

Edukasi Pegawai melalui Brosur Terintegrasi Buku Saku Digital

Rayhan Indra Nugraha^a, Dawa Subhani Sabanala^b, Woro Apriliana Sari^c, Niken Apriandani Kusuma^d

^{a,b,c}Universitas Negeri Semarang
^dDinas Pekerjaan Umum Kota Semarang

Artikel Info	ABSTRAK
Genesis Artikel: Diterima, 31 Mei 2026 Direvisi, 18 Juni 2026 Diterbitkan, 25 Juni 2026	Latar Belakang: merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dapat menurunkan kesejahteraan serta produktivitas pegawai. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman pegawai mengenai melalui media psikoedukasi. Metode: Kegiatan dilakukan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Media yang digunakan berupa brosur yang terintegrasi dengan buku saku digital melalui . Evaluasi dilakukan menggunakan <i>Google Form</i> yang diakses oleh responden setelah membaca media. Hasil: Sebanyak 50 responden berpartisipasi dalam evaluasi. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden memberikan penilaian positif terhadap kemudahan pemahaman, kebermanfaatan informasi, dan daya tarik media yang dikembangkan. Kesimpulan: Brosur yang terintegrasi dengan buku saku digital dapat menjadi media psikoedukasi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran pegawai mengenai serta berpotensi mendukung promosi kesehatan mental di lingkungan kerja.
Kata Kunci: Psikoedukasi Buku Saku Digital Kesehatan Mental Kerja Pegawai	ABSTRACT Background: is a condition of physical, emotional, and mental exhaustion that may reduce employees' well-being and productivity. Objective: This activity aimed to improve employees' understanding of through psychoeducational media. Methods: The activity consisted of preparation, implementation, and evaluation stages. The media included brochures integrated with a digital handbook through a . Evaluation was conducted using a <i>Google Form</i> completed by respondents after accessing the media. Results: A total of 50 respondents participated in the evaluation. Most respondents provided positive feedback regarding the clarity, usefulness, and attractiveness of the developed media. Conclusion: Brochures integrated with a digital handbook can serve as an effective psychoeducational medium to improve employees' awareness and understanding of and support workplace mental health promotion.
Keywords: Psychoeducation Digital Handbook Workplace Mental Health Employees	This is an open access article under the CC BY-SA License. 

Penulis Korespondensi:

Rayhan Indra Nugraha
Psikologi
Universitas Negeri Semarang
Email: rayhanindran@students.unnes.ac.id

1 PENDAHULUAN

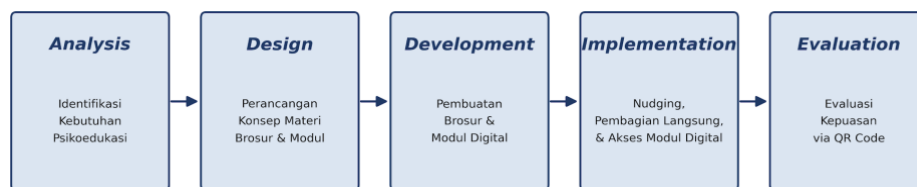
Lingkungan kerja dapat memiliki tuntutan dan pekerjaan yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologis pada individu. Tekanan yang berkelanjutan berpotensi untuk menimbulkan rasa kurang menyenangkan. Amelia et al. (2024) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa adalah respons individu terhadap kerja yang berlangsung secara berkelanjutan hingga mencapai kondisi kronis dan menyebabkan gangguan pada kesehatan fisik suatu individu. Pengaruh yang diberikan kondisi ini menjadi perhatian karena berdampak pada kemampuan, kualitas kerja dan kesehatan mental dalam lingkungan kerja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agyapong et al. (2022) menunjukkan adanya prevalensi pada guru setelah pandemi dan *lockdown* mencapai rata-rata 27,6% dengan angka tertinggi sebesar 70,9%, sehingga menunjukkan bahwa menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian. Hal tersebut sejalan dengan data global yang menunjukkan 15% orang dewasa usia kerja mengalami gangguan kesehatan mental pada suatu waktu (Yang et al., 2024). Kurangnya pemahaman akan kesehatan mental menjadi salah satu hambatan dalam menangani kondisi tersebut (Riswandi et al., 2026). Maka dari itu, program ini hadir dengan tujuan untuk memberikan bantuan pegawai dalam menghadapi dan mengatasi .

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu dalam mengatasi dan menghindari adalah dengan meningkatkan pemahaman melalui kegiatan psikoedukasi. Dengan memberikan edukasi mengenai membantu individu untuk memahami tanda-tanda , dampak yang ditimbulkan, serta strategi sederhana untuk mengurangi risiko dalam kehidupan kerja sehari-hari. Kajian pada lima artikel yang dilakukan Mahka et al. (2025) menunjukkan bahwa secara konsisten psikoedukasi terbukti efektif sebagai strategi preventif dalam konteks kesehatan mental di tempat kerja. Metode ini dapat meningkatkan pengetahuan, persepsi positif, dan kesiapan individu dalam mencari bantuan profesional (Joyce et al., 2016). Psikoedukasi juga merupakan bentuk pencegahan yang bersifat hulu (*upstream*), sehingga dapat mengurangi kebutuhan intervensi lanjutan, bahkan terbukti efektif menurunkan tingkat pada profesional yang bekerja (Kutcher et al., 2016). Namun, pelaksanaan edukasi secara langsung dalam lingkungan kerja seringkali memiliki keterbatasan waktu dan perlu menyesuaikan dengan aktivitas kerja pegawai. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi yang lebih fleksibel dan mudah diakses secara mandiri oleh individu. Berdasarkan kondisi tersebut, program psikoedukasi ini dilaksanakan melalui penggunaan media cetak dan digital berupa brosur, dan modul digital yang diakses melalui . Penggunaan media tersebut diharapkan dapat membantu penyampaian informasi mengenai secara lebih praktis, fleksibel, dan tidak mengganggu aktivitas kerja pegawai.

2 METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan adalah psikoedukasi mengenai menggunakan media brosur dan modul digital. Pengembangan media psikoedukasi dilakukan dengan mengacu pada model ADDIE. Berdasarkan diagram alur kegiatan diawali dengan melakukan identifikasi kebutuhan psikoedukasi,

dilanjutkan dengan perancangan terkait konsep materi brosur dan modul, pembuatan media, implementasi melalui pendekatan *nudging*, pembagian brosur secara langsung, serta penyediaan akses modul digital, kemudian diakhiri dengan evaluasi kepuasan. Riswandi et al. (2026) mengemukakan bahwa model ADDIE adalah kerangka kerja yang sistematis dan fleksibel sehingga model ini dapat diterapkan pada berbagai konteks pengembangan media pembelajaran. Selain itu, model ini memberikan bantuan pada pengembang dalam mengidentifikasi kebutuhan, merancang solusi yang sesuai, serta mengevaluasi efektivitas media yang dihasilkan. Pada tahap pertama atau *Analysis*, dilakukan identifikasi kebutuhan atau bantuan psikologi yang dibutuhkan pegawai. Setelah menentukan kebutuhan dari pegawai, tahap kedua adalah tahap *Design*, dilakukan dengan menyusun rancangan isi, dan struktur materi. Selanjutnya, pada tahap *Development*, dimulainya proses pembuatan brosur dan modul digital yang berisikan informasi mengenai pengertian, gejala, dampak, serta strategi pencegahan dan penanganannya. Mahka et al. (2025) menjelaskan bahwa psikoedukasi dapat diberikan melalui media yang disebar secara daring sebagai upaya prevensi kerja pada karyawan. Sejalan dengan hal tersebut, Yang et al. (2024) juga menjelaskan bahwa intervensi literasi kesehatan mental berbasis media digital merupakan bentuk pencegahan yang efektif dan dapat meningkatkan pemahaman individu mengenai kesehatan mental. Maka dari itu, penggunaan brosur dan modul digital dipilih untuk membantu pegawai memperoleh informasi mengenai .



Gambar 1. Diagram Model

Tahap *Implementation* dilakukan dengan menyebarkan media psikoedukasi kepada pegawai melalui tiga cara, yaitu penempatan brosur pada lokasi yang strategis di lingkungan kerja, melakukan pembagian brosur secara langsung, serta menyediakan akses menuju modul digital melalui pada brosur. Haile et al. (2020) menjelaskan bahwa pendekatan nudge dapat mendorong perilaku yang mendukung kesejahteraan individu melalui stimulus sederhana dalam aktivitas sehari-hari. Galmarini et al. (2024) menyampaikan bahwa informasi yang disajikan melalui media visual membutuhkan usaha yang lebih sedikit untuk diproses dan diingat dibandingkan informasi tertulis sehingga memudahkan pengguna dalam meningkatkan pemahaman. Selain menjadi jalur untuk pengguna dalam mengakses modul digital, juga digunakan untuk mengakses formulir tanggapan terhadap media yang dikembangkan.

Tahap *Evaluation* dilakukan melalui pengisian kuesioner yang dapat diakses melalui pada brosur. Kuesioner berperan sebagai tempat untuk pegawai dapat menyampaikan tanggapan mengenai isi, daya tarik, dan kebermanfaatan dari media psikoedukasi yang dikembangkan. Paterson et al. (2024)

mengidentifikasi bahwa aksesibilitas yang baik, komunikasi yang jelas, serta kesesuaian materi dengan kebutuhan pengguna menjadi faktor yang mendukung keberhasilan dari implementasi intervensi kesehatan mental di tempat kerja. Oleh karena itu, hasil tanggapan pegawai menjadi tolak ukur untuk menilai penerimaan media serta efektivitasnya sebagai sarana psikoedukasi di lingkungan kerja.

3 HASIL DAN ANALISIS

Kegiatan pengabdian ini menghasilkan media psikoedukasi mengenai yang terdiri atas brosur cetak dan buku saku digital yang terhubung melalui . Media tersebut disusun sebagai sarana edukasi yang dapat membantu pegawai memahami , dampaknya terhadap kesehatan mental dan kinerja kerja, serta strategi yang dapat dilakukan untuk mencegah maupun mengatasinya. Selain itu, dilakukan evaluasi terhadap media yang telah disebarkan untuk mengetahui tanggapan pegawai terhadap media psikoedukasi yang dikembangkan.

3.1. Pelaksanaan Program Psikoedukasi

Temuan PKM ini adalah bahwa media psikoedukasi yang dikembangkan dalam bentuk brosur terintegrasi buku saku digital dapat digunakan sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan mental kepada pegawai Dinas Pekerjaan Umum Kota Semarang. Program dilaksanakan melalui penyusunan materi, pembuatan desain brosur, penyusunan buku saku digital, serta penyebaran media kepada pegawai. Brosur dilengkapi dengan yang mengarahkan pembaca menuju buku saku digital dan formulir evaluasi. Media tersebut disebarkan di beberapa lokasi strategis seperti kantin, mushola, dan lingkungan kerja pegawai agar dapat diakses secara lebih luas.



Gambar 2. Brosur Psikoedukasi

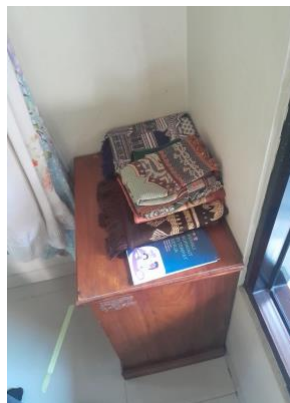
Gambar 2 menunjukkan media brosur yang digunakan sebagai sarana penyampaian informasi singkat mengenai burnout kepada pegawai. Brosur memuat informasi mengenai pengertian burnout, gejala, faktor penyebab, dampak, serta langkah pencegahan yang dapat dilakukan di lingkungan kerja. Media ini dirancang menggunakan bahasa yang sederhana dan tampilan visual yang menarik agar informasi mudah dipahami oleh pembaca. Selain sebagai sumber informasi awal, brosur juga dilengkapi

dengan *QR Code* yang menghubungkan pembaca dengan buku saku digital untuk memperoleh penjelasan yang lebih lengkap mengenai burnout.



Gambar 3. Buku Saku Digital

Gambar 3 menunjukkan buku saku digital yang dapat diakses melalui pada brosur. Buku saku digital berisi informasi yang lebih lengkap mengenai , meliputi pengertian, gejala, faktor penyebab, dampak, serta strategi pencegahan dan penanganan di lingkungan kerja. Penyajian informasi dalam bentuk digital memungkinkan pegawai mengakses materi secara fleksibel sesuai kebutuhan dan waktu yang dimiliki. Selain itu, penggunaan memudahkan pegawai untuk memperoleh informasi tambahan tanpa memerlukan media cetak yang lebih banyak.



Gambar 4. Penempatan Brosur Psikoedukasi di Mushola

Gambar 4 menunjukkan penempatan brosur psikoedukasi di area mushola Dinas Pekerjaan Umum Kota Semarang sebagai salah satu lokasi strategis dalam penyebaran media. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa mushola merupakan area yang sering dikunjungi pegawai pada waktu istirahat maupun sebelum dan sesudah melaksanakan ibadah. Kondisi lingkungan yang nyaman memungkinkan pegawai memiliki kesempatan untuk membaca dan mengakses informasi yang tersedia pada brosur serta buku saku digital melalui . Strategi penempatan media pada lokasi yang mudah

dijangkau diharapkan dapat meningkatkan keterpaparan pegawai terhadap informasi mengenai dan pentingnya menjaga kesehatan mental di lingkungan kerja.

Media psikoedukasi yang dikembangkan memadukan brosur cetak dan buku saku digital sehingga informasi mengenai dapat diakses secara lebih fleksibel oleh pegawai. Penggunaan media cetak dan digital dipilih karena mampu memberikan fleksibilitas bagi pembaca dalam mengakses informasi sesuai kebutuhan masing-masing tanpa mengganggu aktivitas kerja sehari-hari. Kutcher et al. (2016) menjelaskan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental dapat membantu individu memahami berbagai permasalahan kesehatan mental secara lebih baik sehingga lebih mampu mengenali gejala, faktor risiko, dan langkah penanganan yang sesuai. Selain itu, Carolan et al. (2017) menyatakan bahwa penggunaan media digital dalam intervensi psikologis dapat meningkatkan aksesibilitas informasi dan mendukung proses pembelajaran secara mandiri. Oleh karena itu, kombinasi brosur dan buku saku digital diharapkan dapat membantu pegawai memperoleh informasi mengenai secara lebih efektif. Hasil PKM ini didukung oleh Brijnath et al. (2023) yang menyatakan bahwa intervensi literasi kesehatan mental berperan dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan individu dalam mengenali permasalahan kesehatan mental. Temuan tersebut juga didukung oleh Fleming (2024) yang menjelaskan bahwa intervensi kesehatan mental di tempat kerja dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan dan kesehatan psikologis pekerja. Hasil PKM ini sejalan dengan Anggara dan Lismayanti (2025) yang menjelaskan bahwa psikoedukasi berperan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental melalui penyampaian informasi yang terstruktur dan mudah dipahami oleh masyarakat.

3.2. Implementasi dan Evaluasi Media Psikoedukasi

Evaluasi program dilakukan melalui *Google Form* yang diakses oleh pegawai setelah membaca brosur dan buku saku digital. Sebanyak 50 responden berpartisipasi dalam kegiatan evaluasi untuk memberikan penilaian terhadap media psikoedukasi yang telah dikembangkan. Aspek yang dievaluasi meliputi kemudahan memahami informasi, kebermanfaatan materi, serta daya tarik tampilan media. Hasil evaluasi digunakan untuk mengetahui tingkat penerimaan pegawai terhadap media psikoedukasi yang telah disusun. Selain itu, evaluasi dilakukan untuk memperoleh masukan mengenai efektivitas media dalam menyampaikan informasi mengenai burnout kepada pegawai. Tanggapan yang diberikan responden menjadi dasar untuk menilai apakah media yang dikembangkan telah sesuai dengan kebutuhan pengguna serta berpotensi digunakan sebagai sarana promosi kesehatan mental di lingkungan kerja.

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap media edukasi, mayoritas responden memberikan penilaian positif pada seluruh aspek yang diukur. Pada aspek kemudahan memahami informasi dalam media, sebanyak 42% responden menyatakan sangat setuju dan 46% setuju, sehingga total 88% memberikan

tanggapan positif. Hanya 8% yang bersikap netral, 2% tidak setuju, dan tidak ada responden yang menyatakan sangat tidak setuju.

Pada aspek kemampuan media membantu memahami burnout/kesehatan mental, 36% responden sangat setuju dan 44% setuju, sehingga 80% responden menilai media efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka. Sebanyak 20% memberikan jawaban netral, sementara tidak ada responden yang menyatakan tidak setuju maupun sangat tidak setuju. Sementara itu, pada aspek tampilan dan isi media, hasil penilaian menunjukkan respons yang paling positif. Sebanyak 54% responden setuju dan 26% sangat setuju, sehingga total 80% memberikan penilaian positif terhadap daya tarik media. Adapun 20% responden memberikan jawaban netral, dan tidak terdapat responden yang memilih kategori tidak setuju maupun sangat tidak setuju. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa media yang dikembangkan dinilai mudah dipahami, mampu meningkatkan pemahaman mengenai burnout atau kesehatan mental, serta memiliki tampilan dan isi yang menarik, yang tercermin dari dominasi respons setuju dan sangat setuju pada seluruh indikator.

Dengan demikian, media psikoedukasi yang dikembangkan memiliki potensi untuk dimanfaatkan sebagai sarana promosi kesehatan mental di lingkungan kerja. Temuan tersebut sejalan dengan Anggara dan Lismayanti (2025) yang menjelaskan bahwa psikoedukasi berperan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental melalui penyampaian informasi yang terstruktur dan mudah dipahami. Temuan tersebut juga didukung oleh Yeo et al. (2024) yang menemukan bahwa intervensi literasi kesehatan mental berbasis media digital berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman individu mengenai kesehatan mental.

4 KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pengembangan media psikoedukasi berhasil dilaksanakan dengan menghasilkan brosur cetak dan buku saku digital yang terintegrasi melalui sebagai sarana edukasi kesehatan mental bagi pegawai Dinas Pekerjaan Umum Kota Semarang. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa media yang dikembangkan memperoleh tanggapan positif dari responden, baik dari aspek kemudahan pemahaman, kebermanfaatan informasi, maupun daya tarik tampilan, sehingga media tersebut berpotensi menjadi sarana edukasi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman mengenai di lingkungan kerja. Temuan PKM ini menunjukkan bahwa kombinasi brosur dan buku saku digital dapat menjadi alternatif media psikoedukasi yang mudah diakses dan sesuai dengan kebutuhan pegawai. Ke depan, program serupa dapat dikembangkan melalui penambahan sesi psikoedukasi interaktif, pelatihan manajemen, serta evaluasi yang lebih mendalam menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta secara lebih objektif dan komprehensif.

REFERENSI

- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety, and depression among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Amelia, T., Zamralita, & Sari, M. P. (2024). Analisis pengaruh job demand terhadap burnout pada guru: A systematic literature review. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, 2(2), 73–82. <https://doi.org/10.24912/jssh.v2i2.34265>
- Anggara, R. D., & Lismayanti, L. (2025). Efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja: Literature review. *JIPM*, 3(6), 861–869.
- Brijnath, B., Protheroe, J., Mahtani, K. R., Antoniadis, J., Do, H., Armour, M., et al. (2023). Effectiveness of mental health literacy interventions: An umbrella review. *BMC Public Health*, 23, 1118. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15977-4>
- Carolan, S., Harris, P. R., & Cavanagh, K. (2017). Improving employee well-being and effectiveness: Systematic review and meta-analysis of web-based psychological interventions delivered in the workplace. *Journal of Medical Internet Research*, 19(7), e271. <https://doi.org/10.2196/jmir.7583>
- Fleming, W. J. (2024). Employee well-being outcomes from individual-level mental health interventions: Cross-sectional evidence from the United Kingdom. *Industrial Relations Journal*, 55, 162–182. <https://doi.org/10.1111/irj.12418>
- Galmarini, E., Marciano, L., & Schulz, P. J. (2024). The effectiveness of visual-based interventions on health literacy in health care: A systematic review and meta-analysis. *BMC Health Services Research*, 24, 718. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11138-1>
- Haile, C., Kirk, A., Cogan, N., Janssen, X., Gibson, A. M., & MacDonald, B. (2020). Pilot testing of a nudge-based digital intervention (Welbot) to improve sedentary behaviour and wellbeing in the workplace. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5763. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165763>
- Joyce, S., Modini, M., Christensen, H., Mykletun, A., Bryant, R. A., Mitchell, P. B., & Harvey, S. B. (2016). Workplace interventions for common mental disorders: A systematic meta-review. *Psychological Medicine*, 46(4), 683–697. <https://doi.org/10.1017/S0033291715002408>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Mahka, T. Y. J., Kaltsum H, S. N., Abbas, D. Y., Fakhri, N., & Alwi, M. A. (2025). Psikoedukasi melalui poster: Strategi preventif meningkatkan pemahaman kesehatan mental kerja pada karyawan. *Journal Kebajikan (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 4(1), 1–6.
- Paterson, C., Leduc, C., Maxwell, M., Aust, B., Strachan, H., O'Connor, A., Tsantila, F., Cresswell-Smith, J., Purebl, G., Winter, L., Fanaj, N., Doukani, A., Hogg, B., Corcoran, P., D'Alessandro, L., Mathieu, S., Heger, U., Arensman, E., Greiner, B. A., & The MENTUPP Consortium. (2024). Barriers and facilitators to implementing workplace interventions to promote mental health: Qualitative evidence synthesis. *Systematic Reviews*, 13, 1–23. <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02569-2>
- Riswandi, S. U., Dani, A. W. M., Prapantja, Y., & Zulfitri. (2026). Pengembangan bahan ajar berbasis model ADDIE: Systematic literature review. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 5(3), 1–6.
- Yang, G. H., Reich, S. M., Choo, E. Y. M., & Lwin, N. A. (2024). Effectiveness of digital mental health literacy interventions on mental health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e51268. <https://doi.org/10.2196/51268>
- Yeo, G., Reich, S. M., Liaw, N. A., & Chia, E. Y. M. (2024). The effect of digital mental health literacy interventions on mental health: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e51268. <https://doi.org/10.2196/51268>