Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa

Vol 7 No 6 Tahun 2026
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

LITERASI KESEHATAN MENTAL DITEMPAT KERJA: MEMAHAMI, MENDUKUNG, DAN MENGURANGI STIGMA

Nadia Maharani Santosa[1], Dyah Arum Kinanti[2], Putri Dewi Anjani[3], Wustari L Mangundjaya [4], Lenny Utama Afriyenti [5].
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Kota Bekasi, Indonesia
Email : 202210515076@mhs.ubharajaya.ac.id[1]
202210515074@mhs.ubharajaya.ac.id[2]
202210515019@mhs.ubharajaya.ac.id[3]
wustari.larasati@dsn.ubharajaya.ac.id[4]
lenny.utama@dsn.ubharajaya.ac.id[5]

ABSTRAK

Kesehatan mental di tempat kerja merupakan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pekerja serta produktivitas organisasi. Rendahnya literasi kesehatan mental dan masih kuatnya stigma terhadap individu dengan masalah kesehatan mental menjadi tantangan yang perlu mendapat perhatian. Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di lingkungan kerja dengan memberikan pemahaman yang tepat kepada para pegawai mengenai kesehatan mental dan berbagai faktor psikologis yang memengaruhi kesejahteraan kerja. Dari hasil evaluasi setelah pelaksanaan psikoedukasi terkait kesehatan mental, terdapat pemahaman peserta mengenai kesehatan mental di lingkungan kerja serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya sikap suportif dan pengurangan stigma.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Tempat Kerja, Pekerja

ABSTRACT

Mental health in the workplace is an important factor that affects the psychological well-being of workers and organizational productivity. Low mental health literacy and the continuing stigma against individuals with mental health problems are challenges that need attention. This psychoeducation activity aims to improve mental health literacy in the workplace by providing employees with an accurate understanding of mental health and the various psychological factors that affect work well-being. From the evaluation results after the implementation of psychoeducation related to mental health, there was an understanding among participants regarding mental health in the work environment as well as increased awareness of the importance of a supportive attitude and reducing stigma.

Keywords: Mental Health, Workplace, Workers

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 234.KK.443
Prefix DOI : **10.9765/Krepa.V218.3784**
Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Krepa.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Krepa

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 6 Tahun 2026
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

PENDAHULUAN

Kesehatan mental di lingkungan kerja kini menjadi topik penting dalam dunia profesional. Perubahan cara kerja dan peningkatan stres dalam pekerjaan dapat berdampak pada kesejahteraan para karyawan. Istilah "kesehatan mental" mencakup elemen psikologis, emosional, dan sosial dari individu, yang memengaruhi cara berpikir dan berperilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di tempat kerja. Memastikan kesehatan mental karyawan sangat krusial untuk menciptakan suasana kerja yang aman dan nyaman. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggambarkan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuan mereka untuk menghadapi tekanan hidup, bekerja dengan baik, dan memberi kontribusi pada komunitas (Haryanti et al., 2024). Perusahaan yang memperhatikan kesejahteraan mental stafnya akan membangun lingkungan yang mendukung, di mana karyawan merasa lebih yakin dalam membuat keputusan, lebih fokus pada tugas mereka, dan berpikir lebih rasional serta strategis (Yumar et al., 2023).

Oleh karena itu, konteks dunia kerja harus memberikan perhatian serius kepada keselamatan dan kesehatan kerja (K3), mengingat banyaknya waktu yang dihabiskan karyawan di lingkungan kerja. Pemerintah telah menerbitkan peraturan terbaru terkait K3 melalui Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018, yang mencakup aspek kesehatan mental. Setiap orang memerlukan kesehatan mental yang baik agar dapat mengembangkan potensinya, menghadapi tantangan harian, bekerja dengan efektif dan efisien, serta memberikan kontribusi kepada masyarakat (Nuraqmarina et al., 2024). Sebaliknya, stres yang tidak terkelola dengan baik di tempat kerja dapat berdampak buruk pada kesejahteraan mental.

Kesehatan mental memiliki peranan yang sangat penting bagi para karyawan karena mempengaruhi semangat kerja, pengembangan diri, dan produktivitas perusahaan. Sayangnya, masih banyak orang yang belum menyadari betapa pentingnya kesehatan mental, sama halnya dengan kesehatan fisik (Nuraqmarina et al., 2024). Masalah kesehatan mental di lingkungan kerja menjadi perhatian di berbagai belahan dunia. Orang-orang yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres, menjaga hubungan sosial yang baik, serta membuat keputusan yang tepat (Kandar et al., 2024). Di sisi lain, mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental seringkali kesulitan dalam mengatasi tekanan, mengelola emosi, dan mencapai keseimbangan hidup. Stres yang berkelanjutan di tempat kerja dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah tidur, gangguan pencernaan, dan berbagai masalah kesehatan fisik lain yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan (Nasution et al., 2025). Dalam situasi yang lebih parah, stres kronis dapat mengakibatkan penyakit jangka panjang seperti penyakit jantung dan diabetes.

Lebih dari pada sifat individual semata, kesehatan mental di lingkungan kerja adalah aspek yang berdampak pada para karyawan dan keseluruhan organisasi. Masalah kesehatan mental tidak hanya memengaruhi efisiensi dan kinerja, tetapi juga dapat menciptakan suasana kerja yang tidak mendukung, meningkatkan risiko terjadinya konflik, serta menimbulkan kerugian finansial bagi perusahaan (Akbar et al., 2023). Karyawan yang menghadapi masalah kesehatan mental berpotensi mengalami penurunan semangat, angka ketidakhadiran yang lebih tinggi, dan konflik interpersonal yang dapat menghambat kolaborasi tim. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi di tempat kerja dapat mengakibatkan kerugian ekonomi yang sangat besar, mencapai triliunan dolar AS setiap tahun akibat berkurangnya produktivitas. Di samping itu, biaya yang muncul akibat ketidakhadiran dan pergantian karyawan karena masalah kesehatan mental menjadi tantangan finansial bagi banyak organisasi.

Masalah terkait kesehatan jiwa di lingkungan profesional sering kali dialami oleh para karyawan. Kesehatan mental di tempat kerja menjadi isu yang umum bagi pekerja di berbagai

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 6 Tahun 2026
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

sektor. Kondisi kerja yang penuh tekanan, beban kerja yang berat, perselisihan antar individu, dukungan yang minim dari kolega atau manajemen, serta ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental di tempat kerja (Daffa et al., 2024). Beberapa contoh gangguan kesehatan mental yang sering muncul dalam konteks pekerjaan adalah depresi, kecemasan, dan kelelahan emosional. Karyawan mungkin merasa terperangkap dalam siklus tekanan dan tidak mampu menangani meningkatnya tuntutan pekerjaan. Selain itu, perasaan diabaikan atau tidak dihargai oleh atasan atau rekan kerja juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu di tempat kerja.

Penting untuk diperhatikan bahwa masalah kesehatan mental di lingkungan kerja tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga berpengaruh terhadap produktivitas serta kesejahteraan seluruh organisasi. Karyawan yang menghadapi masalah mental biasanya lebih sering tidak masuk kerja, kualitas kerja mereka menurun, dan mungkin juga mengalami ketegangan dengan teman kerja. Hal ini bisa berdampak buruk pada budaya kerja dan suasana organisasi secara keseluruhan (Harahap et al., 2024). Oleh sebab itu, organisasi (baik yang berorientasi laba maupun nirlaba) perlu menjadikan harus menjadikan kesejahteraan mental karyawan sebagai prioritas dengan menyediakan tempat kerja yang mendukung, program kesehatan mental, serta sumber daya untuk membantu karyawan mengatasi stres dan mengelola masalah kesehatan mental. Penelitian Nazwa et al. (2024) menunjukkan bahwa menciptakan lingkungan kerja yang bebas dari stres merupakan faktor penting untuk mendukung karyawan yang lebih produktif. Sehubungan dengan hal tersebut, terdapat berbagai upaya untuk membantu profesional menjaga kesehatan mental, seperti sesi konseling, bimbingan karir, pelatihan dalam mengelola stres, dan program kesehatan mental.

Wilanda et al. (2024) menguraikan bahwa ada berbagai elemen yang dapat memengaruhi karakter seseorang di tempat kerja, termasuk dukungan positif dari rekan-rekan, kemampuan, serta tingkat kepercayaan diri. Beberapa efek negatif akibat bekerja terlalu keras meliputi kelelahan, peningkatan sensitivitas, dan kemudahan untuk marah, yang kesemuanya dapat berdampak pada interaksi di lingkungan kerja. Berdasarkan penelitian Barnett dan Cooper (dalam Hartono et al., 2024) faktor-faktor di luar tempat kerja, seperti kondisi fisik, spiritualitas, keterikatan dengan keluarga, dan aktivitas hobi, juga memiliki dampak pada kesehatan mental individu. Selama bertahun-tahun, ujian psikologis telah menjadi elemen yang penting dalam proses rekrutmen atau promosi di banyak organisasi.

Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di lingkungan kerja dengan memberikan pemahaman yang tepat kepada para pegawai mengenai kesehatan mental dan berbagai faktor psikologis yang memengaruhi kesejahteraan kerja. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan mampu mengenali pentingnya menjaga kesehatan mental, memahami tanda-tanda permasalahan psikologis di tempat kerja, serta meningkatkan kesadaran akan dampak stigma terhadap individu yang mengalami gangguan kesehatan mental. Selain itu, psikoedukasi ini dirancang untuk membekali pegawai dengan kemampuan dalam menyikapi informasi kesehatan mental secara kritis, baik yang diperoleh dari lingkungan kerja maupun media digital, sehingga dapat menghindari kesalahpahaman dan stereotip yang keliru. Kegiatan ini juga menekankan pentingnya sikap saling mendukung serta pemanfaatan bantuan profesional sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan kerja yang sehat, inklusif, dan produktif

TEMPAT DAN WAKTU

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tempat : Aula Sentra Terpadu Pangudi Luhur
Waktu Pelaksanaan Kegiatan : Rabu, 19 November 2025

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 6 Tahun 2026
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk seminar psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di lingkungan kerja. Metode pelaksanaan terdiri atas beberapa tahapan, yaitu perencanaan dan persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi.

1.Tahap Perencanaan dan Persiapan

Tahap perencanaan diawali dengan penyusunan proposal kegiatan dan *rundown* acara sebagai pedoman pelaksanaan acara. Setelah menyusun proposal, kelompok tim melakukan pengundangan narasumber yang memiliki kompetensi di bidang psikologi. Narasumber dipilih berdasarkan keahlian dan pengalaman dalam memberikan edukasi terkait kesehatan mental di lingkungan kerja agar materi yang disampaikan relevan bagi peserta. Selanjutnya kelompok melakukan survei lokasi untuk memastikan tempat dan fasilitas yang memadai. Pada tahap persiapan ini juga dilakukan koordinasi dan pengiriman undangan kepada 10 kelompok kerja (pokja) sebagai peserta kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap ini, pelaksanaan seminar dilakukan secara tatap muka di aula yang sudah disiapkan. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 2–3 jam dan disampaikan oleh narasumber yang memiliki latar belakang di bidang psikologi. Metode penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui pemaparan materi, diskusi, dan sesi tanya jawab. Peserta juga diberikan kesempatan untuk berbagi pandangan dan pengalaman terkait isu kesehatan mental di lingkungan kerja untuk menciptakan suasana yang terbuka dan saling memahami.

3. Tahap Evaluasi dan Pengumpulan Data

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat literasi kesehatan mental peserta sebelum dan sesudah mengikuti seminar. Kuesioner terdiri dari beberapa aspek yaitu pengetahuan tentang kesehatan mental, sikap terhadap individu dengan masalah kesehatan mental, dan persepsi terhadap stigma di lingkungan kerja. Instrumen disusun dalam bentuk skala Likert dan disebarkan secara daring menggunakan *google form*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan seminar psikoedukasi kesehatan mental di lingkungan kerja dilaksanakan pada 19 November 2025 yang bertempat di Aula STPL. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta melalui pengisian daftar hadir, kemudian peserta diarahkan untuk menempati tempat duduk yang telah disiapkan. Setelah para peserta sudah berkumpul kemudian acara dibuka oleh pembawa acara dengan berdoa dan dilanjutkan dengan menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya. Setelahnya pembawa acara mempersilahkan ketua pelaksana dan perwakilan pihak STPL untuk memberikan sambutan sebagai pembuka kegiatan. Pada tahap awal kegiatan inti peserta diminta untuk mengisi *pre-test* yang bertujuan mengukur tingkat literasi kesehatan mental peserta sebelum menerima materi psikoedukasi.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 6 Tahun 2026
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784



Gambar 1 Pembukaan Oleh Pemandu Acara

Setelah seluruh peserta menyelesaikan pengisian *pre-test* kemudian pembawa acara mempersilahkan moderator untuk memandu jalannya seminar dengan diawali pembacaan biografi narasumber. Kemudian moderator mempersilahkan narasumber untuk penyampaian materi. Narasumber menyampaikan materi seminar mengenai kesehatan mental di lingkungan kerja. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui pemaparan, diskusi, dan pemberian contoh kasus yang relevan dengan pengalaman peserta. Interaksi dua arah antara narasumber dan peserta mendorong keterlibatan aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Pertengahan kegiatan, narasumber memberikan simulasi praktik afirmasi positif yang dapat diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari. Simulasi dilakukan dengan mengajak peserta mengepalkan tangan di dada, kemudian membisikkan kata-kata positif kepada diri sendiri. Aktivitas ini dipandu oleh narasumber agar peserta dapat lebih fokus.



Gambar 2 Penyampaian Materi Oleh Narasumber

Setelah pemaparan materi, sesi diskusi dan tanya jawab dibuka. Pada sesi ini terdapat dua peserta yang mengajukan pertanyaan terkait isu kesehatan mental di lingkungan kerja, khususnya mengenai cara pemakaian alat asesmen psikologi dan stigma tentang kesehatan mental di tempat kerja. Sesi ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk memperdalam pemahaman dan mengklarifikasi materi yang telah disampaikan.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pengisian *post-test* oleh peserta sebagai bentuk evaluasi untuk mengetahui perubahan tingkat literasi kesehatan mental setelah mengikuti seminar. Sebagai penutup kegiatan ketua pelaksana menyerahkan sertifikat kepada narasumber sebagai bentuk apresiasi dan kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama.

Hasil evaluasi kegiatan diperoleh melalui analisis deskriptif terhadap skor pre-test dan post-test peserta. Berdasarkan hasil pengolahan data nilai rata-rata (mean) skor pre-test peserta sebesar 6,53, sedangkan nilai rata-rata skor post-test meningkat menjadi 8,47.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 6 Tahun 2026
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

Terdapat peningkatan rata-rata skor sebesar 1,94 poin setelah peserta mengikuti kegiatan seminar psikoedukasi.

Descriptive Statistics

	N	Mean
PRETEST	15	6,53
POSTTEST	15	8,47

Gambar 3 Mean Pre Test dan Post Test

Peningkatan nilai rata-rata ini menunjukkan adanya peningkatan tingkat literasi kesehatan mental peserta setelah memperoleh edukasi dan mengikuti diskusi selama kegiatan berlangsung. Secara deskriptif, hasil ini mengindikasikan bahwa seminar psikoedukasi memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta mengenai kesehatan mental di lingkungan kerja. Peningkatan nilai rata-rata skor dari *pre-test ke post-test* menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan dapat meningkatkan literasi kesehatan mental peserta. Materi yang disampaikan secara interaktif membantu peserta untuk memahami pentingnya kesehatan mental serta peran lingkungan kerja dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu

Meskipun kegiatan psikoedukasi berjalan dengan lancar dan menunjukkan peningkatan literasi kesehatan mental peserta, terdapat beberapa tantangan yang ditemui selama pelaksanaan. Salah satu tantangan utamanya adalah keterbatasan waktu. Selain itu, masih terdapat stigma tentang kesehatan mental di lingkungan kerja yang membuat sebagian peserta cenderung pasif. Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi kegiatan, disarankan agar kegiatan psikoedukasi sering dilaksanakan dan tidak hanya dilakukan pada satu kali pertemuan. Kegiatan lainnya juga dapat berupa pelatihan praktis atau pendampingan yang lebih mendalam.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui seminar psikoedukasi bertema literasi kesehatan mental di tempat kerja telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan pre-test dan post-test, terdapat peningkatan skor rata-rata literasi kesehatan mental peserta setelah mengikuti kegiatan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa seminar psikoedukasi memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta mengenai kesehatan mental di lingkungan kerja, termasuk kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental, memahami permasalahan psikologis, dan mengurangi stigma terhadap individu dengan gangguan kesehatan mental. Dengan demikian, kegiatan ini dapat disimpulkan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pekerja dan berpotensi menjadi salah satu upaya preventif dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, suportif, dan produktif. Ke depannya, kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan menjangkau lebih banyak kelompok pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, A., Suwandaru, R., & Muhammad, N. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental dan Kepuasan Kerja Karyawan UMKM. *MARS Journal*, *3*(2), 110–125.

Daffa, M., Fahreza, A., Luthfiarta, A., Rafid, M., Indrawan, M., & Nugraha, A. (2024). Analisis Sentimen : Pengaruh Jam Kerja Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. *Journal of Applied Computer Science and Technology (JACOST)*, *5*(1), 16–25.

Harahap, A., Juita, Sharmila, & Mariska, Y. (2024). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental

dalam Perspektif Agama Islam. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*(4), 7836–7848.

Hartono, C., Oktaviana, E. C., & Insani, C. K. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental Karyawan di Tempat Kerja. *JIMBE: Jurnal Ilmu Manajemen, Bisnis Dan Ekonomi*, *2*(2), 199–208.

Haryanti, A. N., Putra, M. B. S., Larasati, N., Khairunnisa, V. N., & A, L. D. D. (2024). Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. *Student Research Journal*, *2*(3), 28–40.

Kandar, Cahyani, R. Y. I., Mufida, F., Muyasaroh, N., Angela, A. P., & Wisesa, D. A. (2024). Gambaran kesehatan mental pada Pekerja. *Journal of Mental Health*, *1*(1), 8–14.

Nasution, W. S., Sitio, S. S. P., & Hariati. (2025). Faktor-Faktor Psikososial Yang Menyebabkan Gangguan Kesehatan Mental Pekerja Pada Klinik Kasih Ibu. *Jurnal Kedokterean STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, *8*(1), 80–89.

Nazwa, E. R., Rismayanti, R., Ariyani, D., Ramadhani, K. S., & Nasution, Z. Y. (2024). Peran Ekspektasi Perusahaan dalam Membentuk Budaya Kerja Berbasis Kesehatan Mental dan Pengaruhnya terhadap Kinerja dan Loyalitas Karyawan. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Digital*, *02*(02), 1318–1330.

Nuraqmarina, F., Ubaidah, A., & Nur, H. (2024). Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja (Pengembangan Kecerdasan Emosi pada Pekerja). *Dirandra*, *1*(2), 75–80.

Wilanda, A., Mubarok, A. S., Suprayitno, E., Sumarni, S., & Imran, S. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Sehat , Kualitas Tidur , dan Pola Makan terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Pekerja Kantoran di Jawa Barat. *Jurnal Multidisiplin West Science*, *03*(01), 69–77.

Yumar, E., Yuliarta, R. L., Deo, H. Y., & Linderi, C. (2023). Etika Dalam Berkomunikasi dan Kesehatan Mental Pemuda. *Jurnal Komunikasi*, *1*(2), 60–70.