

# Pemberian Psikoedukasi sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Terhadap Konseling dan Permasalahan *Suicide* pada Karyawan Instansi X Sumatera Selatan

Meiska Azkarina\*<sup>1</sup>, Aisyah Maharani<sup>2</sup>, Biancha Anisyah Lestari<sup>3</sup>, Shifa Inayah<sup>4</sup>, Yeni Anna Appulembang<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

\*e-mail: [azkarinameiska10@gmail.com](mailto:azkarinameiska10@gmail.com)<sup>1</sup>, [maharaniaisyah520@gmail.com](mailto:maharaniaisyah520@gmail.com)<sup>2</sup>, [bianchaanisyah@gmail.com](mailto:bianchaanisyah@gmail.com)<sup>3</sup>, [shifainayahh@gmail.com](mailto:shifainayahh@gmail.com)<sup>4</sup>, [yenianna@fk.unsri.ac.id](mailto:yenianna@fk.unsri.ac.id)<sup>5</sup>

## Abstrak

*Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran komunitas terkait permasalahan yang terjadi di lingkungan instansi X. Metode penelitian dilakukan melalui asesmen, yaitu observasi tidak terstruktur dan juga pengumpulan data sekunder, lalu peningkatan pengetahuan dan kesadaran melalui metode psikoedukasi. Psikoedukasi dilakukan dalam bentuk pembuatan poster suicide prevention awareness dan banner "Ayo konseling" yang ditempatkan di lingkungan instansi X. Hasil psikoedukasi ini berguna untuk memberikan informasi terkait permasalahan konseling dan meningkatkan kepedulian akan tanda-tanda bunuh diri yang mungkin terjadi dan menjadi pendukung fasilitas di Bagian Psikologi biro SDM instansi X, hal ini dibuktikan salah satunya dengan kenaikan dalam jumlah karyawan yang datang untuk melakukan konseling pada tahun 2024 sekitar 15% lebih banyak dari keseluruhan data di tahun 2023.*

**Kata kunci:** Kesadaran, Konseling, Pencegahan Bunuh Diri, Psikoedukasi, Tanda Bunuh Diri

## Abstract

*This community service aims to increase community knowledge and awareness regarding problems occurring within agency X. The research method is carried out through assessment, namely unstructured observation and secondary data, then increasing knowledge and awareness through psychoeducation methods. Psychoeducation was carried out in the form of making suicide prevention awareness posters and "Ayo konseling" banners which were placed in the environment of agency X. The results of this psychoeducation are useful for providing information related to counseling problems and increasing awareness of signs of suicide that may occur and supporting facilities in the Psychology Section of agency X, this is evidenced by the increase in the number of employees coming for counseling in 2024, around 15% more than the overall data in 2023.*

**Keywords:** Awareness, Counseling, Psychoeducation, Suicide Prevention, Suicide Signs

## 1. PENDAHULUAN

Instansi X merupakan organisasi yang terletak di Sumatera Selatan, Indonesia. Instansi X bertugas menjaga keamanan, ketertiban, dan melindungi masyarakat di wilayah tertentu, di mana setiap provinsi membentuk Instansi X-nya masing-masing. Instansi X memiliki bagian psikologi di Biro SDM yang tugasnya melakukan asesmen para calon karyawan yang akan bergabung dan melakukan bantuan psikologis kepada para karyawan, serta pengembangan manajemen SDM. Bimbingan psikologis merupakan salah satu upaya untuk membantu memenuhi kebutuhan psikis manusia, yaitu bagaimana manusia mampu terhindar dan menyelesaikan berbagai masalah kehidupan yang mengganggu, sebab ketika berbicara mengenai mental, obat bukan cara satu-satunya untuk membantu, hal lain yang dibutuhkan adalah berbagi cerita kepada orang yang tepat untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami (Auliya, 2020). Aini dan Mudjiran (2020), mendefinisikan konseling sebagai hubungan satu lawan satu yang melibatkan konselor terlatih dan berfokus pada berbagai aspek adaptasi, pengembangan, atau kebutuhan klien dalam pengambilan keputusan. Dengan adanya layanan konseling yang dilakukan Bagian Psikologi, diharapkan para karyawan dapat menceritakan berbagai masalah yang sedang dialaminya.

Penundaan pencarian bantuan profesional (psikolog/psikiater) ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah literasi kesehatan mental yang rendah dan stigma dari masyarakat terhadap pencarian pertolongan terkait kesehatan mental ini (Maya, 2021). Padahal, masalah mental yang tidak diatasi mungkin saja menyebabkan masalah lain. Instansi X memiliki layanan konseling psikologi yang berperan penting dalam melayani masalah individu, seperti, konseling pranikah, cerai, keluarga, individu, dan anak. Namun, meskipun difasilitasi dengan layanan yang membantu, masih banyak karyawan instansi X yang merasa takut atau enggan untuk mengikuti konseling karena persepsi negatif tentang konseling dan stigma tentang gangguan mental. Kemudian, tingkat literasi kesehatan mental karyawan instansi X ini masih sangat kurang dan masih terus dikembangkan setiap tahunnya. Pentingnya mencari bantuan profesional dari tenaga kesehatan mental ini seringkali diabaikan oleh banyak orang, seperti menurut data dari Riskesdas (2018), dari 1588 responden yang terdiagnosis gangguan jiwa skizofrenia/psikosis, hanya 48,9% yang rutin berobat ke rumah sakit selama satu bulan terakhir. Angka tersebut tidak berbeda secara signifikan dengan apa yang terjadi di instansi X, di mana hanya ada 1 hingga 2 orang saja yang mendatangi bagian psikologi untuk melakukan pemeriksaan atau konseling psikologi berdasarkan rekomendasi dari pimpinan di setiap bulannya.

Instansi X juga sering menghadapi tantangan seperti kekerasan internal, stres kerja, penyalahgunaan narkotika, dan bahkan kasus bunuh diri di kalangan karyawannya. Mereka sering mengalami tekanan dan risiko tinggi dalam menjalankan tugasnya. Menurut Karisma dan Fridari (2021), upaya bunuh diri terjadi ketika seseorang mencoba mengakhiri hidupnya karena dipengaruhi oleh perasaan negatif yang sedang mereka rasakan. *American psychology association* (APA) (2023) menyebut bunuh diri sebagai suatu tindakan membunuh diri sendiri yang biasanya didasari oleh konteks depresi, tetapi bisa juga terjadi karena penggunaan obat atau terdapat gangguan kejiwaan, atau pun dapat terjadi karena tidak dapat bertahan dalam suatu situasi. Risiko bunuh diri dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor biologis, klinis, psikologis, sosial, budaya, dan lingkungan. Lebih lanjut, Karisma dan Fridari (2021) menjelaskan bahwa ide bunuh diri adalah rencana awal untuk mengakhiri hidup, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam kehidupan. Meskipun tidak semua orang dengan ide bunuh diri benar-benar melakukannya, penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengalami berbagai peristiwa negatif dalam hidup cenderung lebih berisiko untuk mencoba bunuh diri. Faktor-faktor seperti depresi, rasa putus asa, dan akses untuk melakukan tindakan dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengubah ide bunuh diri menjadi tindakan nyata. Oleh karena itu, pengamatan dan perhatian terhadap tanda-tanda ini sangat penting untuk mencegah tragedi bunuh diri. Selain itu, adanya kepedulian serta perhatian keluarga dan kerabat terdekat terhadap orang yang sedang mengalami permasalahan dapat membantu dengan menjauhkan mereka dari benda-benda yang dapat dipergunakan untuk melakukan tindak bunuh diri (Fitrianatsany & Habib, 2022).

Pada periode 2023 hingga 2024, instansi X mencatatkan jumlah kasus bunuh diri yang cukup mengkhawatirkan, dengan total sebanyak 29 orang yang melakukan percobaan bunuh diri atau meninggal dunia akibat bunuh diri. Hal ini menggambarkan bahwa isu kesehatan mental di kalangan karyawan masih menjadi masalah serius yang harus ditangani. Salah satu upaya untuk mengurangi maraknya permasalahan yang terjadi di instansi X adalah dengan meningkatkan kesadaran individu terhadap sesama maupun lingkungan sosial. Inayah, Lubis, Ardiyani, dan Usiono (2023) mengartikan kesadaran sosial sebagai gambaran mental individu tentang dirinya sendiri dan orang lain, di mana konsep ini mencerminkan kapabilitas individu atau kelompok dalam memahami, merespons, dan memikul tanggung jawab terkait dengan isu-isu sosial yang ada di lingkungannya. Peningkatan kesadaran tersebut dilakukan dengan mengadakan intervensi dengan psikoedukasi, yaitu dengan membuat *standing banner* "ayo konseling" dan poster *suicide prevention awareness*. Menurut Sumiyati, Kusumastuti dan Sari (2024), psikoedukasi adalah proses pengembangan dan penyampaian informasi kepada masyarakat dalam bentuk pendidikan mengenai psikologi yang mudah dipahami atau informasi lainnya yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikososial. Informasi ini dapat disampaikan melalui berbagai media dan metode. Psikoedukasi bukanlah suatu bentuk pengobatan,

melainkan sebuah psikoterapi yang dirancang sebagai bagian dari rencana perawatan secara menyeluruh.

Psikoedukasi tidak hanya dapat digunakan untuk individu yang mengalami masalah psikologis saja, tetapi juga mampu digunakan sebagai gerakan sosial yang bertujuan untuk mengedukasi mengenai gangguan mental (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019). Psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan literasi masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Natasubagyo dan Kusrohmaniah (2019) menunjukkan bahwa psikoedukasi terbukti mempengaruhi tingkat literasi terhadap depresi. Penyampaian psikoedukasi melalui artikel, pamflet/poster, dan website lebih efektif. Intervensi yang dilakukan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada karyawan instansi X mengenai pentingnya melakukan konseling psikologi dan meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan kesadaran akan tanda-tanda bunuh diri pada orang di sekitar, sehingga dapat meningkatkan kepedulian terhadap sesama dan sebisa mungkin mencegah kasus-kasus bunuh diri yang terjadi dan meminimalisir dampak yang mungkin dapat terjadi akibat permasalahan tersebut.

Beberapa tulisan pengabdian sejenis yang pernah membahas mengenai psikoedukasi adalah sebuah riset dari Cahyani dan Putrianti (2021) yang mana tujuan pengabdianannya untuk memberikan edukasi dalam usaha peningkatan dan pemahaman mengenai hal pengasuhan positif. Metode yang dilakukannya dengan ceramah dan diskusi tanya jawab. Hasil dari pengabdian masyarakat ini didapat bahwa psikoedukasi bisa meningkatkan pemahaman positif kepada ibu dalam proses pengasuhan anak. Adapula riset yang dikemukakan oleh Yuliansyah dan Jarkawi (2019) yang membahas mengenai masalah siswa di sekolah seperti keterlambatan ke sekolah, kurangnya konsentrasi belajar dan sebagainya. Dalam hal ini, guru bimbingan dan konseling diberikan pelayanan dalam menangani siswa-siswa yang bermasalah tersebut menggunakan pendekatan psikoedukasi. Metode yang digunakan adalah dengan pemberian pre-test, pelaksanaan seminar, *workshop*, *post-test* dan kegiatan evaluasi soft skill mereka.

Hasilnya didapatkan bahwa kegiatan tersebut dapat meningkatkan soft skill guru mereka. Sejalan juga dengan penelitian terdahulu oleh Syam, Gaffar, Jalal, Kusuma dan Latang (2022), yang mana mereka membahas mengenai masalah ketidakmampuan ibu rumah tangga dalam melakukan manajemen stres. Dalam riset mereka melakukan psikoedukasi dengan pemberian materi menggunakan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Kemudian, didapatkan hasil bahwa materi psikoedukasi yang diberikan dapat membantu mengurangi tekanan yang dihadapi oleh ibu-ibu rumah tangga. Selain itu, ada pula penelitian dari Sulastri, Musaddaq, Mutmainna dan Darwis (2023), mereka membahas mengenai tuntutan pekerjaan yang tinggi pada karyawan akan mengakibatkan stres kerja yang nantinya bisa berdampak pada menurunnya produktivitas kerja karyawan, oleh karena itu mereka melakukan program psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan karyawan mengenai apa saja yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres kerja, yang dilaksanakan dengan pemberian materi mengenai stres kerja pada karyawan di PT Gowa Kencana Motor.

Dalam hal ini, program yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemanfaatan layanan konseling di Instansi X melalui intervensi psikoedukasi.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan di lingkungan instansi X Kota Palembang, Sumatra Selatan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan dua tahapan, yaitu tahap asesmen dan tahap intervensi. Tahap asesmen dilakukan untuk mengumpulkan informasi mengenai permasalahan yang terjadi di instansi X, sedangkan tahap intervensi dilakukan dengan tujuan agar permasalahan yang ada di instansi X dapat mengalami perubahan. Metode yang digunakan dalam asesmen yang dilaksanakan untuk mengetahui isu komunitas adalah dengan cara melakukan observasi tidak terstruktur dan pengumpulan data sekunder. Observasi dilakukan selama kurang lebih dua minggu dengan cara melihat serta berpartisipasi langsung dengan kegiatan yang ada di Instansi X. Kegiatan yang dilaksanakan adalah melayani para karyawan yang ingin melakukan pemeriksaan psikologis, seperti konseling pranikah dan konseling

perceraian. Pengumpulan data sekunder pada asesmen ini dilakukan dengan cara melakukan wawancara dengan *stakeholder* Bagian Psikologi Instansi X Sumatera Selatan.



Gambar 1 Pengumpulan Data Sekunder

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan dengan cara observasi dan pengumpulan data sekunder, didapatkan data bahwa metode yang akan dilakukan dalam intervensi adalah dengan menggunakan cara pemberian psikoedukasi, yaitu proses pemberian pemahaman individu atau kelompok. Adapun bentuk psikoedukasi yang akan dilakukan di intervensi ini adalah pembuatan *banner* ajakan untuk melakukan pemeriksaan psikologis yang bertujuan agar karyawan tertarik untuk melaksanakan pemeriksaan, serta pembuatan poster *suicide prevention awareness* yang didasarkan pada hasil asesmen yang mendapati bahwa ada beberapa kasus bunuh diri yang terjadi kepada para karyawan instansi X.

Psikoedukasi dilakukan dengan menggunakan beberapa peralatan dan bahan, yaitu laptop, aplikasi *Canva* untuk mengedit dan mendesain *standing banner* dan poster, satu buah *standing banner* "Ayo Konseling" berukuran 160 x 60 cm dan lima lembar poster *Suicide Prevention Awareness* "Kenali 8 Tanda Orang Bunuh Diri" berukuran A3 atau setara dengan ukuran 29,7 x 42 cm.

Materi yang ada di *standing banner* dan poster yaitu meliputi:

1. *Standing Banner* "Ayo Datang Konseling" berisikan materi terkait konseling psikologi, berupa ajakan untuk melakukan konseling psikologi dan macam-macam layanan konseling yang dilakukan oleh Bagian Psikologi Polda Sumsel.

Judul: Konseling Psikologi, *Why Not??*

Slogan: "Manusia yang kuat, memilih pendengar yang tepat"

Melayani: Konseling pra-nikah, konseling anak, konseling individu, konseling keluarga, konseling cerai

Ajakan Ayo Datang Konseling.

2. Poster *Suicide Prevention Awareness*

Judul: Peduli sekitar kenali tanda peringatan bunuh diri

Poin-poin: Mengutarakan keinginan bunuh diri, berpikir negatif mengenai diri sendiri, memikirkan dan melakukan perencanaan bunuh diri, menyiapkan berbagai hal seolah akan ditinggalkan, mengungkapkan kata maaf dan perpisahan tidak biasa, menarik diri dari interaksi dengan lingkungan, melakukan hal-hal yang merusak diri sendiri, mood dan penampilan diri yang berubah drastis.

Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan pada hari Selasa, 11 Juli 2023 pukul 09.00 WIB berupa pemasangan *banner* dan poster. Kegiatan ini ditujukan kepada seluruh karyawan Instansi X dan mahasiswa magang di Bagian Psikologi Biro SDM Instansi X yang tidak diketahui

jumlahnya. Evaluasi pada kegiatan ini dilakukan dengan pengambilan *feedback* dari *stakeholder* bagian Psikologi Instansi X Sumatra Selatan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Rachmaniah (2012) Psikoedukasi merupakan pengembangan dan pemberian informasi dalam bentuk pendidikan masyarakat mengenai informasi yang berkaitan dengan psikologi populer (sederhana) atau informasi lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat. Pemberian informasi ini bisa mempergunakan berbagai macam media dan pendekatan.

Psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan tersebut (Griffith dalam Walsh, 2010). Lebih lanjut, psikoedukasi adalah sebuah proses pemberian pemahaman atau pendidikan psikologis pada individu atau kelompok (Ayni, 2017).

Psikoedukasi memiliki bentuk fleksibel yang menggabungkan informasi spesifik dan media untuk menyampaikan suatu informasi kepada masyarakat, sehingga memiliki potensi untuk berbagai tantangan hidup yang dihadapi oleh masyarakat (Lukens & McFarlane, 2004). Salah satu media populer dalam memberikan psikoedukasi sendiri adalah poster maupun banner.

Supratikya (2011) menyebutkan penyelenggaraan psikoedukasi dibagi menjadi 3 wilayah layanan agar memudahkan sasaran yang dituju, yaitu:

- a. Psikoedukasi di lingkungan sekolah dengan sasaran para pelajar; mulai dari jenjang Sekolah Dasar bahkan jenjang prasekolah sampai perguruan tinggi
- b. Psikoedukasi di lingkungan industri dan organisasi bagi para pegawai;
- c. Psikoedukasi di lingkungan komunitas bagi masyarakat luas maupun kelompok-kelompok atau komunitas baik yang terorganisasi secara formal maupun informal.

Pada psikoedukasi di Instansi X kali ini difokuskan pada lingkungan industri dan organisasi, serta lingkungan komunitas sekitarnya mengingat Instansi X memberikan pelayanan juga kepada masyarakat luas.

Berdasarkan *Australian Institute of Professional Counsellors* (2014) psikoedukasi memiliki empat tujuan umum yaitu:

- a. *Information transfer*, yaitu memberikan informasi berkaitan gejala, penyebab, serta konsep penyembuhan mengenai isu psikologis tertentu kepada masyarakat, klien, atau keluarga klien.
- b. *Emotional discharge*, yaitu membantu individu yang mengalami isu psikologis untuk menghadapi permasalahan yang ada dengan melepaskan rasa frustrasi dan emosi akibat tidak tahu apa atau bagaimana cara menangani isu psikologis.
- c. *Support of a medication or other treatment*, yaitu sebagai sebuah sarana edukasi untuk mendukung individu yang mengalami permasalahan psikologis.
- d. *Assistance toward self-help*, yaitu edukasi yang diberikan diharapkan mampu menjadi suatu hal yang bermanfaat dalam membantu diri sendiri dalam memahami dan menghadapi permasalahan psikologis yang terjadi

Psikoedukasi ini tidak hanya dapat digunakan untuk individu yang mengalami masalah psikologis saja, tetapi juga mampu digunakan sebagai gerakan sosial yang bertujuan untuk mengedukasi mengenai gangguan mental (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019). Psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan literasi masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Natasubagyo dan Kusrohmaniah (2019) menunjukkan bahwa psikoedukasi terbukti mempengaruhi tingkat literasi terhadap depresi. Penyampaian psikoedukasi melalui artikel, pamflet/poster, dan website lebih efektif.

## Penjelasan Kegiatan

Kegiatan pengabdian dilakukan pada Instansi X di salah satu daerah di provinsi Sumatera Selatan yang tepatnya berlokasi di Kota Palembang, Sumatera Selatan. Instansi X merupakan pelaksana tugas yang memiliki berbagai satuan kerja, salah satunya adalah Bagian Psikologi yang dibawah langsung oleh Ro SDM. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah seluruh karyawan di instansi X dan mahasiswa lain yang sedang melaksanakan pengabdian masyarakat di Bagian Psikologi instansi X.

Kegiatan yang dilakukan meliputi pelaksanaan asesmen dan intervensi. Pelaksanaan asesmen sendiri dilakukan dengan tujuan untuk mencari permasalahan yang ada di lingkungan instansi X. Asesmen ini dilakukan dengan mengobservasi secara tidak terstruktur dan langsung, serta pengumpulan data sekunder yang dilakukan dengan mewawancarai langsung pihak yang terlibat di bagian psikologi instansi X agar data yang didapatkan akurat dan intervensi yang dilakukan merupakan hal yang memang dibutuhkan oleh anggota instansi X. Observasi dilakukan selama pengabdian berlangsung, sedangkan pengumpulan data sekunder yang dilakukan dengan wawancara bersama *stakeholder* dilakukan di jadwal yang sudah ditentukan sebelumnya.

Berdasarkan asesmen yang telah dilakukan di Bagian Psikologi instansi X, dihasilkan suatu kesimpulan bahwa terdapat dua permasalahan yang sedang terjadi, yaitu mengenai ketakutan karyawan untuk melakukan konseling dan maraknya kasus bunuh diri di lingkungan instansi X. Hal ini dikarenakan banyak hal, yang didapatkan melalui observasi dan pendapat langsung dari *stakeholder* instansi X. Setelah mendapatkan hasil dari asesmen yang dilakukan ini, berikutnya yang ialah perancangan kegiatan untuk pelaksanaan intervensi. Hal ini dimulai dari menentukan intervensi apa yang akan dilakukan, kemudian setelah diputuskan bahwa intervensi yang akan dilakukan adalah psikoedukasi, adapun bentuk psikoedukasi yang akan dilakukan ialah pembuatan banner ajakan untuk melakukan pemeriksaan psikologis yang bertujuan agar para anggota di instansi X tertarik untuk melaksanakan pemeriksaan.

Psikoedukasi tidak bisa dilakukan tanpa persiapan yang matang, maka hal yang dilakukan setelah mengetahui intervensi yang akan dilaksanakan ialah memberikan psikoedukasi, adalah merancang materi yang dibutuhkan. Materi diambil melalui sumber kredibel yang dapat dipertanggungjawabkan isinya. Perancangan materi dilanjutkan dengan diskusi lebih lanjut mengenai perbaikan dari hasil jadi hingga akhirnya pelaksanaan intervensi yang dilakukan pada tanggal yang sudah dijadwalkan.

## Tingkat Pemahaman Tentang Kegiatan yang Berlangsung

Pelaksanaan kegiatan intervensi dilakukan pada hari Selasa, 11 Juli 2023. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada karyawan di instansi X mengenai pentingnya melakukan konseling psikologi dan juga sebagai pengingat untuk dapat terus peduli akan kesehatan mental sesama agar terhindar dari pemikiran untuk melakukan bunuh diri. Intervensi diawali dengan membawa seluruh produk yang telah selesai dicetak, yaitu berupa standing banner konseling dan poster *suicide prevention awareness*. Sebelum diserahkan kepada pihak SDM instansi X, dilakukan perakitan standing banner terlebih dahulu agar dapat berdiri tegak dan juga penyiapan sebanyak lima lembar poster *suicide prevention awareness*.

Penyerahan ketiga produk intervensi dilakukan dengan memberikan secara langsung kepada perwakilan Bagian Psikologi, yaitu Kasubbag. Kemudian, dilakukan sesi foto untuk mendokumentasikan kegiatan tersebut. Kegiatan intervensi ditutup dengan meletakkan standing banner di depan ruang tes psikologi dan penyerahan poster kepada pihak instansi X. Poster yang sudah diserahkan kepada pihak instansi X ini digunakan sebagai salah satu alat penunjang untuk pemberian edukasi kepada anggota instansi X apabila sedang dibutuhkan kedepannya.

Perwakilan instansi X yang menerima ketiga produk intervensi ini memahami bahwa kedepannya produk dapat digunakan untuk membantu kegiatan sosialisasi yang akan dilaksanakan, sehingga beberapa poster yang tidak langsung dipasang atau digunakan di hari pelaksanaan intervensi dapat tetap digunakan untuk kegiatan yang akan datang.



Gambar 2 Pelaksanaan Intervensi



Gambar 3 Poster *Suicide Prevention Awareness*



Gambar 4 *Banner Ayo Konseling*

### Hasil dan Feedback Kegiatan

Berdasarkan hasil yang diamati melalui jumlah karyawan yang melakukan konseling di Bagian Psikologi Biro SDM Instansi X, didapati bahwa terdapat peningkatan, di mana dalam hasil observasi yang didapati bahwa jumlah karyawan yang melakukan konseling dalam satu bulan biasanya hanya berkisar 1-2 orang saja, terutama saat di tahun 2023. Hasil selanjutnya juga menunjukkan bahwa di tahun 2024 terdapat kenaikan dalam jumlah karyawan yang datang untuk melakukan konseling sekitar 15% lebih banyak dari keseluruhan data di tahun 2023. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dipaparkan dan ditujukan, serta terus dipaparkan memberikan dampak positif dalam mendorong karyawan untuk melakukan konseling.

Hal ini sesuai dengan pernyataan oleh Natasubagyo dan Kusrohmanian (2019) bahwa psikoedukasi ini tidak hanya dapat digunakan untuk individu yang mengalami masalah psikologis saja, tetapi juga mampu digunakan sebagai gerakan sosial yang bertujuan untuk mengedukasi mengenai gangguan mental. Psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan literasi masyarakat.

Penelitian oleh Fadhilah, Lubis, Nisfiary, Fitria, dan Sarah (2024) juga menunjukan bahwa psikoedukasi mampu mengubah stigma negatif menjadi perilaku yang lebih sehat baik bagi dirinya maupun orang lain. Maka dari itu, psikoedukasi dapat menjadi tindakan preventif dalam masalah kasus bunuh diri yang terjadi di Instansi X dengan mendorong karyawan untuk meningkatkan kepedulian akan gangguan mental dan menghilangkan stigma negatif akan konseling dan kemudian mendorong mereka untuk melakukan konseling.

Lalu indikator keberhasilan kegiatan dan pengukuran hasil dari pelaksanaan intervensi yang dilakukan ini juga diambil melalui kuesioner sebagai feedback dari hasil intervensi yang diberikan oleh *stakeholder* Bagian Psikologi Biro SDM Instansi X. Berdasarkan feedback yang diberikan, hasil yang didapatkan dari pelaksanaan intervensi adalah bahwa kedua produk intervensi tersebut, yaitu standing banner konseling dan poster *suicide prevention awareness* menjadi produk yang dapat digunakan untuk mendukung fasilitas yang ada di Bagian Psikologi Biro SDM Instansi X dalam mengedukasi sekaligus memberi informasi terkait psikologis kepada para karyawan maupun masyarakat yang datang dan yang sedang berada di ruangan psikologi Biro SDM Instansi X.

### 4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada instansi X ini memperoleh hasil bahwa intervensi yang telah dilakukan penulis dapat membantu untuk memberikan pemahaman terhadap para karyawan untuk tidak takut terhadap pelayanan-pelayanan psikologis, terutama konseling. Lalu poster terkait *suicide prevention awareness* diharapkan dapat meningkatkan *public awareness* terkait gejala maupun tanda-tanda bunuh diri dari orang yang berada di sekitarnya. Pemberian psikoedukasi melalui poster *suicide prevention awareness* dan *standing banner* "Ayo Konseling" ini dapat digunakan sebagai langkah awal untuk mendorong para karyawan Instansi X untuk lebih mengenal pelayanan-pelayanan psikologis dan juga dapat mengembangkan kepedulian terhadap sesama serta membantu untuk melawan stigma dan perspektif negatif terkait konseling.

Hambatan yang ditemui ketika pengabdian ini adalah mengenai keterbatasan waktu yang dihadapi penulis. Hal tersebut menyebabkan sulit terlaksananya survei lanjutan/jangka panjang untuk mengetahui hasil lebih lanjut dan detail apakah intervensi yang diberikan telah memenuhi kebutuhan karyawan secara keseluruhan.

Selain itu juga dari hasil feedback lainnya didapati hasil dari pelaksanaan intervensi yang dilakukan terdapat beberapa evaluasi atau keterbatasan yang dapat dicatat untuk pengembangan intervensi selanjutnya. Pada produk dari intervensi yang diberikan, kuantitas yang ada masih sangat terbatas terutama untuk jumlah poster *suicide prevention awareness*, dimana karena adanya keterbatasan biaya dan juga waktu maka jumlah poster hanya terdapat sebanyak lima lembar, yang selanjutnya ditempatkan di kawasan bagian psikologi Biro SDM. Hal

ini menjadikan intervensi ini hanya berada pada lingkup dengan skala kecil dan terhadap anggota-anggota yang melewati bagian psikologi Biro SDM Instansi X saja.

Lalu pemanfaatan media yang dirasa masih kurang optimal dimana pembuatan dan penyebaran poster hanya dilakukan dalam *setting offline*, padahal Bagian Psikologi Instansi X memiliki akun media sosial seperti instagram untuk menyebar luaskan hasil intervensi berupa poster *suicide prevention awareness* kepada masyarakat yang lebih luas. Namun hal ini juga tidak dapat dilaksanakan karena membutuhkan koordinasi dan izin lebih lanjut selain itu juga karena tanggal dari pelaksanaan intervensi bertepatan dengan publikasi-publikasi giat resmi Instansi X lainnya sehingga pempublikasian secara online masih belum memungkinkan.

Selain itu juga karena keterbatasan data mengingat penanganan kasus bunuh diri dilakukan oleh divisi tersendiri sehingga terdapat keterbatasan dalam data dan alasan spesifik mengenai kasus pun hanya dilaporkan kepada pimpinan saja.

### **Rekomendasi**

Oleh karena itu, penulis memberi saran untuk keberlanjutan studi selanjutnya agar dapat memperbanyak media dalam menyebarkan psikoedukasi bagi para karyawan dan bisa juga dapat juga diberikan kepada masyarakat. Serta referensi terkait pencegahan dan tanda-tanda bunuh diri yang digunakan dalam poster *suicide prevention awareness* dapat diperbanyak dan bisa ditambahkan data konkrit dari kasus-kasus bunuh diri yang terjadi. Diharapkan juga para karyawan instansi X dapat memberikan penyuluhan yang lebih intens kepada terkait maraknya kasus bunuh diri tersebut, serta dapat dilakukan studi lanjutan untuk melihat efek psikoedukasi ini dalam jangka waktu yang lebih panjang.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada instansi X yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir kegiatan Praktek Kerja Lapangan dalam tahap asesmen sampai dengan tahap intervensi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] R. U. Auliya, "Pentingnya Bimbingan Konseling di Rumah Sakit," *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, vol. 6, no. 1, pp. 69-79, 2020.
- [2] H. Aini dan M. Mudjiran, "Cybercounseling sebagai salah satu keterampilan dalam layanan bimbingan dan konseling di abad ke-21," *Jurnal Teknologi dan Sains Asia Tenggara*, vol. 1, no. 1, pp. 17-20, 2020.
- [3] N. Maya, "Kontribusi literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, vol. 7, no. 1, pp. 22-32, 2021.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI, pp. 154-166, 2018.
- [5] N. W. P. C. Karisma dan I. G. A. D. Fridari, "Gambaran pengembangan ide bunuh diri menuju upaya bunuh diri," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, vol. 2, no. 1, pp. 1-6, 2021.
- [6] American Psychological Association, *Publication Manual of the American Psychological Association*, 7th ed. Washington, DC: APA, 2023.
- [7] F. Fitrianiatsany, "Bunuh diri sosiopathik sebuah fenomena sosial keagamaan hingga sosial ekonomi (studi kasus di Desa Wonorejo, Srengat, Blitar)," *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama (JISA)*, vol. 5, no. 2, pp. 102-119, 2022.
- [8] A. Inayah et al., "Meningkatkan kesadaran sosial remaja melalui kegiatan Jumbara di Kampung Outbound," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 7, pp. 30485-30489, 2023.
- [9] D. Sumiyati, N. A. Kusumastuti, dan R. S. Sari, "Pengaruh psikoedukasi terhadap tingkat

- kecemasan pada orang tua pasien di Perina-Nicu RSUD Kabupaten Tangerang," *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 2, no. 1, pp. 345-358, 2024.
- [10] O. S. Natasubagyo dan S. Kusrohmaniah, "Efektivitas psikoedukasi untuk peningkatan literasi depresi," *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, vol. 5, no. 1, p. 26, 2019.
- [11] B. H. Cahyani dan F. G. Putrianti, "Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman ibu dalam pengasuhan positif," *Plakat (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, vol. 3, no. 1, p. 107, 2021.
- [12] J. Jarkawi, "Pelatihan strategi menganalisis masalah siswa dengan psikoedukasi pada SMK di Kabupaten Banjar," *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 3, no. 2, pp. 313-318, 2019.
- [13] R. Syam, S. B. Gaffar, N. M. Jalal, P. Kusuma, dan L. Latang, "Psikoedukasi manajemen stres pada ibu rumah tangga," *AMMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 1, no. 10, pp. 1292-1296, 2022.
- [14] M. T. Darwis, T. Sulastri, A. R. Musaddaq, dan D. Mutmainna, "Psikoedukasi sebagai upaya pengelolaan stres kerja karyawan PT Gowa Kencana Motor," *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 3, pp. 563-567, 2023.
- [15] D. Rachmaniah, "Pengaruh psikoedukasi terhadap kecemasan dan coping orang tua dalam merawat anak dengan Thalasia mayor di RSUD Kabupaten Tangerang Banten," Thesis, Universitas Indonesia, Jakarta, vol. 22, no. 2, pp. 1693-2552, 2012.
- [16] J. Walsh, *Psychoeducation in Mental Health*. Chicago: Lyceum Books, Inc, 2010.
- [17] A. Ayni, "Psikoedukasi sebagai upaya peningkatan kesadaran masyarakat tentang gangguan jiwa dan penanganan orang dengan gangguan jiwa," 2017. [Daring]. Tersedia: [http://ariqa-ayni-fpsi13.web.unair.ac.id/artikel\\_detail-168288-Kesehatan%20Mental%20Dewasa%20LansiaPsikoedukasi%20%20sebagai%20Upaya%20Peningkatan%20Kesadaran%20Masyarakat%20tentang%20Gangguan%20Jiwa%20Dan%20Penanganan%20Orang%20Dengan%20Gangguan%20Jiwa.html](http://ariqa-ayni-fpsi13.web.unair.ac.id/artikel_detail-168288-Kesehatan%20Mental%20Dewasa%20LansiaPsikoedukasi%20%20sebagai%20Upaya%20Peningkatan%20Kesadaran%20Masyarakat%20tentang%20Gangguan%20Jiwa%20Dan%20Penanganan%20Orang%20Dengan%20Gangguan%20Jiwa.html). [Diakses: 16-Feb-2025].
- [18] E. P. Lukens dan W. R. McFarlane, "Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy," *Brief Treatment and Crisis Intervention*, vol. 4, no. 3, pp. 205-225, 2004. [Daring]. Tersedia: <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>. [Diakses: 16-Feb-2025].
- [19] A. Supratiknya, *Merancang Program dan Modul*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2011.
- [20] Australian Institute of Professional Counsellors, "Psychoeducation: Definition, Goals, and Methods," 2014. [Daring]. Tersedia: <https://www.aipc.net.au/articles/psychoeducationdefinition-goals-and-methods>. [Diakses: 16-Feb-2025].
- [21] C. R. Fadhilah, I. S. L. Lubis, R. K. Nisfiary, S. Fitria, dan C. Sarah, "Psikoedukasi kesehatan mental pada mahasiswa psikologi Universitas Tjut Nyak Dhien," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, vol. 3, no. 1, pp. 1-12, 2024.