

Pembuatan *Psychology Corner* sebagai media edukasi kesehatan mental bagi karyawan PT. Panen Embun Kemakmuran

Nafsiah*, Ertika Nur Agustina, Shanty Komalasari, Taufik Hidayat
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari. Indonesia

*Corresponding Author e-mail: nafsiahjnk@gmail.com

Diterima: Agustus 2026 | Direvisi: Agustus 2026 | Disetujui: Agustus 2026 | Diterbitkan: Agustus 2026

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan kerja sehingga diperlukan media edukasi yang mudah diakses untuk membantu karyawan memahami dan memperhatikan kondisi psikologisnya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan mengembangkan dan menerapkan *Psychology Corner* sebagai media edukasi kesehatan mental bagi karyawan PT Panen Embun Kemakmuran serta mengevaluasi penerimaan awal terhadap media tersebut. Kegiatan dilaksanakan pada Juli–Agustus 2026 melalui tahapan observasi, perancangan media, pelaksanaan, evaluasi, dan analisis data. *Psychology Corner* dikembangkan dalam bentuk lima poster edukatif yang membahas cara menjaga kesehatan mental di tempat kerja, pengenalan kondisi perasaan, fakta dan mitos kesehatan mental, *burnout*, serta stres kerja. Evaluasi dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap lima karyawan yang telah melihat atau membaca poster. Data wawancara dianalisis secara deskriptif berdasarkan pola tanggapan terkait tampilan media, kemudahan memahami informasi, relevansi materi, manfaat yang dirasakan, dan saran pengembangan. Hasil menunjukkan bahwa seluruh poster berhasil dikembangkan dan dipasang di lingkungan perusahaan. Karyawan memberikan respons positif terhadap tampilan, kemudahan pemahaman, dan relevansi materi, terutama mengenai *burnout*. Masukan utama berkaitan dengan ukuran dan keterlihatan poster. *Psychology Corner* menunjukkan kelayakan praktis dan penerimaan awal yang positif sebagai media edukasi kesehatan mental di lingkungan kerja.

Kata kunci: kesehatan mental, *Psychology Corner*, poster edukasi, karyawan, pengabdian masyarakat

Creation of a Psychology Corner as a Mental Health Education Medium for Employees of PT Panen Embun Kemakmuran

Abstract

Mental health is an important aspect of working life, requiring accessible educational media that can help employees understand and reflect on their psychological well-being. This community service activity aimed to develop and implement a *Psychology Corner* as a mental health education medium for employees of PT Panen Embun Kemakmuran and to evaluate its initial acceptance. The activity was conducted from July to August 2026 through observation, media design, implementation, evaluation, and data analysis. The *Psychology Corner* consisted of five educational posters covering strategies for maintaining mental health at work, recognizing emotional states, facts and myths about mental health, *burnout*, and work-related stress. Evaluation was conducted through semi-structured interviews with five employees who had viewed or read the posters. The interview data were analyzed descriptively based on patterns related to visual appearance, ease of understanding, relevance, perceived benefits, and suggestions for improvement. The results showed that the posters were successfully developed and installed, and employees generally responded positively. The materials were considered attractive, understandable, and relevant to working life, particularly the topic of *burnout*. The main suggestion concerned poster size and visibility. The *Psychology Corner* demonstrated practical feasibility and positive initial acceptability as a workplace mental health education medium among employees.

Keywords: mental health, *Psychology Corner*, educational posters, employees, community service

How to Cite: Nafsiah, N., Agustina, E. N., Komalasari, S., & Hidayat, T. (2026). Pembuatan *Psychology Corner* sebagai media edukasi kesehatan mental bagi karyawan PT. Panen Embun Kemakmuran. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 8(3), 338-350. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v8i3.6656>



PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu dan perlu mendapat perhatian dalam kehidupan kerja. Pekerjaan tidak hanya berkaitan dengan pelaksanaan tugas dan pencapaian target organisasi, tetapi juga melibatkan tuntutan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi karyawan. Beban kerja, lingkungan kerja, serta pola interaksi dalam organisasi dapat mendukung atau menghambat kesejahteraan psikologis pekerja. Karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental perlu menjadi bagian dari upaya menciptakan lingkungan kerja yang sehat. Kajian tentang praktik kesehatan dan kesejahteraan psikologis di tempat kerja menunjukkan bahwa upaya tersebut perlu dilakukan secara berkelanjutan serta disesuaikan dengan karakteristik organisasi (Daniels et al., 2021).

Dalam pekerjaan sehari-hari, karyawan dapat menghadapi berbagai situasi yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Beban kerja, tuntutan penyelesaian tugas, konflik, tekanan memenuhi target, dan kondisi lain di tempat kerja dapat berkaitan dengan munculnya stres kerja. Penelitian pada pekerja kesehatan menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan merupakan salah satu kondisi yang berkaitan dengan stres kerja (Mahlithosikha & Wahyuningsih, 2021). Apabila tekanan tersebut tidak dikelola secara memadai, kondisi psikologis karyawan dapat terganggu dan berpotensi memengaruhi konsentrasi, motivasi, keterlibatan, serta kesejahteraan dalam bekerja. Situasi ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan mental perlu diarahkan tidak hanya pada penanganan masalah, tetapi juga pada upaya promotif dan preventif.

Salah satu aspek yang mendukung upaya tersebut adalah literasi kesehatan mental, yaitu pengetahuan dan pemahaman yang membantu individu mengenali masalah psikologis, memahami informasi yang relevan, serta mengetahui bentuk bantuan yang dapat dipertimbangkan. Literasi yang memadai dapat membantu individu mengenali perubahan kondisi dirinya dan mempertimbangkan pencarian bantuan yang tepat. Dalam konteks Indonesia, literasi kesehatan mental diketahui berkontribusi terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi (Maya, 2021). Temuan lain juga menunjukkan adanya hubungan antara literasi kesehatan mental dan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis (Falasifah & Syafitri, 2022). Dengan demikian, akses terhadap informasi yang mudah dipahami menjadi bagian penting dalam mendukung kesadaran kesehatan mental di lingkungan kerja.

Keterbatasan literasi kesehatan mental juga dapat berkaitan dengan kesalahpahaman dan stigma terhadap masalah psikologis. Studi mengenai pemangku kepentingan kesehatan mental di Indonesia menunjukkan bahwa rendahnya literasi, keterbatasan informasi layanan, dan stigma masih menjadi tantangan dalam konteks kesehatan mental (A. K. Putri et al., 2021). Penelitian lain juga menunjukkan adanya pengalaman stigma publik, sikap negatif, dan diskriminasi dalam konteks kesehatan mental (Subu et al.,

2021). Kondisi tersebut dapat membuat individu ragu membicarakan masalah yang dialami atau menunda pencarian bantuan. Oleh sebab itu, penyediaan informasi yang benar, sederhana, relevan, dan mudah diakses menjadi kebutuhan penting untuk membangun pemahaman yang lebih tepat mengenai kesehatan mental.

Edukasi kesehatan mental dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus membangun pemahaman yang lebih tepat mengenai masalah psikologis. Informasi yang disampaikan secara tepat dapat membantu individu mengenali kondisi psikologis, memahami cara menjaga kesehatan mental, dan mengetahui langkah yang dapat dilakukan ketika menghadapi masalah. Kajian mengenai intervensi stigma di tempat kerja menunjukkan bahwa edukasi dan psikoedukasi termasuk pendekatan yang digunakan untuk mengurangi stigma terkait kesehatan mental pada pekerja (Tóth et al., 2023). Dengan demikian, edukasi kesehatan mental relevan sebagai upaya promotif dan preventif di lingkungan kerja. Namun, penyampaian informasi juga perlu mempertimbangkan media yang sesuai dengan aktivitas dan kesempatan karyawan untuk mengaksesnya.

Media visual seperti poster dapat menjadi pilihan karena memungkinkan informasi disajikan secara ringkas, terstruktur, dan dapat diakses tanpa bergantung pada kegiatan tatap muka. Kegiatan pengabdian kepada karyawan menunjukkan bahwa psikoedukasi melalui poster dapat digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai stres kerja dan kesehatan mental (Mahka et al., 2025; Syam'ani et al., 2025). Poster juga memungkinkan karyawan membaca informasi secara mandiri sesuai waktu yang tersedia. Kombinasi unsur teks dan visual dapat membantu penyampaian pesan secara singkat dan komunikatif (Koniah et al., 2025). Pemanfaatan poster sebagai media edukasi kesehatan mental juga telah diterapkan dalam berbagai kegiatan pengabdian (S. M. Putri & Halibi, 2022; Santhi et al., 2025). Dalam konteks perusahaan, format ini juga memberi ruang bagi informasi psikologi untuk tetap tersedia setelah kegiatan edukasi selesai, sehingga karyawan dapat kembali membaca materi ketika diperlukan tanpa harus menunggu sesi penyuluhan atau pendampingan berikutnya yang dijadwalkan secara khusus sebelumnya.

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan kegiatan di lingkungan PT. Panen Embun Kemakmuran, terdapat peluang untuk menghadirkan media informasi psikologi yang sederhana, mudah dilihat, dan dapat diakses karyawan dalam aktivitas kerja sehari-hari. Kebutuhan tersebut tidak selalu harus dijawab melalui edukasi formal yang memerlukan waktu khusus, tetapi dapat difasilitasi melalui media yang tersedia di lingkungan kerja. Atas dasar itu, *Psychology Corner* dikembangkan sebagai area informasi yang memuat poster edukatif mengenai topik psikologi yang relevan dengan kehidupan kerja. Materinya mencakup kesehatan mental, pengenalan *burnout* dan stres, pengenalan emosi, serta kesejahteraan psikologis. Pemilihan topik dan format tersebut sejalan dengan kegiatan perancangan poster kesehatan mental di lingkungan kerja (Buulolo et al., 2025).

Pengembangan *Psychology Corner* tidak hanya mempertimbangkan isi informasi, tetapi juga aspek visual, keterbacaan, dan kemudahan akses. Materi disusun menggunakan bahasa yang sederhana dan ringkas agar dapat

dipahami tanpa penjelasan langsung dari fasilitator. Desain poster diarahkan untuk menarik perhatian karyawan dan memudahkan identifikasi pesan utama. Media visual dapat digunakan untuk meningkatkan perhatian dan kesadaran terhadap isu kesehatan mental (Santhi et al., 2025). Karena itu, *Psychology Corner* diposisikan bukan sebagai elemen dekoratif, melainkan sebagai media edukasi psikologi yang dapat dibaca secara mandiri dan digunakan sebagai pengingat mengenai pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan kerja.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan menyediakan media edukasi psikologi yang mudah diakses oleh karyawan melalui *Psychology Corner* serta memperkenalkan informasi mengenai kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dalam lingkungan kerja. Secara khusus, kegiatan diarahkan pada penyediaan poster dengan informasi yang sederhana, relevan, dan dapat digunakan secara mandiri. Bagi karyawan, *Psychology Corner* diharapkan menjadi sarana memperoleh informasi psikologi yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari dan aktivitas kerja. Bagi perusahaan, media ini dapat menjadi bentuk komunikasi edukatif yang dapat dikembangkan sesuai kebutuhan informasi psikologi. Tanggapan karyawan kemudian digunakan untuk melihat keterterimaan awal *Psychology Corner* sebagai media edukasi kesehatan mental.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di PT Panen Embun Kemakmuran, Kalimantan Selatan, selama program magang pada Juli–Agustus 2026. Sasaran kegiatan adalah karyawan. *Psychology Corner* dikembangkan sebagai media edukasi psikologi yang dapat diakses seluruh karyawan, sedangkan evaluasi dilakukan terhadap lima karyawan yang telah melihat atau membaca poster. Kegiatan dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Islam dengan pendampingan dosen pembimbing lapangan dan dukungan pihak perusahaan. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas lima tahapan, yaitu observasi, perancangan media, pelaksanaan, evaluasi, dan analisis data.

Observasi

Observasi dilakukan pada awal kegiatan untuk mengidentifikasi kondisi lingkungan perusahaan, kebutuhan media edukasi psikologi, serta lokasi yang sesuai untuk penempatan *Psychology Corner*. Pengamatan dilakukan secara langsung pada area kerja dan fasilitas perusahaan yang sering diakses karyawan. Hasil observasi digunakan sebagai dasar untuk menentukan bentuk media dan lokasi penempatan agar informasi dapat dijangkau secara jelas dan dilihat oleh karyawan selama aktivitas kerja.

Perancangan Media

Berdasarkan hasil observasi, materi dan desain *Psychology Corner* dikembangkan dalam bentuk poster edukatif. Materi disusun berdasarkan sumber ilmiah yang relevan dengan kesehatan mental di lingkungan kerja, kemudian disederhanakan menggunakan bahasa yang ringkas dan mudah dipahami. Desain poster dibuat menggunakan aplikasi Canva dengan mempertimbangkan keterbacaan informasi dan daya tarik visual. Media yang dikembangkan terdiri atas lima poster dengan topik yang berbeda, yaitu cara menjaga kesehatan mental di tempat kerja, pengenalan kondisi perasaan, fakta dan mitos kesehatan mental, *burnout*, serta stres kerja.



Gambar 1. Poster edukasi cara menjaga kesehatan mental di tempat kerja

Gambar 1 menyajikan poster edukasi mengenai beberapa cara yang dapat dilakukan karyawan untuk menjaga kesehatan mental selama menjalankan aktivitas pekerjaan. Informasi disajikan secara ringkas dengan memadukan teks dan elemen visual sehingga pesan utama dapat dibaca dengan mudah. Poster ini diarahkan untuk memberikan informasi praktis yang dapat membantu karyawan meningkatkan perhatian terhadap kondisi psikologis selama berada di lingkungan kerja.



Gambar 2. Poster edukasi pengenalan kondisi perasaan

Gambar 2 menampilkan media edukasi yang mengajak karyawan mengenali dan memperhatikan kondisi perasaan yang sedang dialami. Penyajian menggunakan ekspresi visual yang merepresentasikan beberapa kondisi perasaan sehingga pembaca dapat melakukan refleksi sederhana terhadap keadaan emosionalnya. Poster ini berfungsi sebagai pengingat bahwa mengenali perasaan merupakan bagian dari perhatian terhadap kesejahteraan psikologis.



Gambar 3. Poster edukasi fakta dan mitos kesehatan mental

Gambar 3 menyajikan informasi mengenai fakta dan mitos yang berkaitan dengan kesehatan mental. Poster dirancang untuk membantu karyawan membedakan informasi yang tepat dari pemahaman yang kurang tepat mengenai masalah psikologis. Penyajian informasi dalam bentuk perbandingan fakta dan mitos diharapkan dapat memudahkan pembaca memahami pesan utama secara singkat serta mendukung peningkatan literasi kesehatan mental.



Gambar 4. Poster edukasi mengenai *burnout*

Gambar 4 memuat informasi edukatif mengenai *burnout* sebagai salah satu kondisi yang dapat berkaitan dengan aktivitas pekerjaan. Poster memberikan informasi sederhana untuk membantu karyawan mengenali kondisi kelelahan yang tidak hanya berkaitan dengan kelelahan fisik, tetapi juga dapat melibatkan aspek psikologis. Materi *burnout* dipilih karena relevan dengan kehidupan kerja dan selanjutnya menjadi salah satu topik yang mendapat perhatian dari karyawan pada tahap evaluasi.



Gambar 5. Poster edukasi mengenai stres kerja

Gambar 5 menyajikan informasi mengenai stres kerja sebagai kondisi psikologis yang dapat muncul dalam konteks pekerjaan. Materi diarahkan untuk membantu karyawan mengenali stres kerja dan meningkatkan perhatian terhadap kondisi diri selama menjalankan tuntutan pekerjaan. Informasi disampaikan melalui kombinasi teks dan visual agar dapat digunakan sebagai sumber edukasi yang praktis dan dapat dibaca secara mandiri.

Kelima poster tersebut dirancang sebagai satu kesatuan *Psychology Corner* dengan topik yang saling melengkapi. Poster mengenai kesehatan mental, kondisi perasaan, fakta dan mitos, *burnout*, serta stres kerja digunakan untuk memberikan informasi psikologi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari dan aktivitas kerja karyawan. Meskipun memiliki fokus materi yang berbeda, seluruh poster menggunakan prinsip penyajian yang sama, yaitu informasi yang ringkas, bahasa yang mudah dipahami, dan tampilan visual yang mendukung keterbacaan. Setelah proses perancangan selesai, poster dicetak dan ditempatkan pada area yang telah ditentukan di lingkungan perusahaan.

Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan mencetak dan memasang poster *Psychology Corner* pada area di lingkungan perusahaan. Poster ditempatkan pada lokasi yang dapat diakses dan dilihat karyawan sehingga dapat digunakan sebagai media edukasi mandiri tanpa bergantung pada kegiatan tatap muka atau waktu tertentu.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah *Psychology Corner* dipasang melalui wawancara semi-terstruktur terhadap lima karyawan yang telah melihat atau membaca poster. Informan dipilih secara *purposive* dengan kriteria telah terpapar media *Psychology Corner*. Wawancara diarahkan untuk memperoleh tanggapan mengenai tampilan poster, kemudahan memahami informasi, relevansi materi dengan aktivitas kerja, manfaat yang dirasakan, serta saran pengembangan media.

Analisis Data

Data wawancara dianalisis secara deskriptif dengan membaca dan mengelompokkan tanggapan informan berdasarkan pola jawaban yang muncul. Pengelompokan dilakukan pada lima aspek evaluasi, yaitu daya tarik media, kemudahan pemahaman, relevansi informasi, manfaat yang dirasakan, dan saran pengembangan. Hasil analisis digunakan untuk menilai penerimaan awal terhadap *Psychology Corner* dan menyusun rekomendasi pengembangannya sebagai media edukasi kesehatan mental di lingkungan kerja. Tahapan observasi, pelaksanaan, evaluasi, dan dokumentasi tersebut sejalan dengan kegiatan pengabdian berbasis poster kesehatan mental sebelumnya (Santhi et al., 2025)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan dan Implementasi *Psychology Corner*

Kegiatan pengabdian menghasilkan *Psychology Corner* sebagai media edukasi psikologi bagi karyawan PT Panen Embun Kemakmuran. Media yang dikembangkan terdiri atas lima poster edukatif dengan topik yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kehidupan kerja. Kelima topik tersebut meliputi cara menjaga kesehatan mental di tempat kerja, pengenalan kondisi perasaan, fakta dan mitos kesehatan mental, *burnout*, serta stres kerja. Poster dirancang menggunakan Canva dengan memadukan informasi tertulis dan elemen visual agar materi dapat disampaikan secara ringkas dan mudah dibaca. Materi juga menggunakan bahasa yang sederhana sehingga informasi dapat dipahami secara mandiri oleh karyawan.

Kelima poster memiliki fokus informasi yang berbeda tetapi dikembangkan sebagai satu kesatuan *Psychology Corner*. Poster pertama memberikan informasi praktis mengenai pemeliharaan kesehatan mental dalam aktivitas kerja. Poster kedua mendorong karyawan mengenali kondisi perasaan, sedangkan poster ketiga menyajikan fakta dan mitos untuk mendukung pemahaman yang lebih tepat mengenai kesehatan mental. Dua poster lainnya secara lebih spesifik membahas *burnout* dan stres kerja sebagai kondisi yang dapat berkaitan dengan aktivitas pekerjaan. Produk media tersebut disajikan pada Gambar 1–5.

Setelah proses perancangan, poster dicetak dan ditempatkan pada area yang dapat diakses karyawan. Pemasangan tersebut membentuk *Psychology Corner* sebagai area informasi yang dapat digunakan tanpa mengharuskan karyawan mengikuti sesi edukasi pada waktu tertentu.

Hasil Evaluasi *Psychology Corner*

Evaluasi dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap lima karyawan yang telah melihat atau membaca poster. Analisis difokuskan pada lima aspek, yaitu tampilan media, kemudahan memahami informasi, relevansi materi, manfaat yang dirasakan, dan saran pengembangan. Untuk memperjelas hubungan antara produk yang dihasilkan dan tanggapan karyawan, hasil pelaksanaan dan evaluasi dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan hasil pelaksanaan dan evaluasi *Psychology Corner*

Aspek hasil	Temuan utama	Bukti kegiatan/respons informan	Interpretasi hasil
Pengembangan media	Lima poster edukasi berhasil dikembangkan	Materi mencakup kesehatan mental, kondisi perasaan, fakta	Target penyediaan media edukasi psikologi tercapai

Aspek hasil	Temuan utama	Bukti kegiatan/respons informan	Interpretasi capaian
		dan mitos kesehatan mental, <i>burnout</i> , dan stres kerja	
Implementasi media	Poster dicetak dan dipasang di lingkungan perusahaan	Kelima poster ditempatkan sebagai <i>Psychology Corner</i> yang dapat diakses karyawan	Media tidak berhenti pada tahap desain, tetapi telah diimplementasikan
Tampilan poster	Karyawan memberikan penilaian positif terhadap tampilan visual	"Sangat mudah sekali dan desainnya juga bagus" (I4)	Desain media dapat diterima dengan baik oleh karyawan
Kemudahan memahami informasi	Informasi dinilai ringkas dan mudah dipahami	"Cukup mudah dipahami karena bahasanya sederhana dan ada gambarnya juga" (I5)	Bahasa sederhana dan visual mendukung keterbacaan informasi
Relevansi materi	Materi dinilai berkaitan dengan pengalaman dalam pekerjaan	Informan mengaitkan materi <i>burnout</i> dengan pentingnya tidak terlalu memaksakan diri dalam bekerja	Materi memiliki keterkaitan dengan konteks kehidupan kerja
Manfaat informasi	Poster dinilai membantu mengenali dan memperhatikan kondisi diri	Informan menyatakan poster mengingatkan untuk "menjaga kondisi kita, menjaga perasaan kita setiap hari dalam bekerja" (I2)	Media berfungsi sebagai sumber informasi sekaligus pengingat kesehatan mental
Saran pengembangan	Ukuran dan keterlihatan poster masih perlu diperbaiki	"Sebenarnya bagus aja, cuman bisa aku bilang posternya kekecilan" (I4)	Ukuran dan penempatan media perlu diperbaiki pada pengembangan berikutnya

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa capaian kegiatan tidak hanya berupa tersedianya media secara fisik, tetapi juga adanya penerimaan awal dari karyawan. Pada aspek tampilan, poster mendapat tanggapan positif karena desain dinilai menarik. Kemudahan memahami informasi juga menjadi temuan penting. Informan menilai penggunaan bahasa sederhana dan gambar membantu mereka memahami informasi yang disampaikan.

Relevansi materi terutama terlihat pada informasi mengenai *burnout*. Karyawan menghubungkan materi tersebut dengan kondisi yang mungkin dialami selama bekerja, termasuk kebutuhan untuk tidak memaksakan diri. Temuan pada naskah juga menunjukkan adanya informan yang mengaitkan materi *burnout* dengan pengalaman merasa lelah meskipun telah beristirahat. Hal tersebut menunjukkan bahwa informasi

pada poster dapat mendorong pembaca menghubungkan materi psikologi dengan pengalaman sehari-hari.

Pada aspek manfaat, karyawan menilai *Psychology Corner* tidak hanya menyediakan informasi, tetapi juga menjadi pengingat untuk memperhatikan kondisi psikologis. Salah satu informan secara khusus menyampaikan bahwa poster mengingatkan karyawan untuk menjaga kondisi dan perasaan selama bekerja. Temuan ini memperlihatkan manfaat yang dirasakan pada tingkat penerimaan dan refleksi terhadap kondisi diri.

Meskipun tanggapan yang diperoleh cenderung positif, evaluasi juga menghasilkan masukan yang konkret. Ukuran poster dinilai relatif kecil sehingga dapat membatasi keterlihatan informasi. Masukan tersebut menunjukkan bahwa desain visual yang menarik belum otomatis menjamin keterjangkauan media apabila ukuran dan lokasi pemasangan kurang mendukung. Karena itu, peningkatan ukuran poster dan pemilihan lokasi yang lebih mudah terlihat menjadi bagian yang perlu dipertimbangkan pada pengembangan *Psychology Corner* berikutnya.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa *Psychology Corner* dapat diterapkan sebagai media edukasi kesehatan mental di lingkungan kerja melalui penyediaan poster yang sederhana dan dapat diakses secara mandiri oleh karyawan. Capaian kegiatan terlihat pada dua aspek utama, yaitu keberhasilan pengembangan dan pemasangan lima poster edukatif serta penerimaan awal yang positif dari karyawan yang mengikuti evaluasi. Lima poster yang dikembangkan mencakup cara menjaga kesehatan mental di tempat kerja, pengenalan kondisi perasaan, fakta dan mitos kesehatan mental, *burnout*, serta stres kerja. Pemilihan topik tersebut memberikan cakupan informasi yang tidak hanya mengenalkan konsep kesehatan mental secara umum, tetapi juga menghubungkannya dengan kondisi yang mungkin ditemui karyawan dalam kehidupan kerja sehari-hari.

Tanggapan karyawan terhadap tampilan dan kemudahan memahami informasi menunjukkan pentingnya penyederhanaan pesan dalam penyusunan media edukasi. Informan menilai poster memiliki tampilan yang menarik serta menggunakan bahasa yang relatif mudah dipahami. Temuan ini sejalan dengan Koniah et al. (2025), yang menempatkan poster sebagai media yang dapat menyampaikan informasi secara singkat, padat, dan menarik. Penggunaan kombinasi teks dan gambar juga relevan ketika informasi perlu disampaikan kepada pembaca tanpa membutuhkan penjelasan langsung dari fasilitator. Dalam konteks *Psychology Corner*, karakter tersebut memungkinkan karyawan membaca kembali informasi sesuai waktu dan kesempatan yang tersedia selama berada di lingkungan kerja.

Temuan tersebut juga konsisten dengan penggunaan poster dalam kegiatan psikoedukasi kesehatan mental sebelumnya. Mahka et al. (2025) menggunakan poster sebagai strategi preventif untuk menyampaikan informasi mengenai stres kerja kepada karyawan, sedangkan Syam'ani et al. (2025) menerapkan poster edukasi psikologi dalam konteks kesehatan mental karyawan. Kesamaan tersebut menunjukkan bahwa poster merupakan salah satu bentuk media yang praktis untuk digunakan dalam kegiatan pengabdian berbasis edukasi psikologi di tempat kerja. Namun, hasil kegiatan ini tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa poster lebih efektif dibandingkan bentuk edukasi lainnya karena kegiatan tidak melakukan perbandingan antar-media maupun mengukur perubahan pengetahuan secara kuantitatif.

Salah satu temuan yang menonjol adalah relevansi materi *burnout* dengan pengalaman kerja karyawan. Informan menghubungkan informasi dalam poster dengan perlunya menghindari kebiasaan terlalu memaksakan diri dalam bekerja. Tanggapan lain juga menunjukkan adanya hubungan antara informasi mengenai kelelahan dan

pengalaman pribadi karyawan. Temuan tersebut penting karena menunjukkan bahwa materi edukasi tidak hanya dibaca sebagai informasi abstrak, tetapi dapat dikaitkan dengan pengalaman yang mungkin dijumpai dalam pekerjaan. Dengan kata lain, kedekatan topik dengan konteks kehidupan kerja tampaknya menjadi salah satu faktor yang mendukung penerimaan informasi.

Relevansi tersebut berkaitan dengan tujuan edukasi kesehatan mental untuk membantu individu memperoleh pemahaman yang lebih tepat mengenai kondisi psikologis. Edukasi dan psikoedukasi di lingkungan kerja juga telah digunakan sebagai bagian dari intervensi untuk mengurangi stigma terkait kesehatan mental (Tóth et al., 2023). Dalam kegiatan ini, poster fakta dan mitos kesehatan mental secara khusus memiliki potensi edukatif untuk membantu membedakan informasi yang tepat dari pemahaman yang kurang tepat. Meskipun demikian, kegiatan ini belum mengukur perubahan stigma atau literasi kesehatan mental sehingga manfaat tersebut masih perlu dipahami pada tingkat potensi media, bukan sebagai dampak yang telah dibuktikan secara empiris.

Manfaat lain yang muncul dari wawancara adalah fungsi *Psychology Corner* sebagai pengingat bagi karyawan untuk memperhatikan kondisi diri dan perasaan selama bekerja. Informan menyatakan bahwa informasi pada poster dapat mengingatkan mereka untuk menjaga kondisi psikologis dalam aktivitas sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan media yang dapat dilihat berulang kali mempunyai fungsi yang berbeda dari edukasi yang hanya diberikan pada satu waktu tertentu. Poster tetap tersedia setelah kegiatan pemasangan selesai sehingga informasi dapat dibaca kembali ketika karyawan membutuhkannya. Akan tetapi, fungsi sebagai pengingat tersebut masih didasarkan pada persepsi informan dan belum dapat diartikan sebagai bukti perubahan perilaku atau peningkatan kondisi kesehatan mental.

Selain isi dan desain, hasil evaluasi menunjukkan bahwa aspek fisik media juga menentukan keterjangkauan informasi. Salah satu informan menilai ukuran poster masih terlalu kecil. Temuan ini memberikan catatan bahwa kualitas materi dan desain visual saja belum cukup jika media sulit terlihat pada lingkungan tempat poster dipasang. Hal tersebut sejalan dengan temuan Santhi et al. (2025) bahwa media visual dapat digunakan untuk meningkatkan perhatian dan kesadaran terhadap kesehatan mental. Agar fungsi tersebut dapat dicapai dengan lebih baik, poster perlu memiliki ukuran, posisi, dan tingkat keterlihatan yang sesuai dengan karakteristik lokasi pemasangan. Masukan terkait ukuran juga memberikan dasar praktis untuk pengembangan berikutnya, misalnya penggunaan media dengan ukuran lebih besar dan penempatan pada area yang lebih sering dilalui karyawan.

Dari perspektif kegiatan pengabdian, hasil tersebut menunjukkan bahwa capaian *Psychology Corner* terutama berada pada tingkat penyediaan media, implementasi, dan penerimaan awal. Hal ini penting untuk dibedakan dari efektivitas intervensi. Lima informan memberikan respons positif terhadap tampilan, keterbacaan, relevansi, dan manfaat yang dirasakan, tetapi jumlah informan masih terbatas dan evaluasi tidak menggunakan instrumen untuk mengukur literasi kesehatan mental, stres, *burnout*, ataupun kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah kegiatan. Karena itu, hasil yang diperoleh lebih tepat diposisikan sebagai bukti awal mengenai *acceptability* dan kelayakan praktis media di lingkungan kerja daripada bukti perubahan kondisi psikologis karyawan.

Temuan tersebut sekaligus memberikan arah bagi pengembangan kegiatan berikutnya. *Psychology Corner* dapat dipertahankan dengan melakukan pembaruan materi secara berkala, memperbaiki ukuran dan lokasi poster, serta menyesuaikan

topik dengan kebutuhan karyawan. Evaluasi lanjutan juga dapat menggunakan jumlah peserta yang lebih besar dan desain sebelum–sesudah untuk menilai perubahan pengetahuan atau literasi kesehatan mental. Dengan pendekatan tersebut, kegiatan lanjutan tidak hanya dapat mengevaluasi apakah media diterima oleh karyawan, tetapi juga memberikan bukti yang lebih kuat mengenai perubahan yang terjadi setelah paparan terhadap *Psychology Corner*.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian melalui pengembangan *Psychology Corner* berhasil menghasilkan media edukasi psikologi berupa lima poster yang membahas kesehatan mental di tempat kerja, pengenalan kondisi perasaan, fakta dan mitos kesehatan mental, *burnout*, serta stres kerja. Media tersebut telah dipasang di lingkungan PT Panen Embun Kemakmuran dan dapat diakses secara mandiri oleh karyawan. Evaluasi melalui wawancara semi-terstruktur terhadap lima karyawan menunjukkan penerimaan awal yang positif. Poster dinilai memiliki tampilan yang menarik, informasi yang mudah dipahami, serta materi yang relevan dengan pengalaman kerja. Informasi mengenai *burnout* juga membantu karyawan menghubungkan materi psikologi dengan kondisi yang mungkin dialami serta menjadi pengingat untuk lebih memperhatikan kesehatan mental. Masukan utama berkaitan dengan ukuran dan keterlihatan poster sehingga aspek tersebut perlu diperbaiki pada pengembangan berikutnya. Dengan demikian, *Psychology Corner* menunjukkan kelayakan praktis dan penerimaan awal sebagai media edukasi kesehatan mental di lingkungan kerja. Namun, kegiatan ini belum mengukur perubahan pengetahuan, literasi kesehatan mental, atau kondisi psikologis karyawan sehingga hasilnya belum dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas media.

REKOMENDASI

Psychology Corner dapat dipertahankan dan dikembangkan sebagai media edukasi kesehatan mental di lingkungan kerja dengan melakukan pembaruan materi secara berkala sesuai kebutuhan karyawan. Pengembangan berikutnya perlu mempertimbangkan penggunaan poster dengan ukuran yang lebih besar serta penempatan pada area yang lebih mudah terlihat dan sering dilalui karyawan. Materi juga dapat diperluas pada topik yang relevan dengan kehidupan kerja, seperti pengelolaan stres, *burnout*, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Evaluasi selanjutnya sebaiknya melibatkan lebih banyak karyawan dan menggunakan metode yang lebih terstruktur, termasuk pengukuran sebelum dan sesudah paparan media apabila tujuan kegiatan diarahkan untuk menilai perubahan pengetahuan atau literasi kesehatan mental. Pendekatan tersebut akan memberikan dasar yang lebih kuat untuk menilai manfaat *Psychology Corner* di luar aspek penerimaan awal terhadap media.

ACKNOWLEDGMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada PT Panen Embun Kemakmuran atas kesempatan, dukungan, dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian. Apresiasi juga disampaikan kepada para karyawan yang berpartisipasi dalam evaluasi *Psychology Corner*, serta kepada dosen pembimbing dan seluruh pihak yang mendukung proses observasi, perancangan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan sehingga program dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Buulolo, R. H., Triztika, R. A., & Zuhdi, M. F. A. (2025). Perancangan poster interaktif sebagai media edukasi kesehatan mental di lingkungan kerja Grand Eska Hotel and Suites pada generasi milenial. *Jurnal Media Informatika [Jumin]*, 6(5), 2467–2476.
- Daniels, K., Watson, D., Nayani, R., Tregaskis, O., Hogg, M., Etuknwa, A., & Semkina, A. (2021). Implementing practices focused on workplace health and psychological wellbeing: A systematic review. *Social Science & Medicine*, 277, 113888. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113888>
- Falasifah, M., & Syafitri, D. U. (2022). Literasi kesehatan mental dan stigma publik sebagai prediktor sikap terhadap bantuan psikologis pada mahasantri. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 159–173. <https://doi.org/10.25077/jip.5.2.159-173.2021>
- Koniah, R., Hendratno, & Sukartiningsih, W. (2025). Keefektifan media poster sebagai sarana penyampaian informasi: Studi literatur tinjauan multi perspektif. *JS (Jurnal Sekolah)*, 9(2), 281–291. <https://doi.org/10.24114/js.v9i2.64841>
- Mahka, T. Y. J., H, S. N. K., Abbas, D. Y., Fakhri, N., & Alwi, M. A. (2025). Psikoedukasi via poster: Strategi preventif meningkatkan pemahaman stres kerja pada karyawan. *Jurnal Kebajikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 23–28.
- Mahlithosikha, L. M., & Wahyuningsih, A. S. (2021). Stres kerja perawat di unit perawatan jiwa rumah sakit jiwa daerah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 638–648.
- Maya, N. (2021). Kontribusi literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22. <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Putri, A. K., Gustriawanto, N., Rahapsari, S., Sholikhah, A. R., Prabaswara, S., Kusumawardhani, A. C., & Kristina, S. A. (2021). Exploring the perceived challenges and support needs of Indonesian mental health stakeholders: A qualitative study. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00504-9>
- Putri, S. M., & Halibi, S. S. (2022). Poster kesehatan mental “Lima Menit untuk Diri Sendiri” di SDN 02 Cibuntu. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 3(2), 3558–3565.
- Santhi, N. M. P. T., Sastra, I. P. B. A. P., Sapitri, N. W. F., & Toelle, G. A. D. K. (2025). Meningkatkan kesadaran pentingnya kesehatan mental melalui desain poster. *WIDYABHAKTI Jurnal Ilmiah Populer*, 7(2), 102–108. <https://doi.org/10.30864/widyabhakti.v7i2.799>
- Subu, M. A., Wati, D. F., Netrida, N., Priscilla, V., Dias, J. M., Abraham, M. S., Slewa-Younan, S., & Al-Yateem, N. (2021). Types of stigma experienced by patients with mental illness and mental health nurses in Indonesia: A qualitative content analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1), 77. <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00502-x>
- 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*, 4(2), 81–89.
- Tóth, M. D., Ihionvien, S., Leduc, C., Aust, B., Amann, B. L., Cresswell-Smith, J., Reich, H., Cully, G., Sanches, S., Fanaj, N., Qirjako, G., Tsantila, F., Ross, V., Mathieu, S., Pashoja, A. C., Arensman, E., & Purebl, G. (2023). Evidence for the effectiveness of interventions to reduce mental health related stigma in the workplace: A systematic review. *BMJ Open*, 13(2), e067126. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-067126>