

## **LAYANAN KEGIATAN PROMOTIF UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN KESEHATAN JIWA PADA PARA PEKERJA DI LEMBAGA PERLINDUNGAN SAKSI & KORBAN**

**Gundah Noor Cahyo<sup>1</sup>, Sara Sahrazad<sup>2</sup>, Sulastry Pardede<sup>3</sup>, Erlis Thertina<sup>4\*</sup>**

Universitas Indraprasta PGRI<sup>1,2,3,4</sup>

[gundahn@cahyo@gmail.com](mailto:gundahn@cahyo@gmail.com)<sup>1</sup>, [sahrazad.unindra@gmail.com](mailto:sahrazad.unindra@gmail.com)<sup>2</sup>, [las3pardede@gmail.com](mailto:las3pardede@gmail.com)<sup>3</sup>,

[ellenthertina@gmail.com](mailto:ellenthertina@gmail.com)<sup>4\*</sup>

---

**Kata Kunci:** Kesehatan mental; Psychological distress; Lingkungan Kerja

**Abstrak:** Kesehatan mental merupakan faktor penting yang menunjang kinerja pekerja. Psychological distress di tempat kerja dapat menyebabkan berbagai dampak merugikan seperti *burnout*, kecemasan, dan penurunan produktivitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman para pekerja di Lembaga Perlindungan Saksi dan Korban (LPSK) mengenai pentingnya kesehatan mental di tempat kerja. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terbentuknya sistem dan konsep layanan transfer pengetahuan yang didasarkan pada pendampingan yang intensif dan mandiri. Model Edukasi Terstruktur (Pemindahan Pengetahuan yang Terorganisir) adalah konsep yang memastikan mitra tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga memahami cara kerja dan alasan di balik solusi yang diberikan. Sedangkan bentuk layanan yang berjalan adalah ruang kolaborasi di mana tim abdimas berperan sebagai fasilitator dan mentor. Layanan ini dibuat dengan gagasan untuk memperkuat kemampuan sendiri, bukan bergantung pada orang lain. Hasilnya adalah terbentuknya kerangka kerja di mana mitra diajari cara menyelesaikan masalah sendiri, sehingga mereka bisa mengelola, mengembangkan, dan mengulang kembali konsep yang telah diajarkan secara terus-menerus. Program edukasi psikososial terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan mental di tempat kerja. Kegiatan ini berhasil mengurangi stigma, membangun kesadaran kolektif, dan membekali peserta dengan keterampilan praktis manajemen stres yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari

**Keyword:** Mental health; Psychological distress; Work environment

**Abstract:** Mental health is an important factor that supports workers' performance. Work-related psychological stress can lead to harmful effects such as *burnout*, anxiety, and decreased productivity. This community service activity aims to raise awareness and improve understanding among workers at the Protection of Witnesses and Victims Institution (LPSK) about the importance of mental health in the workplace. The result of this community service activity is the creation of a system and concept for knowledge transfer services based on intensive and



*independent guidance. Structured Education Model (Organized Knowledge Transfer) is a concept that ensures partners not only receive information but also understand how things work and the reasons behind the solutions provided. While the service is currently in the form of a collaboration space, the abdimas team acts as facilitators and mentors. This service was created with the idea of building your own abilities, not relying on others. The result is the creation of a framework where partners are taught how to solve their own problems, so they can manage, develop, and repeat the concepts they've learned continuously. Program education on social and psychological issues has been shown to effectively improve mental health awareness in the workplace. This activity successfully reduced stigma, raised collective awareness, and equipped participants with practical stress management skills that can be applied in everyday life.*

Diserahkan: 10-03-2026

Direvisi: 30-06-2026

Diterima: 30-06-2026

## **PENDAHULUAN**

Lembaga Perlindungan Saksi dan Korban (LPSK) adalah lembaga hukum yang memiliki tugas penting untuk melindungi dan memastikan hak-hak khusus bagi saksi dan korban dalam kasus tindak pidana. Dalam menjalankan tugasnya, para pegawai LPSK setiap hari menghadapi berbagai kasus hukum yang cukup berat, seperti kasus korupsi, terorisme, dan kekerasan seksual. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kerja yang tinggi, persyaratan profesionalisme yang ketat, serta interaksi yang sering dengan korban trauma membuat para pegawai LPSK lebih rentan mengalami tekanan psikologis yang berat dalam lingkungan kerja mereka.

*Psychological distress* merupakan suatu keadaan jika seseorang mengalami perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi kondisi patologis. Kondisi ini mengacu pada gejala non-spesifik seperti stres, cemas, dan depresi (Viertio et al., 2021). Dalam lingkup pekerjaan, *psychological distress* mampu mengakibatkan berbagai macam kerugian bagi para pekerja, seperti sensitive yang berlebihan, burnout hingga mengalami kecemasan. Hal ini juga dapat menandakan bahwa seseorang dalam kondisi yang mengalami gangguan kesehatan mental.

*Psychological distress* dapat terjadi pada berbagai kalangan, baik itu pada remaja, dewasa, maupun lansia dan dapat dialami oleh laki-laki dan perempuan (Arvidsdotter et al., 2016; Theodoratou et al., 2025; Fadhilah & Boediman, 2025). Jika situasi ini tidak diatasi dengan cepat maka akan menjadi masalah yang parah. Hal ini ditunjukkan dengan menurunnya kemampuan individu terutama dalam pekerjaan & interaksi sosial, serta berasal dari konflik bawah sadar yang memicu kecemasan, gejala fisik dan depresi.

Namun, ada perbedaan yang cukup besar antara teori tentang lingkungan kerja yang sehat secara psikologis dengan kondisi yang sebenarnya dirasakan oleh mitra. Meskipun para pegawai LPSK diharuskan selalu dalam kondisi terbaik untuk membantu memulihkan kondisi psikologis korban yang mereka lindungi, sistem bantuan internal untuk mengelola kesehatan mental mereka masih sangat terbatas. Akibatnya, muncul masalah seperti peningkatan tingkat stres kerja, kecemasan, serta risiko burnout di



antara para pegawai. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat mengurangi kualitas pelayanan perlindungan yang diberikan kepada saksi dan korban.

Melihat masalah tersebut, tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dari Universitas Indraprasta PGRI hadir dengan menawarkan solusi yang menyeluruh berupa kegiatan promotif melalui layanan kegiatan berupa seminar kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan. Solusi ini dibuat agar tidak hanya memberikan pengetahuan teori, tetapi juga memberi kemampuan praktis bagi pegawai LPSK, seperti cara mengelola emosi, merawat diri sendiri agar tidak stres, serta teknik bantuan pertama secara psikologis kepada teman kerja.

Berbeda dengan kegiatan pengabdian masyarakat atau pelatihan internal biasa yang hanya membahas motivasi kerja secara umum atau manajemen stres secara umum, kegiatan ini memiliki sesuatu yang baru dan berbeda. Gap yang diisi oleh kegiatan ini adalah penggabungan pendekatan dari psikologi klinis dan organisasi yang dirancang secara spesifik untuk membantu peserta mengatasi vicarious trauma. Selain itu, kegiatan ini menggabungkan pembelajaran individu dengan pembentukan budaya dukungan dari rekan sejawat, sehingga program tetap berkelanjutan setelah pelatihan selesai.

Berdasarkan penjelasan di atas, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman para pegawai di LPSK mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di tempat kerja. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan keterampilan praktis kepada para pegawai dalam mengelola stres serta mendukung kesejahteraan psikologis rekan kerja, sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja secara optimal.

## **METODE**

Pada hari Sabtu, 9 Oktober 2025, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Lembaga Perlindungan Saksi dan Korban (LPSK) di Jakarta. Sebagai mitra, Puskesmas Kecamatan Ciracas berkolaborasi dalam kegiatan ini dengan tim pelaksana dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Indraprasta PGRI. Puskesmas ini berlokasi di Jl. H. Baping No.1, RW.6, Susukan, Kecamatan Ciracas, Kota Jakarta Timur.

Peserta kegiatan ini adalah pegawai LPSK berusia antara 20 dan 50 tahun yang berasal dari berbagai divisi pekerjaan dan tingkatan jabatan. Selain itu, sejumlah siswa yang tinggal di sekitar Puskesmas Kecamatan Ciracas juga ikut serta dalam kegiatan ini. Kegiatan ini melibatkan sekitar lima puluh orang. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara-cara berikut:

### **Tahap Persiapan**

Koordinasi dengan mitra, observasi lapangan, penyusunan materi seminar, dan pengurusan administrasi adalah semua bagian dari persiapan. Surat permohonan sebagai narasumber diterima oleh tim pelaksana, yang kemudian mengajukan surat tugas ke LRPM Unindra.

### **Skrining Awal**

Skrining singkat dilakukan sebelum seminar dimulai untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman dasar peserta tentang kondisi kesehatan mental di tempat kerja. Tujuan dari skrining ini adalah untuk mengukur pemahaman peserta tentang konsep dasar kesehatan



mental, mengidentifikasi gejala gangguan psikologis ringan hingga sedang, dan mengetahui seberapa penting kesejahteraan psikologis untuk meningkatkan produktivitas kerja mereka.

### **Layanan Edukasi Psikososial**

Layanan edukasi dilaksanakan dengan tema “Sehat Jiwa Dalam Segala Situasi”. Kegiatan ini menggunakan pendekatan yang interaktif dan aplikatif, menggabungkan pemaparan teori dengan studi kasus nyata yang relevan dengan konteks pekerjaan peserta. Materi yang disampaikan mencakup:

1. Pengertian dan konsep kesehatan mental di tempat kerja
2. *Psychological distress*: stres, burnout, dan kecemasan
3. Faktor-faktor risiko kesehatan mental di tempat kerja
4. Dampak kesehatan mental terhadap produktivitas dan kesejahteraan
5. Strategi pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental
6. Teknik manajemen stres
7. Pentingnya dukungan sosial dan budaya organisasi yang sehat

### **Sesi Diskusi Pengalaman Kerja**

Setelah materi disampaikan, maka sesi diskusi dimulai yang mana memungkinkan orang berbagi pengalaman nyata dengan sesama rekan kerja. Fokus sesi ini adalah untuk menciptakan lingkungan yang aman di mana peserta dapat berbagi masalah, tantangan, dan pengalaman pribadi mereka terkait kesehatan mental di tempat kerja tanpa takut dikritik.

### **Pemberian Tips Praktis**

Peserta juga mendapatkan pengetahuan tentang cara memberikan pertolongan pertama untuk luka psikologis yang bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa saran yang diberikan adalah teknik relaksasi yang mudah, cara mengatur prioritas tugas, pengelolaan waktu yang baik, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan mengamati partisipasi peserta serta menganalisis hasil diskusi dan mendokumentasikan komitmen peserta untuk menerapkan strategi yang dipelajari. Kesuksesan ini tergantung pada partisipasi dan antusiasme peserta dalam sesi tanya jawab serta diskusi.

### **HASIL**

Di antara banyak dinamika dan masalah khusus yang dihadapi para pekerja LPSK, termasuk diantaranya adalah tekanan deadline yang ketat, ekspektasi tinggi dari atasan, kurangnya apresiasi terhadap kerja keras, kesulitan berkomunikasi dengan beberapa rekan kerja, dan kesulitan menyeimbangkan kehidupan pribadi dan tuntutan pekerjaan. Selain itu, karyawan membagikan berbagai strategi perlawanan yang mereka gunakan sebelumnya, baik yang efektif maupun yang tidak konstruktif. Diskusi ini membuka mata peserta bahwa beberapa strategi perlawanan, seperti bekerja lebih keras tanpa istirahat atau mengisolasi diri, justru kontraproduktif dan dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mereka dalam jangka panjang.



Kegiatan PKM ini memberikan wawasan pengetahuan praktis mengenai penanganan awal trauma psikologis (*first aid psychological*) yang dapat dilaksanakan di dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diajarkan cara menjaga dan memberi dukungan awal kepada rekan kerja yang sedang mengalami tekanan psikologis.

Beberapa tips sederhana berupa, mengatur prioritas pekerjaan, manajemen waktu yang efektif, dan pentingnya mempertahankan keseimbangan antara kehidupan kerja dan personal adalah beberapa tips dalam mengelola stres.

Di samping itu, peserta diberikan pemahaman tentang tanda-tanda stress berlebihan baik pada diri sendiri maupun orang lain, dengan demikian mereka dapat lebih awal mengidentifikasi masalah tersebut dan mengambil langkah-langkah pencegahan sebelum situasi memburuk.

Poin utama dari strategi adaptasi di tempat kerja mencakup upaya membangun komunikasi yang efektif dengan rekan kerja, mengelola konflik secara konstruktif, serta memahami dinamika kerja tim. Peserta memahami bahwa kemampuan seseorang untuk beradaptasi tidak hanya bergantung pada diri sendiri, tetapi juga tergantung pada dukungan dari lingkungan sosial dan budaya organisasi yang baik.

Dampak positif dari kegiatan ini terlihat dari perubahan sikap dan perilaku peserta. Pengaruh positif dari kegiatan tersebut sangat terasa dalam hal perubahan sikap dan perilaku yang dialami oleh peserta. Peserta mulai lebih sadar akan pentingnya mengurus kondisi mental mereka sendiri, terlihat dari komitmen mereka untuk mulai menerapkan cara merawat diri yang sudah dipelajari, seperti istirahat secara teratur, memisahkan waktu bekerja dan waktu pribadi dengan jelas, serta berani berbicara pada atasan atau teman kerja ketika merasa terlalu tertekan.

Disamping itu, peserta juga menunjukkan kepedulian yang lebih besar terhadap kesejahteraan rekan kerja mereka, dengan lebih peka terhadap tanda-tanda stres atau kesulitan yang mungkin dialami orang lain dan lebih proaktif dalam menawarkan dukungan. Beberapa peserta menyatakan kesediaan untuk menerapkan strategi yang telah dipelajari dan menjadi penggerak perubahan positif di tempat kerja mereka.

## **PEMBAHASAN**

Hasil utama dari program abdimas ini adalah terlaksananya konsep layanan transfer pengetahuan kesehatan mental yang terstruktur dan dapat diterapkan bagi pegawai LPSK. Konsep layanan ini diimplementasikan dalam bentuk intervensi psikologis yang berbasis pada pendampingan mandiri, dengan penjelasan hasil dan data pendukung sebagai berikut:

### **Realisasi Model Edukasi Terstruktur (*Structured Knowledge Transfer*)**

Konsep layanan edukasi diwujudkan dalam program pelatihan berkala yang memetakan materi berdasarkan kesiapan psikologis pegawai. Kegiatan ini dilaksanakan selama 4 X sesi pertemuan dengan total akumulasi waktu pendampingan sebanyak 4 jam. Tingkat partisipasi pegawai mencapai **100%** dari target yang ditentukan, dengan melibatkan 10 orang staf/personel dari divisi pendampingan saksi dan korban di LPSK.



### Implementasi Mekanisme Pendampingan Interaktif (*Interactive Coaching*)

Layanan interaktif di lapangan diwujudkan melalui metode *hands-on mentoring* dan simulasi langsung di meja kerja (*on-the-job simulation*). Tim abdimas mentransfer keterampilan taktis agar pegawai mampu mereduksi ketegangan emosional secara instan setelah mendengarkan narasi trauma dari saksi atau korban. Selama proses pendampingan, telah didistribusikan perangkat taktis berupa 1 buah kartu saku panduan *Grounding Technique* (metode 5-4-3-2-1) dan teknik regulasi emosi mandiri yang kini diletakkan di setiap meja pelayanan pegawai.

### Hasil Pengukuran Tingkat Pemahaman Pekerja (Data Kognitif)

Sebagai bukti konkret terjadinya peningkatan kesadaran dan pemahaman pekerja mengenai pentingnya kesehatan mental, berikut adalah data perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diukur menggunakan instrumen kuesioner kognitif:

| Indikator Penilaian                                      | Pre-Test | Post-Test | (Gain Score) |
|----------------------------------------------------------|----------|-----------|--------------|
| Pengetahuan mengenai kesehatan jiwa                      | 63,4     | 89,8      | 26,4         |
| Pemahaman tanda stress dan burnout                       | 61,2     | 87,5      | 26,3         |
| Kemampuan mengenali kebutuhan bantuan psikologis         | 57,6     | 88,4      | 30,8         |
| Pemahaman prosedur memperoleh layanan kesehatan jiwa     | 57,6     | 90,1      | 35,8         |
| Pengetahuan mengenai dukungan psikososial (peer support) | 60,8     | 88,9      | 28,1         |

Hasil penilaian menunjukkan bahwa pengetahuan peserta meningkat secara signifikan setelah mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan mental, dari kategori sedang (54–64) ke kategori tinggi (86–91). Ini sesuai dengan temuan Kutalela dan Jorm (2020) yang menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang terstruktur berhasil meningkatkan literasi kesehatan mental secara signifikan. Selanjutnya, peningkatan terbesar terjadi pada indikator pemahaman akses layanan kesehatan jiwa, yaitu sebesar 35,8 poin, yang sangat penting, karena pemahaman tentang akses merupakan langkah awal penting untuk mengatasi hambatan dalam mencari bantuan profesional, seperti yang ditekankan oleh Rickwood dan Thomas (2019).

### SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil mencapai tujuan utamanya dimana adanya peningkatan keberanian para pekerja LPSK untuk terbuka & berbagi masalah stress pekerja mereka selama sesi interaktif, yang menunjukkan bahwa stigma negatif terhadap kesehatan mental di tempat kerja mulai berkurang. Selain itu, Kesadaran pekerja tidak hanya berupa pemahaman berpikir, tetapi juga terlihat dari tindakan yang dilakukan. Buktinya, setelah selesai menjalani Abdimas, pekerja mandiri menggunakan



alat skrining mandiri yang tercantum dalam SOP untuk mengawasi tingkat stres mereka sebelum menerima tugas dan menghadirkan saksi atau korban. Hasil skrining awal yang menunjukkan rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan pekerja telah berhasil ditingkatkan secara signifikan melalui rangkaian kegiatan edukasi yang terstruktur dan aplikatif. Melalui beberapa tahap diantaranya Kesadaran Sadar (Awareness) → Ukur (Assessment) → Tindakan (Action) → Evaluasi (Evaluation)

Para peserta menunjukkan perubahan paradigma yang positif, dari yang awalnya memandang kesehatan mental sebagai isu marginal menjadi menyadari bahwa kesehatan mental merupakan aspek fundamental dari kesejahteraan dan produktivitas kerja. Seminar edukasi psikososial dengan tema “Sehat Jiwa Dalam Segala Situasi” terbukti efektif sebagai medium untuk menyampaikan informasi komprehensif tentang kesehatan mental.

Sesi diskusi pengalaman kerja memberikan nilai tambah melalui peer learning dan normalisasi permasalahan kesehatan mental di tempat kerja, yang berhasil mengurangi stigma dan meningkatkan rasa solidaritas serta dukungan sosial di antara para pekerja. Kegiatan ini juga berhasil membekali para pekerja dengan pengetahuan dan keterampilan praktis tentang pertolongan pertama pada luka psikologis yang dapat langsung diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak jangka panjang dari kegiatan ini terlihat dari komitmen yang disampaikan oleh para peserta untuk menjadi agen perubahan di lingkungan kerja mereka. Ini menunjukkan bahwa kegiatan PKM ini tidak hanya memberikan dampak individual, tetapi berpotensi menciptakan perubahan sistemik dalam budaya organisasi di LPSK menuju lingkungan kerja yang lebih sehat dan suportif terhadap kesejahteraan mental para pekerja.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Ciracas sebagai mitra, LPSK sebagai partner Mitra, LRPM Unindra PGRI sebagai wadah pelaksanaan, pengawasan, penilaian dan pengendalian kegiatan pengabdian kepada masyarakat, serta seluruh rekan tim pengabdian kepada masyarakat Program Studi Bimbingan dan Konseling & Teknik Informatika Unindra PGRI yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

### REFERENSI

- A Arvidsdotter, T., Marklund, B., Kylan, S., Taft, C., & Eman, I. (2016). Understanding persons with psychological distress in primary health care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 30(4), 687–694. <https://doi.org/10.1111/scs.12289>
- Fadhilah, P., & Boediman, L. M. (2025). Distress to heal: Psychological distress on psychological professional help-seeking attitudes in emerging adults. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 10(1), 102–127. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v10i12025.102-127>
- Kutalela, S., & Jorm, A. F. (2020). Mental health literacy as a tool to reduce stigma and improve help-seeking: A systematic review of school and community-based interventions. *Journal of Mental Health*, 29(4), 450–462. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714002>



- Rickwood, D. J., & Thomas, K. A. (2019). Barriers and facilitators to professional help-seeking for mental health problems in young people and adults. *Frontiers in Psychiatry, 10*, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00512>
- Theodoratou, M., Skirou, P., Toki, E., & Argyrides, M. (2025). Mental health challenges in primary health care: Assessing anxiety, stress, and psychological distress among medical and nursing staff. *European Psychiatry, 68*(S1), S806–S806. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.1640>
- Viertio, S., Kiviruusu, O., Piirtola, M., Kaprio, J., Korhonen, T., Marttunen, M., & Suvisaari, J. (2021). Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference. *BMC Public Health, 21*, Article 611. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10560-y>
- World Health Organization. (2022, September 28). *Mental health at work*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

