meningkatkan kesehatan mental di tempat kerja.
2. Melakukan keterampilan pertolongan pertama dan pencarian bantuan terhadap kesehatan mental di tempat kerja.
3. Strategi self-help yang efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental di tempat kerja.



Gambar 1. Foto kegiatan penyuluhan materi



Gambar 2. Foto kegiatan teknik relaksasi



Gambar 3. Foto kegiatan menceritakan pengalaman



Gambar 4. Foto bersama setelah selesai kegiatan penyuluhan materi

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan materi bagi guru dan staff Yayasan Menara Islam, Majalengka yang merupakan salah satu program masyarakat memberikan gambaran pada guru dan staff mengenai promotif dan preventif kesehatan mental di tempat kerja. Melalui pengabdian ini guru dan staff memiliki pemahaman yang jelas mengenai kesadaran kesehatan mental dan diharapkan para karyawan dapat menghadapi stres dan tantangan yang muncul dalam pekerjaan mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka yang telah memberikan izin kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini serta kepada Yayasan Menara Islam, Majalengka yang telah mengizinkan karyawannya menjadi partisipan dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhui, K. S., Dinos, S., Stansfeld, S. A., & White, P. D. (2016). A synthesis of the evidence for managing stress at work: A review of the reviews reporting on anxiety, depression, and absenteeism. *Journal of Environmental and Public Health*, 2016, 515635.
- Eurofound & International Labour Office. (2017). Working anytime, anywhere: The effects on the world of work. Publications Office of the European Union, Luxembourg, and the International Labour Office, Geneva.
- Fakhari, A., Shalchi, B., Rahimi, V. A., Sadeh, R. N., Lak, E., Najafi, A., & Shayeghanmehr, A. (2023). *Mental health literacy and COVID-19 related stress: The mediating role of healthy lifestyle in Tabriz. Heliyon*, 9(7).
- Foster, K., Roche, M., Giandinoto, J. A., Platania-Phung, C., & Furness, T. (2021). Mental health matters: A cross-sectional study of mental health nurses' health-related quality of life and work-related stressors. *International journal of mental health nursing*, 30(3), 624-634.
- Greenberg, J., & Baron, R.A. (2021). *Behavior in Organizations: Understanding and Managing the Human Side of Work*.
- Hutagulung, A. I. (2024). Kesehatan Mental di Tempat Kerja Menciptakan Lingkungan yang Sehat. *Psikologi*, 1(4). Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia
- Joyce, S., Modini, M., Christensen, H., Mykletun, A., Bryant, R., Mitchell, P. B., & Harvey, S. B. (2016). Workplace interventions for common mental disorders: A systematic meta-review. *Psychological Medicine*, 46(4), 683-697.
- LaMontagne, A. D., Martin, A., Page, K. M., Reavley, N. J., Noblet, A. J., Milner, A. J., Keegel, T., & Smith, P. M. (2019). Workplace mental health: Developing an integrated intervention approach. *BMC Psychiatry*, 19, 258.

- Memish, K., Martin, A., Bartlett, L., Dawkins, S., & Sanderson, K. (2017). Workplace mental health: An international review of guidelines. *Preventive Medicine*, 101, 213-222.
- Niza, R., Emilia, Z. A., Saliluddin, S. M., & Isha, A. S. N. (2021). A systematic review of psychosocial hazards at work: Identifying the research gaps in the Indonesian working population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8420.
- Rahayu, R. P., Nashihah, N., & Masduki, M. (2024). Upaya Promotif dan Preventif Kesehatan Mental Mahasiswa di PIK-R Syahid UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Tabsyir: Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora*, 5(1), 104-112.
- Richardson, K. M., & Rothstein, H. R. (2018). Effects of occupational stress management intervention programs: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 18-27.
- Saba, Z. I. Z. (2024). Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap kinerja karyawan. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(02), 38-45.
- Sahadewa, S., & Durry, F. D. (2024). Kesehatan Mental dan Stres Kerja di Tempat Kerja: Tinjauan Pustaka. *Jurnal Ners*, 8(1), 605-611.
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS One*, 12(10), e0185781.
- Shiamullaeli, M., Rachim, R. L., Putri, S. C. Y., Tanjung, A., & Ahmad, K. Z. (2024). Pemberian Relaksasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Lansia Di Majalengka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(3), 560-564.
- Sudirlan, I. F., Lena, L., Hidayat, T. R. C., & Muhopilah, P. (2024). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental, Bullying, Advokasi Upaya Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental Remaja Kelas X SMKN Panyingkiran Kabupaten Majalengka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(7), 2788-2792.
- World Health Organization (2021). *Mental health at work*.
- World Health Organization. (2019). *Mental health in the workplace. Information sheet*.
- World Health Organization. (2022). *Mental health at work: Policy brief. Geneva: World Health Organization*.