

PEMELIHARAAN KESEHATAN MENTAL DI LINGKUNGAN KERJA MELALUI LAYANAN KONSELING PROMOTIF PADA PEGAWAI DINAS KEARSIPAN PROVINSI SUMATERA SELATAN

Itryah¹⁾, Pajria Agustina²⁾

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
fajriaagustina65@gmail.com

Abstract

Mental health among government employees is often overlooked, despite its significant impact on performance and productivity. This community service project was conducted at the South Sumatra Provincial Archives Office to evaluate the effectiveness of promotive counseling services in maintaining employees' psychological well-being. The aim was to raise awareness of mental health and equip staff with practical stress management skills. Implementation methods included psychoeducation and relaxation training, such as Progressive Muscle Relaxation (PMR) and mindful breathing, carried out in the workplace without disrupting routine tasks. Observations and interviews revealed substantial improvements across five mental health domains: emotional, social, cognitive, spiritual, and physical-psychological. Employees reported better emotional regulation, enhanced workplace support, improved focus, and greater awareness of their physical and spiritual well-being. In conclusion, promotive counseling proved to be an effective preventive and educational strategy to enhance mental resilience and foster a positive work culture within bureaucratic environments.

Keywords: promotive counseling, mental health, government employees, relaxation, mindful breathing.

Abstrak

Kesehatan mental pegawai di instansi pemerintahan sering kali terabaikan meskipun memiliki dampak signifikan terhadap kinerja dan produktivitas. Pengabdian ini dilakukan di Dinas Kearsipan Provinsi Sumatera Selatan untuk menilai efektivitas layanan konseling promotif dalam menjaga keseimbangan psikologis pegawai. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran pegawai terhadap pentingnya kesehatan mental serta membekali mereka dengan keterampilan pengelolaan stres yang praktis dan aplikatif. Metode pelaksanaan meliputi edukasi tentang kesehatan mental dan pelatihan teknik relaksasi, seperti Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan mindful breathing, yang dilakukan di tempat kerja tanpa mengganggu aktivitas rutin. Hasil pengamatan dan wawancara menunjukkan peningkatan signifikan pada lima aspek kesehatan mental, yaitu emosi, sosial, kognitif, spiritual, dan fisik-psikologis. Pegawai melaporkan perbaikan dalam pengaturan emosi, hubungan kerja yang lebih suportif, peningkatan fokus, serta kesadaran fisik dan spiritual yang lebih baik. Kesimpulannya, layanan konseling promotif terbukti efektif sebagai pendekatan preventif dan edukatif yang memperkuat kesejahteraan mental dan budaya kerja positif di lingkungan birokrasi.

Keywords: konseling promotif, kesehatan mental, pegawai pemerintah, relaksasi, mindful breathing.

PENDAHULUAN

Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan aset utama dalam suatu organisasi, termasuk di lingkungan pemerintahan seperti Dinas Kearsipan Provinsi Sumatera Selatan. SDM mencakup seluruh individu yang

terlibat dalam suatu organisasi yang berkontribusi melalui pengetahuan, keterampilan, dan tenaga mereka untuk mencapai tujuan bersama (Armstrong, 2020). Dalam konteks organisasi, kualitas SDM sangat berpengaruh terhadap efektivitas kerja, produktivitas, dan pencapaian visi serta

misi instansi. Oleh karena itu, pengelolaan SDM yang baik sangat diperlukan untuk memastikan kinerja yang optimal dan kesejahteraan pegawai (Armstrong, 2020).

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana individu mampu menyadari kemampuannya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi terhadap komunitas di sekitarnya (WHO, 2022). Dalam konteks lingkungan kerja, kesehatan mental memiliki peranan yang sangat vital, karena kinerja pegawai sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis yang stabil dan positif. Lingkungan kerja yang sehat secara mental memungkinkan terciptanya suasana kerja yang kondusif, harmonis, serta meningkatkan produktivitas dan kualitas pelayanan (WHO, 2022).

Sayangnya, hingga kini kesehatan mental di lingkungan kerja masih sering terabaikan, khususnya pada instansi pemerintahan yang cenderung fokus pada capaian kinerja dan output administratif. World Health Organization (2022) mencatat bahwa lebih dari 15% pekerja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental setiap tahunnya. Kondisi ini berdampak tidak hanya pada individu pekerja, tetapi juga pada efektivitas organisasi secara keseluruhan, karena gangguan mental dapat menurunkan produktivitas, meningkatkan absensi, dan menimbulkan ketegangan antarpegawai (WHO, 2022).

Untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut, dibutuhkan intervensi yang sistematis dan terarah. Salah satunya melalui penyediaan layanan konseling promotif di lingkungan kerja. Konseling promotif adalah layanan yang tidak hanya berfokus pada penanganan masalah mental, tetapi juga pada upaya

pengecahan, edukasi, serta penguatan ketahanan mental individu (Setiawan, 2021). Layanan ini bertujuan menciptakan lingkungan kerja yang sehat secara psikologis, dengan cara memberikan ruang aman bagi pegawai untuk mengekspresikan diri, memahami kondisi psikologisnya, serta mendapatkan pendampingan dari tenaga profesional (Setiawan, 2021).

Layanan konseling promotif memiliki beberapa manfaat strategis, antara lain; Mencegah terjadinya gangguan mental berat dengan memberikan edukasi tentang manajemen stres, teknik relaksasi, serta strategi menghadapi tekanan kerja; Meningkatkan kesadaran pegawai terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental; Mengurangi stigma negatif terkait isu mental health di lingkungan kerja (Purnamasari, 2022).

Penerapan layanan konseling promotif di instansi pemerintahan masih sangat terbatas. Padahal, riset yang dilakukan oleh Setiawan dan Herlina (2021) menyebutkan bahwa intervensi psikologis di lingkungan kerja dapat meningkatkan produktivitas pegawai hingga 20%, serta menurunkan tingkat stres sebesar 30%. Oleh sebab itu, studi ini menjadi penting untuk melihat bagaimana efektivitas layanan konseling promotif dalam mempertahankan kesehatan mental pegawai di lingkungan Dinas Kearsipan Provinsi Sumatera Selatan (Setiawan dan Herlina, 2021).

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, Dinas Kearsipan Provinsi Sumatera Selatan dipilih sebagai objek kajian dalam pengabdian ini karena memiliki karakteristik pekerjaan administratif yang spesifik dan menuntut ketelitian dalam pengelolaan arsip serta dokumen penting. Aktivitas kerja di lingkungan ini berlangsung dalam suasana yang tertib dan formal,

dengan alur kerja yang terstruktur dan target penyelesaian tugas yang jelas. Meskipun intensitas beban kerja tidak selalu tinggi, namun konsistensi dalam menjaga akurasi dan keteraturan menjadi aspek penting dalam keseharian pegawai. Oleh karena itu, dibutuhkan kondisi mental yang stabil dan fokus yang baik agar pekerjaan dapat dilaksanakan secara optimal dan berkesinambungan.

Studi ini relevan untuk dilakukan karena hingga saat ini belum banyak kajian yang secara khusus membahas penerapan layanan konseling promotif di lingkungan instansi pemerintah daerah, khususnya pada Dinas Kearsipan. Padahal, data internal menunjukkan adanya kecenderungan penurunan performa pegawai akibat tekanan kerja dan kurangnya fasilitas penunjang kesehatan mental (Susanti, 2021). Selain itu, hasil kajian pengabdian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pemerintah daerah dalam merumuskan kebijakan kesehatan mental pegawai secara lebih komprehensif (Susanti, 2021).

Kajian mengenai kesehatan mental pegawai instansi pemerintah memiliki urgensi yang sangat tinggi. Selain untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pegawai, kajian ini juga bertujuan mendukung terciptanya lingkungan kerja yang produktif, kondusif, dan berkualitas. Penerapan layanan konseling promotif diyakini mampu memberikan solusi preventif terhadap berbagai permasalahan psikologis yang dialami pegawai, sehingga produktivitas kerja dapat terjaga secara optimal (Wibowo, 2022).

Jika layanan konseling promotif diterapkan secara tepat, pegawai akan merasa dihargai secara emosional, memiliki ruang aman untuk berbagi

masalah, serta mendapatkan dukungan dalam menghadapi tekanan kerja. Hal ini pada akhirnya akan berdampak positif terhadap kualitas pelayanan publik yang dihasilkan oleh Dinas Kearsipan Provinsi Sumatera Selatan (Zandani, B.P., Kadiyono, A.L., & Nugraha, Y. 2024).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis bermaksud untuk mengkaji secara mendalam efektivitas layanan konseling promotif dalam mendukung kesehatan mental pegawai di lingkungan Dinas Kearsipan Provinsi Sumatera Selatan. Kajian ini dilakukan untuk memahami sejauh mana intervensi psikologis berbasis edukatif dan preventif dapat membantu pegawai dalam mengelola tekanan kerja, meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, serta menciptakan suasana kerja yang lebih harmonis dan produktif.

Dengan adanya kajian ini, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang tepat dan aplikatif dalam mendorong kesejahteraan psikologis pegawai, sekaligus meningkatkan kualitas kinerja institusi secara keseluruhan.

2. METODE

Lokasi kegiatan pengabdian ini, yaitu di Dinas Kearsipan Provinsi Sumatera Selatan yang beralamat di Jl. Demang Lebar Daun No. 4863 Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan. Adapun sasaran kegiatan pengabdian ini adalah pegawai Dinas Kearsipan Provinsi Sumatera Selatan, dimana yang telah menerima layanan konseling promotif sebanyak 20 orang pegawai aktif yang terdiri dari 3 laki-laki dan 17 perempuan.

Program konseling promotif yang diterapkan terdiri dari dua komponen utama, yaitu pemberian

edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental di lingkungan kerja serta pelatihan teknik relaksasi yang aplikatif dan dapat diterapkan secara langsung oleh pegawai dalam aktivitas kerja sehari-hari.

Komponen edukatif disampaikan melalui presentasi interaktif yang dilakukan langsung di ruang kerja masing-masing bidang, dengan pendekatan yang partisipatif dan kontekstual. Materi yang diberikan mencakup konsep dasar kesehatan mental dalam lingkungan kerja, ciri-ciri individu dengan kondisi mental yang sehat, faktor-faktor yang memengaruhi kestabilan psikologis di tempat kerja, serta strategi sederhana untuk menjaga keseimbangan emosi dan pikiran.

Setelah sesi edukatif, pegawai diajak melakukan latihan teknik relaksasi yang dirancang khusus agar dapat diterapkan langsung di lingkungan kerja. Teknik yang diperkenalkan meliputi:

- a) Relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation-PMR), Teknik ini mengajarkan pegawai untuk menegangkan dan melemaskan kelompok otot tertentu secara sistematis, guna mengurangi ketegangan fisik akibat duduk lama atau beban kerja administratif. PMR terbukti membantu menurunkan ketegangan fisik dan memberikan efek ketenangan menyeluruh pada tubuh dan pikiran (Khair et al, 2024).
- b) Meditasi ringan (Mindful breathing dan perhatian terfokus), Pegawai dilatih untuk memusatkan perhatian pada napas atau satu objek sederhana selama 3-5 menit tanpa gangguan, sebagai bentuk latihan fokus dan ketenangan mental. Teknik ini tidak

memerlukan ruangan khusus dan dapat dilakukan di meja kerja (Fincham et al, 2023).

Kedua teknik ini dipraktikkan secara bersama-sama dalam kelompok kecil dengan durasi masing-masing sekitar 10 hingga 15 menit. Pelatihan dilakukan secara bertahap di setiap bidang kerja guna menjaga kelancaran operasional kantor, sekaligus memberikan ruang yang cukup bagi pegawai untuk mengikuti instruksi dengan optimal. Meskipun waktu latihan tergolong singkat, penerapan teknik ini tetap efektif karena telah disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan lingkungan kerja birokrasi.

Latihan dilakukan dalam suasana santai dan suportif, yang memungkinkan pegawai merasa lebih nyaman dalam mengikuti proses. Praktik berkelompok juga menciptakan nuansa kebersamaan dan rasa saling mendukung, yang penting dalam membangun kesadaran kolektif akan pentingnya pengelolaan stres di tempat kerja. Teknik relaksasi seperti ini telah terbukti mampu menurunkan ketegangan fisik maupun psikologis dalam waktu singkat, bahkan ketika dilakukan dalam suasana kerja yang padat (Subandi, 2011; Dwiyojo, 2020).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Observasi Awal

Kajian dalam kegiatan pengabdian ini berfokus pada upaya pemeliharaan kesehatan mental di lingkungan kerja melalui layanan konseling promotif. Selama pelaksanaan kegiatan, penulis melakukan observasi langsung di berbagai bidang kerja di Dinas Kearsipan Provinsi Sumatera Selatan.

Secara umum, para pegawai menunjukkan kesadaran yang cukup baik terhadap pentingnya menjaga

kesehatan mental. Meskipun demikian, pendekatan sistematis dalam mengelola tekanan kerja belum banyak diterapkan sebelum adanya intervensi konseling promotif. Dalam kegiatan observasi, penulis mencatat dinamika dan karakteristik khusus pada setiap bidang kerja sebagai berikut:

Bidang pembinaan kearsipan, pada bidang ini penulis menemukan bahwa pegawai menjalani rutinitas kerja yang menuntut koordinasi intensif dengan berbagai perangkat daerah dan lembaga eksternal. Aktivitas harian yang padat dan tenggat waktu yang ketat menjadi sumber tekanan tersendiri. Namun demikian, suasana kerja di bidang ini terpantau sangat kondusif. Pegawai menunjukkan sikap yang kooperatif, komunikasi interpersonal berjalan efektif, dan semangat kerja yang terjaga. Kesolidan tim menjadi kekuatan utama yang mampu menurunkan potensi stres dan menjaga kestabilan emosi pegawai. Dukungan rekan kerja serta budaya saling membantu sangat terasa dalam aktivitas harian, yang secara tidak langsung menjadi penopang kesehatan mental yang baik.

Bidang sekretariat, bidang ini mengelola urusan administratif yang meliputi keuangan, kepegawaian, tata persuratan, hingga pengelolaan rumah tangga kantor. Beban kerja sering kali datang dari banyak arah secara bersamaan, membuat pekerjaan bersifat multitasking dan menimbulkan tekanan psikis. Pegawai di bidang ini terpantau aktif dan cekatan dalam menjalankan tugas, tetapi juga menunjukkan indikasi kelelahan mental ringan terutama saat tenggat pekerjaan bertumpuk. Meskipun demikian, mereka tetap dapat menjaga profesionalisme, dan saling membantu

satu sama lain dalam menyelesaikan tugas.

Bidang layanan, pegawai pada bidang layanan berperan sebagai penghubung antara instansi dan publik dalam hal pemanfaatan arsip. Interaksi yang intens dengan masyarakat dan instansi lain menuntut keterampilan komunikasi yang tinggi. Hasil observasi menunjukkan, bahwa tingkat tekanan meningkat pada saat volume layanan meningkat atau ketika terdapat permintaan mendesak. Pegawai menunjukkan ketahanan kerja yang baik, namun cenderung menyimpan kelelahan secara internal tanpa mengekspresikan secara verbal. Meski demikian, keterbukaan dalam komunikasi masih terlihat cukup kuat, dan dukungan antarpegawai tetap terjaga.

Bidang pengelolaan arsip, observasi pada bidang ini menunjukkan bahwa sifat pekerjaan yang repetitif dan menuntut ketelitian tinggi dapat menimbulkan kejenuhan pada sebagian pegawai. Aktivitas pengarsipan yang menuntut ketelitian dalam pengelolaan dokumen, penyimpanan, serta pelestarian arsip statis dan dinamis, dikerjakan dalam ritme yang stabil dan cenderung monoton. Suasana kerja juga terpantau lebih formal dibanding bidang lain. Meskipun tidak ada tekanan kerja berat, pegawai di bidang ini memiliki potensi mengalami kelelahan mental akibat kurangnya variasi aktivitas dan komunikasi antarpegawai yang relatif minim.

Bidang pengawasan kearsipan, bidang ini memiliki karakteristik pekerjaan yang bersifat auditif dan evaluatif. Pegawai bertanggung jawab terhadap penilaian kearsipan di berbagai unit kerja, yang membutuhkan konsentrasi tinggi, ketelitian, serta ketegasan dalam penyampaian laporan hasil

pengawasan. Observasi menunjukkan bahwa pekerjaan mereka rawan terhadap tekanan psikis, terutama saat menyusun laporan yang harus obyektif namun tetap diplomatis. Meskipun demikian, pegawai mampu mempertahankan fokus dan menunjukkan kontrol emosi yang cukup baik.

Dalam konteks ini, layanan konseling promotif sangat relevan untuk membantu pegawai mengelola tekanan kerja dan menjaga kesehatan mental. Layanan ini tidak hanya berfungsi sebagai wadah untuk penanganan masalah psikologis, tetapi juga sebagai pendekatan preventif dan edukatif yang menumbuhkan kesadaran serta keterampilan pengelolaan stres secara mandiri (Siddiqui et al, 2023).

3.2. Hasil Wawancara

Untuk memahami dampak lebih jauh dari layanan konseling promotif yang telah diberikan, wawancara dilakukan dengan menggali lima aspek kesehatan mental menurut model Dharmayanti et al. (2018), yaitu aspek emosi, sosial, kognitif, spiritual, dan fisik psikologis.

1) Aspek Emosi

Setelah mengikuti layanan konseling promotif, pegawai menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi, terutama saat menghadapi tekanan pekerjaan. Mereka menjadi lebih tenang, tidak mudah panik, dan mampu menggunakan pendekatan personal untuk menstabilkan emosi, seperti berolahraga ringan, menarik napas dalam, atau mencari hiburan singkat. Teknik-teknik yang dikenalkan dalam konseling membantu pegawai mengenali gejala awal stres dan secara sadar memilih aktivitas penyegar yang dapat meredakan ketegangan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa konseling

promotif berkontribusi dalam membangun kesadaran regulasi emosi secara mandiri.

2) Aspek Sosial

Lingkungan sosial di tempat kerja mengalami penguatan pasca intervensi. Pegawai merasa menjadi lebih terbuka dalam berkomunikasi, mampu menyampaikan pendapat secara asertif, dan lebih sigap dalam menyelesaikan konflik. Konseling promotif, yang difasilitasi dengan pendekatan kelompok, menjadi sarana reflektif yang meningkatkan empati antarpegawai. Selain itu, suasana dialogis yang dibentuk dalam sesi konseling ikut membentuk budaya kerja yang lebih suportif dan kolaboratif, yang berdampak positif pada kenyamanan psikologis dalam keseharian.

3) Aspek Kognitif

Kemampuan fokus, berpikir jernih, dan mengambil keputusan meningkat secara nyata. Pegawai mengaku menjadi lebih terstruktur dalam menyusun prioritas kerja dan lebih efisien dalam menyelesaikan tugas. Materi edukatif dalam konseling memperkenalkan strategi sederhana dalam mengelola beban mental, seperti pembagian tugas berdasarkan urgensi dan diskusi terbuka saat menghadapi ambiguitas. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling promotif membantu menstimulasi kapasitas kognitif melalui perbaikan manajemen waktu dan pengelolaan beban kerja.

4) Aspek Spiritual

Konseling promotif juga mendorong penguatan nilai-nilai spiritual sebagai sumber ketenangan dan motivasi intrinsik dalam menjalani pekerjaan. Pegawai menyampaikan bahwasannya setelah sesi konseling, mereka menjadi lebih sadar pentingnya penerimaan diri, rasa syukur, dan pemaknaan terhadap pekerjaan sebagai

bentuk pengabdian. Beberapa bahkan mulai rutin melakukan aktivitas reflektif seperti ibadah atau mendengarkan ceramah rohani di sela-sela kesibukan. Dimensi spiritual ini memberikan landasan psikologis yang stabil, terutama dalam menghadapi dinamika kerja yang kompleks.

5) Aspek Fisik Psikologis

Secara fisik, pegawai merasakan manfaat langsung dari teknik relaksasi yang diperkenalkan dalam sesi konseling. Mereka mengaku lebih peka terhadap sinyal kelelahan tubuh, dan mulai menerapkan istirahat aktif serta peregangan ringan sebagai bagian dari rutinitas kerja. Kesadaran terhadap pentingnya menjaga pola makan, tidur yang cukup, dan olahraga ringan juga meningkat. Tidak ditemukan indikasi gangguan fisik yang signifikan akibat tekanan kerja, bahkan sebagian pegawai merasa lebih bugar dan tenang setelah mengikuti sesi relaksasi dalam program konseling. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif memiliki dampak nyata terhadap ketahanan fisik-psikologis.

3.3. Pembahasan

Secara konseptual, layanan konseling promotif yang diterapkan menekankan pada dua pendekatan utama: edukasi mental dan praktik teknik relaksasi. Hal ini sejalan dengan pendekatan preventif dalam psikologi kesehatan kerja, yang menekankan pentingnya pemberdayaan individu melalui pemahaman diri dan teknik pengelolaan stres (Greenberg, 2016). Pegawai yang semula belum terbiasa dengan manajemen stres berbasis relaksasi, mulai menunjukkan respons positif dan antusias terhadap intervensi yang bersifat sederhana namun aplikatif. Ini memperkuat temuan Subandi (2011) dan Prasetyo (2019)

yang menyatakan bahwa intervensi berbasis relaksasi mampu menurunkan tekanan emosional secara signifikan bahkan dalam lingkungan kerja yang padat.

Observasi yang dilakukan pada berbagai bidang menunjukkan adanya karakteristik tekanan kerja yang berbeda, mulai dari multitasking administratif di bidang sekretariat hingga tekanan evaluatif di bidang pengawasan. Namun, pola yang konsisten terlihat adalah bahwa setelah pelaksanaan program konseling, sebagian besar pegawai mulai menyadari pentingnya regulasi emosi dan waktu istirahat psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun beban kerja tidak dapat dihindari, kapasitas adaptif pegawai dapat diperkuat melalui pelatihan kesadaran diri (self-awareness) dan strategi coping yang tepat (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan pendekatan Dharmayanti et al. (2018) yang digunakan dalam wawancara mendalam, diketahui bahwa seluruh aspek yang menjadi indikator kesehatan mental yakni aspek emosi, sosial, kognitif, spiritual, dan fisik-psikologis menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah pelaksanaan layanan konseling promotif. Kelima aspek tersebut menunjukkan bahwa pegawai berada dalam kondisi mental yang lebih stabil dan adaptif, serta mampu menghadapi dinamika pekerjaan dengan lebih seimbang. Temuan ini selaras dengan teori kesejahteraan psikologis oleh Ryff (1989), yang menempatkan penguasaan lingkungan, hubungan positif, dan tujuan hidup sebagai aspek utama dalam pembentukan kesehatan mental jangka panjang.

Penggunaan teknik relaksasi progresif (PMR) dan meditasi sederhana menjadi elemen kunci

keberhasilan layanan ini. Teknik tersebut telah terbukti dalam banyak penelitian sebagai metode efektif untuk menurunkan ketegangan fisik dan meningkatkan kejernihan kognitif (Bernstein et al., 2000; Kabat-Zinn, 1994). Praktik ini juga memfasilitasi coping harian, dan dapat dijalankan secara fleksibel di lingkungan kerja tanpa mengganggu produktivitas.

Dari sudut pandang teoritis, hasil ini sesuai dengan pendekatan humanistik Carl Rogers, di mana konseling berfokus pada potensi dan pertumbuhan individu dalam lingkungan yang suportif. Pegawai merespons positif terhadap pendekatan non-menghakimi dan empatik, yang menjadi fondasi utama konseling promotif. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh struktur organisasi, tetapi juga oleh iklim psikologis yang dibangun melalui pendekatan interpersonal.

Selain itu, hasil ini memperkuat konsep well-being psikologis menurut Ryff (1989), di mana penerimaan diri, hubungan positif, dan penguasaan lingkungan menjadi indikator penting. Pegawai dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, bahkan tanpa intervensi intensif, yang menunjukkan adanya kondisi dasar yang mendukung praktik promotif.

Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi promotif yang ringan, murah, dan aplikatif seperti edukasi dan relaksasi dapat memberikan dampak nyata terhadap kesehatan mental di lingkungan kerja birokrasi. Hal ini penting mengingat instansi pemerintahan umumnya belum memiliki kebijakan kesehatan mental formal yang terstruktur.

4. PENUTUP

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Dinas Kearsipan Provinsi Sumatera Selatan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling promotif memberikan pengaruh signifikan terhadap pemeliharaan kesehatan mental pegawai. Layanan ini membantu pegawai dalam mengelola tekanan kerja, memperkuat daya tahan psikologis, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan profesional.

Dari aspek emosional, pegawai menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengatur dan merespons tekanan secara adaptif, didukung oleh teknik relaksasi yang mampu mereduksi ketegangan. Secara sosial, tercipta suasana kerja yang lebih terbuka dan suportif, mendorong komunikasi yang sehat dan terbentuknya dukungan antarpegawai.

Pada aspek kognitif, edukasi mengenai manajemen stres berdampak positif terhadap ketelitian, fokus kerja, serta pengambilan keputusan. Nilai spiritual juga berperan dalam menjaga stabilitas psikologis, di mana praktik keagamaan memberikan ketenangan batin dan memperkuat motivasi kerja. Selain itu, kesadaran akan aspek fisik juga meningkat, ditunjukkan melalui pola hidup sehat dan teknik relaksasi untuk mengatasi kelelahan kerja.

Dengan demikian, layanan konseling promotif terbukti efektif dalam menjaga keseimbangan lima aspek utama kesehatan mental pegawai, serta membentuk budaya kerja yang lebih sehat, reflektif, dan produktif di lingkungan Dinas Kearsipan.

4.2. Saran

Melihat hasil positif dari penerapan layanan konseling promotif di lingkungan Dinas Kearsipan Provinsi Sumatera Selatan, maka terdapat beberapa saran yang dapat diajukan untuk menjaga keberlanjutan serta meningkatkan kualitas program tersebut di masa yang akan datang.

Pertama, layanan konseling promotif sebaiknya dijadikan sebagai program rutin dan terstruktur dalam agenda pembinaan pegawai. Pelaksanaannya disarankan minimal satu kali dalam setahun, agar proses pendampingan psikologis dapat berjalan berkesinambungan dan memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental pegawai.

Kedua, penting untuk melibatkan konselor profesional atau psikolog yang memahami konteks kerja birokrasi agar pendekatan yang diberikan dapat lebih tepat sasaran. Kehadiran tenaga ahli akan membantu memperdalam pemahaman pegawai terhadap dinamika psikologis mereka sendiri serta memberikan ruang konsultasi yang bersifat pribadi jika dibutuhkan.

Ketiga, lingkungan kerja harus lebih mendukung pengembangan budaya terbuka dan peduli terhadap kesehatan mental. Pegawai perlu didorong untuk tidak merasa tabu dalam membicarakan beban emosional atau kesulitan kerja, dan pimpinan unit diharapkan dapat menjadi contoh dalam membangun komunikasi yang sehat dan empatik.

Keempat, instansi sebaiknya menyediakan fasilitas penunjang seperti ruang relaksasi sederhana atau media edukasi digital mengenai kesehatan mental yang dapat diakses oleh pegawai kapan saja. Hal ini akan memperkuat kesadaran dan keterlibatan pegawai terhadap

pentingnya menjaga kondisi psikologisnya.

Terakhir, diperlukan evaluasi berkala terhadap pelaksanaan program konseling promotif, baik dari segi materi, metode, maupun respons peserta. Evaluasi ini berguna untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program, serta sebagai bahan pertimbangan untuk pengembangan strategi yang lebih inovatif di masa mendatang.

Dengan adanya perhatian yang berkelanjutan terhadap aspek kesehatan mental pegawai, maka Dinas Kearsipan Provinsi Sumatera Selatan tidak hanya akan memiliki SDM yang unggul dalam kinerja, tetapi juga memiliki lingkungan kerja yang lebih sehat, produktif, dan manusiawi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Dinas Kearsipan Provinsi Sumatera Selatan atas dukungan dan kerjasama yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan MBKM. Apresiasi juga disampaikan kepada Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma atas kesempatan yang diberikan kepada mahasiswanya dalam melaksanakan program MBKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Armstrong, M. (2020). *Human Resource Management Practice*. London: Kogan Page.
- Bernstein, D. A., Borkovec, T. D., & Hazlett-Stevens, H. (2000). *New Directions in Progressive Relaxation Training: A Guidebook for Helping Professionals*. Praeger Publishers.

- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2014). *Introduction to the Counseling Profession* (6th ed.). Pearson.
- Darajat, Z. (1995). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Dharmayanti, N. L. P., et al. (2018). *Kesehatan Mental di Tempat Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Greenberg, J. S. (2016). *Comprehensive Stress Management* (14th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Gladding, S. T. (2012). *Counseling: A Comprehensive Profession* (7th ed.). Pearson.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Hanurawan, F. (2012). *Psikologi Sosial: Kajian Teoritis dan Empiris*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Subandi, M. A. (2011). *Psikoterapi Kontemplatif: Pendekatan Baru Psikoterapi Berbasis Spiritualitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prasetyo, A. R. (2019). *Manajemen Stres di Tempat Kerja: Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Johnson, S. L. (2008). In Videbeck, S. L. (Ed.). *Psychiatric Mental Health Nursing* (5th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Kapunan, R. R. (2011). *Guidance and Counseling in the 21st Century*. Rex Book Store.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Karlina, D. (2023). *Kesehatan Mental di Lingkungan Birokrasi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marin, J., Cavanagh, K., et al. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Khair, M., et al. (2024). Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review.
- Siddiqui, I., Wang, L., & Campos, A. (2023). Recommendations for guidelines for promoting mental health in the workplace: An umbrella review.
- Muhyani, R. (2012). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Biopsikososial*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, R. (2020). *Manajemen Publik dan Dinamika Organisasi Pemerintah*. Jakarta: Penerbit Salemba Empat.
- Purnamasari, R. (2022). *Penguatan Kesehatan Mental di Dunia Kerja*. Bandung: CV. Widya Pustaka.
- Rai, A. R., Supriyanto, E., & Andriani, D. (2020). *Konseling Promotif dan Preventif di Lingkungan Sekolah dan Kerja*. Jakarta: Kencana.
- Riskha, A. (2024). *Program Konseling di Dunia Kerja Modern*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Rosita, I., & Rahmayani, N. (2023). *Konseling Promotif: Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being*.

- Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.
- Setiawan, A. (2021). Strategi Promotif dalam Menjaga Kesehatan Mental Pekerja. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Setiawan, A., & Herlina, R. (2021). Efektivitas Intervensi Psikologis di Tempat Kerja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 117–129.
- Susanti, L. (2021). Studi Tentang Penurunan Performa Pegawai dan Tekanan Kerja. *Jurnal Psikologi Kerja dan Organisasi*, 10(1), 88–95.
- Wahyuni, S. (2024). Kesehatan Mental dan Pekerjaan: Teori dan Praktik di Indonesia. Jakarta: Gramedia.
- WHO (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: World Health Organization.
- Wibowo, M. (2022). Layanan Psikologi di Instansi Pemerintah: Sebuah Studi Praktis. Jakarta: Pusaka Ilmu.
- Zandani, B. P., Kadiyono, A. L., & Nugraha, Y. (2024). Strategi Penanganan Burnout dan Stres Kerja di Instansi Pemerintahan. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 12(1), 45–63.