

Psikoedukasi Pengelolaan Stres Kerja untuk Meningkatkan Optimisme melalui Media *Pocket Book* pada Pegawai Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Selatan

Jeniffer Mina Claudia Ongge ^{a*}, Rina Oktaviana ^b

^{a,b} Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia.

ABSTRACT

The South Sumatra Provincial National Narcotics Board (BNNP) is a government institution responsible for implementing programs related to the Prevention and Eradication of Drug Abuse and Illicit Trafficking (P4GN). In carrying out administrative duties and public services, employees are required to maintain professionalism, discipline, and productivity while dealing with various work demands. This community service activity aimed to provide psychoeducation on work stress management, work motivation, and optimism through a pocket book for employees of BNNP South Sumatra. The activity involved 13 employees and was conducted through the distribution and use of a pocket book containing practical information, motivational messages, stress management strategies, and simple relaxation techniques. The activity was evaluated through observation and participant feedback during the implementation. The results showed positive responses from participants, including greater participation in discussions, increased interest in the materials, and more open sharing of work-related experiences. Participants also reported that the pocket book provided useful reminders for maintaining motivation and a positive perspective when dealing with work demands. The activity indicates that a pocket book can serve as a practical psychoeducational medium to support work motivation, stress management, and optimism among employees.

ABSTRAK

Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Sumatera Selatan merupakan instansi pemerintah yang bertanggung jawab dalam melaksanakan program Pencegahan, Pemberantasan Penyalahgunaan, dan Peredaran Gelap Narkotika (P4GN). Dalam menjalankan tugas administrasi dan pelayanan publik, pegawai dituntut untuk mempertahankan profesionalisme, kedisiplinan, dan produktivitas dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan psikoedukasi mengenai pengelolaan stres kerja, motivasi kerja, dan optimisme melalui media *pocket book* kepada pegawai BNNP Sumatera Selatan. Kegiatan melibatkan 13 pegawai dan dilaksanakan melalui pemberian serta penggunaan *pocket book* yang memuat informasi praktis, pesan motivasi, strategi pengelolaan stres, dan teknik relaksasi sederhana. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi dan umpan balik peserta selama pelaksanaan kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan respons positif dari peserta, yang ditandai dengan meningkatnya partisipasi dalam diskusi, ketertarikan terhadap materi, serta keterbukaan dalam berbagi pengalaman terkait pekerjaan. Peserta juga menyampaikan bahwa *pocket book* memberikan pengingat yang bermanfaat untuk mempertahankan motivasi dan cara pandang positif dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa *pocket book* dapat digunakan sebagai media psikoedukasi yang praktis untuk mendukung motivasi kerja, pengelolaan stres, dan optimisme pegawai.

ARTICLE HISTORY

Received 01 July 2026
Accepted 09 August 2026
Published 01 October 2026

KEYWORDS

Pocket Book; Work Stress; Optimism; South Sumatra Provincial National Narcotics Board (BNNP South Sumatra).

KATA KUNCI

PocketBook; Stres Kerja; Optimisme; BNN Provinsi Sumatera Selatan.

1. Pendahuluan

Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Sumatera Selatan merupakan instansi pemerintah yang memiliki tugas dalam melaksanakan program Pencegahan, Pemberantasan Penyalahgunaan, dan Peredaran Gelap Narkotika (P4GN). Pelaksanaan tugas tersebut melibatkan berbagai kegiatan administrasi, koordinasi antarbidang, serta pelayanan kepada masyarakat. Kondisi tersebut menuntut pegawai untuk menjalankan pekerjaan secara profesional, disiplin, dan bertanggung jawab. Selain kemampuan dalam menyelesaikan tugas, kondisi psikologis pegawai juga perlu diperhatikan karena tuntutan pekerjaan dan rutinitas administratif dapat memengaruhi pengalaman pegawai selama menjalankan aktivitas kerja.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan magang di Sub Bagian Umum BNNP Sumatera Selatan, ditemukan adanya kecenderungan penurunan motivasi kerja pada sebagian pegawai. Kondisi tersebut terlihat dari munculnya rasa jenuh terhadap rutinitas pekerjaan, berkurangnya inisiatif dalam menyelesaikan tugas, serta menurunnya antusiasme dalam menjalankan aktivitas kerja sehari-hari. Temuan tersebut merupakan hasil pengamatan terhadap aktivitas kerja dan tidak didasarkan pada pengukuran psikologis dengan instrumen terstandar. Meskipun demikian, kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk memberikan perhatian terhadap aspek psikologis pegawai, khususnya dalam mempertahankan semangat dan keterlibatan dalam pekerjaan. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu yang panjang dan tidak memperoleh penanganan yang sesuai, pelaksanaan tugas dan kualitas pelayanan organisasi dapat ikut terpengaruh.

Selain persoalan motivasi, tuntutan pekerjaan yang cukup tinggi juga dapat menimbulkan tekanan kerja. Penyelesaian administrasi, pekerjaan yang bersifat rutin, serta kebutuhan untuk mempertahankan pelayanan dan koordinasi dapat menjadi sumber tekanan bagi pegawai. Tekanan kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kenyamanan, konsentrasi, dan semangat pegawai dalam melaksanakan tugas. Oleh karena itu, pegawai membutuhkan pemahaman mengenai kondisi stres kerja serta cara sederhana yang dapat dilakukan untuk mengelola tekanan yang muncul dalam aktivitas sehari-hari. Pengelolaan stres tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menghadapi tuntutan pekerjaan, tetapi juga dengan kemampuan individu mempertahankan cara pandang yang positif terhadap pekerjaan dan peran yang dijalankan.

Optimisme juga menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam kondisi tersebut. Optimisme berkaitan dengan cara individu memandang berbagai pengalaman dan hambatan yang dihadapi. Dalam lingkungan kerja, cara pandang yang lebih positif dapat membantu pegawai menghadapi rutinitas dan tuntutan pekerjaan tanpa langsung melihat hambatan sebagai kondisi yang tidak dapat diatasi. Oleh karena itu, penguatan optimisme dapat ditempatkan sebagai salah satu bagian dari upaya membantu pegawai mempertahankan semangat kerja dan menghadapi tekanan pekerjaan secara lebih adaptif. Dalam kegiatan ini, penguatan optimisme diberikan bersama dengan materi mengenai motivasi kerja dan pengelolaan stres sehingga ketiga aspek tersebut dapat dibahas sesuai dengan kondisi yang ditemukan di lapangan.

Salah satu bentuk kegiatan yang dapat digunakan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan tersebut adalah psikoedukasi. Psikoedukasi dapat digunakan untuk memberikan informasi mengenai kondisi psikologis sekaligus membantu individu memahami cara menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Dalam lingkungan kerja, penyampaian materi psikoedukasi dapat diarahkan pada pengenalan stres kerja, penguatan motivasi, serta pengembangan cara pandang yang lebih positif terhadap pekerjaan. Materi perlu disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan sesuai dengan kondisi peserta agar dapat dipahami dan diterapkan dalam aktivitas kerja sehari-hari. Dengan pendekatan tersebut, kegiatan tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga memberikan kesempatan kepada pegawai untuk melakukan refleksi terhadap pengalaman yang mereka hadapi selama bekerja.

Untuk mendukung penyampaian materi, kegiatan ini menggunakan media pocket book dalam bentuk cetak dan digital. Media tersebut dipilih karena dapat dibawa dan digunakan kembali oleh pegawai sesuai dengan kebutuhan. Berbeda dengan penyampaian materi yang hanya diterima pada saat kegiatan berlangsung, pocket book memungkinkan peserta membaca kembali informasi yang diberikan setelah kegiatan selesai. Isi pocket book dalam kegiatan ini mencakup informasi mengenai pentingnya menjaga

optimisme, strategi meningkatkan motivasi kerja, pengenalan stres kerja, teknik relaksasi sederhana, serta berbagai tips yang dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Penyajian materi secara ringkas diharapkan dapat membantu pegawai mengingat kembali pesan yang diberikan dan menjadikannya sebagai bahan refleksi ketika menghadapi tuntutan pekerjaan.

Penggunaan pocket book juga disesuaikan dengan kondisi pekerjaan pegawai yang memiliki aktivitas rutin dan tuntutan administratif. Media yang ringkas dapat digunakan pada waktu yang sesuai tanpa membutuhkan waktu khusus yang panjang. Selain itu, keberadaan media yang dapat dibaca kembali memberikan kesempatan kepada pegawai untuk mengakses materi secara mandiri. Dengan cara tersebut, materi psikoedukasi tidak berhenti pada saat kegiatan berlangsung, tetapi dapat tetap digunakan sebagai pengingat dalam aktivitas kerja sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi dan kebutuhan yang ditemukan selama kegiatan magang, diperlukan suatu kegiatan yang dapat membantu pegawai memahami pengelolaan stres kerja, mempertahankan motivasi, dan membangun optimisme dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui psikoedukasi dengan menggunakan media pocket book bagi pegawai BNNP Sumatera Selatan. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan keterampilan praktis yang dapat digunakan pegawai dalam menghadapi tekanan pekerjaan, menjaga semangat kerja, serta mempertahankan kondisi psikologis yang lebih positif dalam menjalankan tugas. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung terciptanya suasana kerja yang lebih kondusif bagi pelaksanaan tugas dan pelayanan organisasi dalam mendukung program P4GN.

2. Metodologi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode psikoedukasi dengan media pocket book yang ditujukan kepada pegawai Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Selatan. Kegiatan melibatkan 13 pegawai pada unit kerja yang menjadi sasaran kegiatan. Psikoedukasi diberikan untuk membantu pegawai memperoleh pemahaman mengenai pengelolaan stres kerja, mempertahankan motivasi kerja, dan memperkuat optimisme dalam menghadapi tuntutan pekerjaan sehari-hari. Tahap awal kegiatan dilakukan melalui analisis kebutuhan berdasarkan hasil observasi selama kegiatan magang. Observasi dilakukan dengan memperhatikan aktivitas kerja, pola interaksi antarpegawai, serta kondisi lingkungan kerja. Hasil pengamatan digunakan untuk mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan motivasi kerja, kejenuhan terhadap rutinitas pekerjaan, dan tekanan yang muncul dalam pelaksanaan tugas. Selain observasi, dilakukan wawancara informal dengan Kepala Sub Bagian Umum untuk memperoleh informasi tambahan mengenai kondisi pegawai, terutama pada periode ketika volume pekerjaan meningkat. Hasil observasi dan wawancara tersebut menjadi dasar dalam menentukan materi dan bentuk media psikoedukasi yang diberikan kepada peserta.

Media yang digunakan berupa pocket book dalam bentuk cetak dan digital. Materi dalam pocket book disusun secara ringkas dan praktis agar dapat dipelajari oleh pegawai secara mandiri. Materi mencakup pengenalan stres kerja, strategi pengelolaan stres, penguatan motivasi kerja, pentingnya optimisme, teknik relaksasi sederhana, serta pesan-pesan inspiratif yang berkaitan dengan aktivitas kerja sehari-hari. Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan selama tiga hari. Pada hari pertama, kegiatan diawali dengan pembagian pocket book kepada peserta dan penjelasan mengenai tujuan serta manfaat media tersebut. Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk membaca dan memahami materi secara mandiri. Pada hari kedua, dilakukan refleksi dan diskusi mengenai pengalaman peserta setelah membaca materi. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman terkait pekerjaan, dan mendiskusikan cara mempertahankan motivasi serta optimisme dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Pada hari ketiga, peserta kembali menggunakan materi pocket book dan mengikuti diskusi mengenai pengalaman selama kegiatan serta cara menerapkan materi dalam aktivitas kerja sehari-hari.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan dan umpan balik yang disampaikan peserta. Aspek yang diamati meliputi partisipasi dalam diskusi, ketertarikan terhadap materi, keterbukaan dalam berbagi pengalaman, serta respons peserta terhadap penggunaan pocket book. Evaluasi ini digunakan untuk menggambarkan respons peserta terhadap pelaksanaan psikoedukasi dan penggunaan media, bukan untuk mengukur perubahan motivasi kerja atau optimisme secara kuantitatif.

3. Hasil

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan magang di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Selatan, khususnya pada Sub Bagian Umum dan Bidang Rehabilitasi, ditemukan bahwa sebagian pegawai menghadapi tantangan dalam mempertahankan motivasi kerja di tengah beban administrasi dan rutinitas pekerjaan. Beberapa pegawai terlihat kurang antusias dalam menjalankan aktivitas kerja, menunjukkan inisiatif yang terbatas dalam menyelesaikan tugas, serta kurang terlibat dalam interaksi nonformal di lingkungan kerja. Temuan tersebut menjadi dasar perlunya kegiatan yang dapat mendukung motivasi kerja dan optimisme pegawai.

Observasi lanjutan dilakukan selama beberapa minggu dengan memperhatikan aktivitas kerja, pola interaksi antarpegawai, dan kondisi lingkungan kerja. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas berlangsung secara rutin dan berorientasi pada penyelesaian tugas administratif. Interaksi antarkaryawan juga lebih banyak berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan dibandingkan interaksi yang bersifat suportif. Selain itu, belum ditemukan media sederhana yang dapat digunakan sebagai pengingat atau penguat motivasi dalam aktivitas kerja sehari-hari. Kondisi tersebut menjadi salah satu dasar dalam merancang kegiatan psikoedukasi dengan media yang praktis, mudah diakses, dan dapat digunakan secara mandiri.

Untuk melengkapi hasil observasi, dilakukan wawancara informal dengan Kepala Sub Bagian Umum. Berdasarkan wawancara tersebut, diperoleh informasi bahwa pada periode tertentu, terutama ketika volume pekerjaan meningkat, sebagian pegawai mengalami penurunan semangat kerja yang berkaitan dengan tuntutan administratif dan rutinitas pekerjaan yang berulang. Pihak mitra juga menyampaikan bahwa pegawai memiliki peluang untuk mempertahankan kembali motivasi kerja apabila memperoleh dukungan psikologis melalui media yang sederhana, menarik, dan mudah digunakan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut, pihak mitra memberikan respons positif terhadap penggunaan pocket book sebagai salah satu media psikoedukasi untuk mendukung optimisme dan motivasi kerja pegawai.



Gambar 1. Pemaparan isi pocket book kepada pegawai

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, kegiatan psikoedukasi menggunakan media pocket book dilaksanakan selama tiga hari. Pada hari pertama, kegiatan diawali dengan pembagian pocket book kepada pegawai serta penjelasan mengenai tujuan dan manfaat media tersebut. Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk membaca materi secara mandiri. Pada tahap awal ini, peserta menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang disajikan secara ringkas dan aplikatif. Beberapa peserta juga memberikan tanggapan terhadap pesan-pesan motivasional yang terdapat dalam pocket book. Pada hari kedua, dilakukan refleksi bersama mengenai pengalaman peserta setelah membaca pocket book. Peserta menyampaikan bahwa materi yang diberikan membantu mereka melihat pekerjaan dari sudut pandang yang lebih positif. Diskusi juga berlangsung lebih aktif dibandingkan pada hari pertama. Hal tersebut terlihat dari keterlibatan peserta dalam berbagi pengalaman, memberikan tanggapan terhadap materi, serta berdiskusi mengenai cara mempertahankan motivasi dan optimisme dalam menjalankan pekerjaan. Pada hari ketiga, peserta menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif selama kegiatan.

Beberapa pegawai kembali membaca materi yang tersedia dan menggunakan pocket book sebagai pengingat positif selama bekerja. Kegiatan juga mendorong interaksi yang lebih terbuka antarsesama pegawai melalui diskusi mengenai pengalaman kerja, cara menghadapi tekanan pekerjaan, dan pentingnya mempertahankan semangat dalam menjalankan tugas. Secara keseluruhan, pelaksanaan psikoedukasi menggunakan media pocket book memperoleh respons positif dari peserta dan pihak mitra. Respons tersebut terlihat dari ketertarikan peserta terhadap materi, keterlibatan dalam diskusi, serta penggunaan kembali pocket book selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil observasi dan umpan balik peserta, media ini menunjukkan potensi sebagai sarana sederhana untuk mendukung penyampaian materi mengenai motivasi kerja, pengelolaan stres, dan optimisme di lingkungan kerja.

4. Pembahasan

Pelaksanaan psikoedukasi menggunakan media pocket book pada pegawai Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Selatan memperoleh respons positif dari peserta. Kegiatan yang melibatkan 13 pegawai tersebut menunjukkan adanya keterlibatan peserta dalam membaca materi, mengikuti diskusi, menyampaikan pendapat, dan berbagi pengalaman mengenai kondisi pekerjaan. Pada tahap awal kegiatan, beberapa peserta masih cenderung pasif dalam memberikan tanggapan. Setelah memperoleh kesempatan untuk membaca materi dan melakukan refleksi bersama, peserta terlihat lebih aktif dalam mendiskusikan pengalaman kerja dan cara menghadapi tuntutan pekerjaan. Temuan tersebut menunjukkan respons positif terhadap proses kegiatan, tetapi belum dapat digunakan sebagai bukti bahwa motivasi atau optimisme peserta meningkat secara kuantitatif karena kegiatan tidak menggunakan instrumen pengukuran psikologis.

Psikoedukasi dalam kegiatan ini digunakan sebagai sarana untuk memberikan pemahaman mengenai kondisi psikologis dan cara menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari. Levrat *et al.* (2024) melalui tinjauan literatur menjelaskan bahwa psikoedukasi dapat diberikan dalam berbagai bentuk dan digunakan untuk meningkatkan pengetahuan serta kemampuan individu dalam menghadapi kondisi psikologis tertentu. Meskipun penelitian tersebut dilakukan dalam konteks gangguan bipolar, konsep mengenai pemberian informasi dan keterampilan melalui psikoedukasi dapat menjadi dasar dalam memahami penggunaan psikoedukasi sebagai pendekatan dalam kegiatan ini. Oleh karena itu, penerapan psikoedukasi pada pegawai dalam kegiatan ini ditempatkan sebagai upaya pemberian pengetahuan dan keterampilan sederhana mengenai pengelolaan stres, motivasi, dan optimisme, bukan sebagai intervensi klinis.

Salah satu materi yang diberikan melalui pocket book adalah pengelolaan stres kerja. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, rutinitas pekerjaan serta peningkatan volume pekerjaan pada periode tertentu menjadi salah satu kondisi yang dapat menimbulkan tekanan bagi pegawai. Materi mengenai pengelolaan stres diberikan agar peserta dapat mengenali kondisi yang dapat menimbulkan tekanan dan mempertimbangkan cara sederhana untuk mengahadapinya. Teknik relaksasi dan informasi praktis yang terdapat dalam pocket book memberikan alternatif yang dapat dilakukan dalam aktivitas sehari-hari. Respons peserta selama diskusi menunjukkan adanya ketertarikan terhadap materi yang berkaitan dengan cara menghadapi tekanan pekerjaan. Namun, karena tidak dilakukan pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah kegiatan, hasil tersebut belum dapat digunakan untuk menyatakan adanya penurunan stres kerja secara kuantitatif.

Aspek optimisme juga menjadi bagian penting dalam materi yang diberikan. Seligman (1998) menjelaskan konsep *learned optimism* melalui cara individu menjelaskan berbagai peristiwa yang dialaminya, terutama ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Cara individu memberikan penjelasan terhadap suatu peristiwa dapat memengaruhi cara individu menghadapi situasi berikutnya. Dalam kegiatan ini, materi mengenai optimisme diarahkan agar peserta dapat mempertimbangkan cara pandang yang lebih positif dan realistis ketika menghadapi tuntutan pekerjaan. Peserta juga diberikan pesan-pesan yang dapat digunakan sebagai pengingat untuk mempertahankan semangat dalam menjalankan tugas. Respons peserta terhadap materi menunjukkan bahwa pesan tersebut dapat menjadi bahan refleksi, tetapi belum dapat dijadikan bukti bahwa tingkat optimisme peserta mengalami peningkatan. Hal tersebut disebabkan tidak adanya instrumen pengukuran optimisme dalam evaluasi kegiatan. Dari sisi motivasi kerja, kegiatan ini dapat dikaitkan dengan *Self-Determination Theory* yang dikembangkan oleh Ryan dan Deci.

Teori tersebut menjelaskan bahwa motivasi individu berkaitan dengan kebutuhan psikologis dasar, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan dengan orang lain. Dalam kegiatan ini, peserta diberikan kesempatan untuk membaca materi secara mandiri, melakukan refleksi, dan berdiskusi dengan rekan kerja. Kesempatan tersebut dapat mendukung keterlibatan peserta selama kegiatan karena peserta tidak hanya menerima materi secara satu arah, tetapi juga dapat menghubungkannya dengan pengalaman pekerjaan masing-masing. Meskipun demikian, kegiatan ini tidak melakukan pengukuran terhadap motivasi intrinsik maupun pemenuhan kebutuhan psikologis peserta. Oleh karena itu, hasil kegiatan lebih tepat dipahami sebagai respons dan keterlibatan peserta selama proses psikoedukasi, bukan sebagai bukti peningkatan motivasi intrinsik.

Interaksi antarpeserta selama kegiatan juga menunjukkan perubahan dalam keterbukaan komunikasi. Peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman mengenai rutinitas pekerjaan, kejenuhan, tekanan kerja, dan cara mempertahankan semangat dalam menjalankan tugas. Diskusi tersebut menciptakan ruang bagi peserta untuk mendengarkan pengalaman rekan kerja dan memberikan tanggapan. Kondisi ini dapat menjadi salah satu bentuk interaksi yang mendukung hubungan antarrekan kerja. Namun, istilah dukungan sosial perlu digunakan secara hati-hati karena kegiatan ini tidak menggunakan instrumen khusus untuk mengukur dukungan sosial. Dengan demikian, hasil yang dapat dinyatakan berdasarkan observasi adalah adanya keterbukaan dan interaksi yang lebih aktif selama kegiatan.

Penggunaan pocket book menjadi salah satu faktor yang mendukung penyampaian materi. Media tersebut dirancang dalam bentuk ringkas sehingga peserta dapat membaca materi kembali sesuai dengan kebutuhan. Isi pocket book tidak hanya memuat penjelasan mengenai stres kerja dan motivasi, tetapi juga pesan mengenai optimisme serta teknik relaksasi sederhana. Beberapa peserta menggunakan kembali pocket book selama kegiatan dan menyimpannya untuk dibaca setelah kegiatan selesai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media dapat diterima sebagai bahan bacaan yang praktis. Penggunaan media cetak dan digital juga memberikan pilihan kepada peserta untuk mengakses materi sesuai dengan kebutuhannya.

Dari hasil kegiatan, pocket book lebih tepat diposisikan sebagai media pendukung dalam proses psikoedukasi. Media tersebut membantu menyampaikan materi secara ringkas dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk membaca kembali informasi setelah kegiatan. Penggunaan media tidak secara langsung membuktikan terjadinya perubahan psikologis pada peserta, tetapi respons peserta menunjukkan bahwa materi dapat diterima dan digunakan sebagai bahan refleksi. Oleh karena itu, manfaat pocket book dalam kegiatan ini lebih terlihat pada aspek penyampaian informasi, penguatan pesan, dan kemudahan akses terhadap materi.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil. Pertama, jumlah peserta terbatas dan berasal dari lingkungan kerja yang relatif spesifik sehingga hasil kegiatan belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh pegawai BNNP Sumatera Selatan. Kedua, evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi dan umpan balik peserta, bukan melalui instrumen psikologis terstandar. Ketiga, tidak terdapat desain pretest-posttest yang memungkinkan perbandingan kondisi peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Oleh karena itu, pernyataan mengenai peningkatan motivasi, optimisme, atau penurunan stres perlu dipahami sebagai tujuan kegiatan dan kemungkinan perubahan yang diamati, bukan sebagai hasil yang telah terbukti secara kuantitatif.

Untuk kegiatan selanjutnya, evaluasi dapat dikembangkan dengan menggunakan instrumen yang sesuai untuk mengukur stres kerja, motivasi, dan optimisme sebelum dan sesudah kegiatan. Penggunaan pretest-posttest dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai perubahan yang terjadi setelah peserta memperoleh psikoedukasi. Selain itu, jumlah peserta dan cakupan unit kerja dapat diperluas agar hasil kegiatan memberikan gambaran yang lebih beragam mengenai penerapan media psikoedukasi di lingkungan BNNP Sumatera Selatan.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi melalui media pocket book menunjukkan respons positif dari peserta, terutama dalam bentuk keterlibatan membaca materi, partisipasi dalam diskusi, keterbukaan berbagi pengalaman, dan penggunaan kembali media. Materi yang diberikan mencakup pengelolaan stres kerja, motivasi, optimisme, dan teknik relaksasi sederhana yang relevan dengan kondisi yang ditemukan selama observasi. Berdasarkan temuan tersebut, pocket book dapat digunakan sebagai media pendukung dalam penyampaian psikoedukasi di lingkungan kerja. Namun, efektivitasnya dalam meningkatkan motivasi dan optimisme serta menurunkan stres kerja masih perlu dibuktikan melalui evaluasi yang lebih terukur pada kegiatan berikutnya.

5. Kesimpulan

Kegiatan psikoedukasi menggunakan media pocket book pada pegawai Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan respons positif selama pelaksanaan kegiatan. Penggunaan pocket book membantu menyampaikan materi mengenai pengelolaan stres kerja, motivasi kerja, dan optimisme dalam bentuk yang ringkas dan mudah digunakan kembali. Peserta menunjukkan keterlibatan dalam membaca materi, mengikuti diskusi, berbagi pengalaman mengenai pekerjaan, serta memberikan tanggapan terhadap pesan-pesan yang terdapat dalam pocket book.

Selama pelaksanaan kegiatan, terlihat adanya peningkatan keterlibatan dan keterbukaan peserta dalam membahas pengalaman kerja, tekanan pekerjaan, serta cara mempertahankan semangat dalam menjalankan tugas. Beberapa peserta juga menggunakan kembali pocket book sebagai bahan bacaan dan pengingat selama kegiatan berlangsung. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media pocket book dapat menjadi salah satu media pendukung dalam penyampaian psikoedukasi mengenai pengelolaan stres, motivasi kerja, dan optimisme di lingkungan kerja.

Kegiatan ini juga memberikan ruang bagi peserta untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman dengan rekan kerja. Diskusi yang berlangsung menunjukkan adanya komunikasi yang lebih terbuka selama kegiatan, terutama ketika peserta membahas pengalaman dan tantangan dalam pekerjaan. Namun, hasil tersebut perlu dipahami sebagai temuan berdasarkan observasi dan umpan balik peserta. Kegiatan ini belum menggunakan instrumen psikologis terstandar maupun desain pretest-posttest, sehingga belum dapat memberikan bukti kuantitatif mengenai peningkatan motivasi kerja dan optimisme atau penurunan stres kerja.

Untuk kegiatan selanjutnya, evaluasi dapat dilakukan dengan melibatkan peserta yang lebih banyak dan menggunakan instrumen yang sesuai untuk mengukur stres kerja, motivasi, dan optimisme sebelum dan sesudah kegiatan. Evaluasi tersebut dapat memberikan data yang lebih terukur mengenai perubahan yang terjadi setelah pemberian psikoedukasi melalui media pocket book.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Selatan atas dukungan dan kesempatan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Dukungan dari pihak BNNP Sumatera Selatan telah membantu terlaksananya kegiatan psikoedukasi dan penggunaan media pocket book bagi pegawai. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan hingga selesai.

Referensi

- Arsyad, A. (2019). *Media pembelajaran*. Rajawali Pers.
- Handoko, T. H. (2014). *Manajemen personalia dan sumber daya manusia*. BPFE Yogyakarta.
- Levrat, V., Favre, S., & Richard-Lepouriel, H. (2024). Current practices of psychoeducation interventions with persons with bipolar disorders: A literature review. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1320654. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1320654>
- Luthans, F. (2011). *Organizational behavior: An evidence-based approach*. McGraw-Hill.
- Prastowo, A. (2018). *Sumber belajar dan media pembelajaran*. PT Remaja Rosdakarya.
- Rice, P. L. (2012). *Stress and health*. Brooks/Cole.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Organizational behavior*. Pearson.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2022). *Perilaku organisasi*. Salemba Empat.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>

Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Pocket Books.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>