

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bukan hanya kesehatan fisik, kesehatan mental juga merupakan poin penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan mental di tempat kerja adalah bagaimana setiap karyawan yang bekerja dan melakukan aktivitas pekerjaan membutuhkan kesehatan mental yang baik (Niken, 2020). Kesehatan mental merupakan aspek penting yang memengaruhi kesejahteraan karyawan dan produktivitas organisasi. Dalam era globalisasi dan persaingan bisnis yang semakin ketat, beban kerja yang tinggi, tekanan, dan tantangan profesional dapat berkontribusi terhadap risiko gangguan kesehatan mental.

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017, pekerja industri kecil dan menengah yang mengalami depresi dan insomnia masing-masing sebanyak 60,6 dan 57,6 persen. Selain itu, dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018 menunjukkan prevalensi depresi bagi PNS/TNI/POLRI/BUMN/BUMD, pegawai swasta, wiraswasta, petani/buruh tani, nelayan, dan buruh/sopir/pembantu rumah tangga cukup tinggi (Naufal, 2023). Hal ini menunjukkan peningkatan angka gangguan kesehatan mental di tempat kerja. Faktor-faktor seperti kondisi tempat kerja, jam kerja yang panjang, tekanan pekerjaan, ketidakseimbangan work-life, dan kurangnya dukungan sosial dapat menjadi pemicu masalah kesehatan mental (Rojas dkk, 2019).

Gangguan kesehatan mental tidak hanya memengaruhi individu secara pribadi, tetapi juga berdampak pada produktivitas dan keberlanjutan organisasi. Karyawan yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung absen lebih sering, memiliki kinerja yang kurang optimal, dan berpotensi meninggalkan pekerjaan (Rahmawati et al, 2021)

Organisasi modern semakin menyadari tanggung jawab sosialnya terhadap kesejahteraan karyawan. Meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di tempat kerja mendorong perusahaan untuk mengembangkan strategi dan kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis karyawan.

Memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental di tempat kerja dan merancang intervensi yang sesuai merupakan langkah penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai dinamika ini dan merancang solusi yang efektif berupa pembuatan poster digital yang dapat membantu memberikan pengetahuan praktis pada karyawan untuk mencegah ataupun menanggulangi permasalahan kesehatan mental di tempat kerja.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana perancangan poster digital yang tepat untuk menanggulangi masalah kesehatan mental di tempat kerja?

C. Tujuan Perancangan

Untuk mengetahui perancangan poster digital yang tepat dalam penanggulangan masalah kesehatan mental di tempat kerja.

D. Manfaat Perancangan

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa memiliki pengalaman dalam perancangan poster digital dalam penyelesaian masalah di dunia kerja.

b. Bagi Institusi

Diharapkan hasil rancangan ini dapat memberikan sumbangsih kekayaan digital untuk Universitas Muhammadiyah Ponorogo

c. Bagi Perusahaan

Diharapkan hasil rancangan poster digital ini dapat digunakan perusahaan untuk memberikan informasi praktis mengenai kesehatan mental di tempat

kerja.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain sehingga muncul keharmonisan yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (Fakhriyani, 2019)

Menurut WHO (The World Health Organization), sehat adalah suatu kondisi yang lengkap secara fisik, mental dan kesejahteraan sosial, disamping itu tidak ada penyakit atau kelemahan yang dimiliki (Treaties 1946). Definisi sehat tidak hanya berkaitan dengan fisik semata, namun juga berkaitan dengan sehat secara psikis dan mencapai 'kesejahteraan' sosial.

Selanjutnya, WHO mendefinisikan tentang kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya ("WHO | Mental health: a state of well-being" t.t.).

Peranan penting lingkungan kerja dalam kehidupan manusia, juga tidak dapat dipandang sebelah mata. Lingkungan kerja tidak hanya menjadi tempat mencari nafkah, ajang persaingan bisnis, dan peningkatan kesejahteraan hidup, tetapi juga menjadi sumber stres yang memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental bagi semua orang yang berinteraksi di tempat tersebut, misalnya individu yang terkait di dalamnya diantaranya adalah pejabat, pimpinan, pegawai atau karyawan.

Masalah yang mengakibatkan gangguan mental di tempat kerja, diantaranya diakibatkan oleh stres. Stres yang sering muncul di lingkungan kerja, diantaranya adalah:

- a. Kekecewaan atas kurang terjaminnya kesejahteraan, dalam hal ini, honor atau gaji serta tunjangan yang diterima tidak mencukupi untuk kebutuhan sehari-hari
- b. Konflik di tempat kerja dengan personil lainnya, contohnya dengan atasan, kolega atau dengan partner
- c. Pekerjaan yang sedang dijalani tidak sesuai dengan passion serta kemampuan dirinya
- d. Kompetisi atau persaingan yang tidak sehat yang terjadi antar pimpinan atau karyawan
- e. Beban kerja yang terlalu berat, terlebih tidak sebanding dengan honor yang dibayarkan
- f. Lingkungan kerja yang kurang kondusif, misalnya terlalu bising, kotor, sumpek, ventilasi udara yang tidak ideal
- g. Waktu istirahat yang kurang
- h. Hari libur yang kurang jika dibandingkan dengan rutinitas bekerja yang terlalu padat
- i. Tidak adanya komunikasi terbuka antara pimpinan dan karyawan
- j. Jenjang karir atau kenaikan pangkat/golongan yang tidak tertata dengan baik
- k. Pegawai/karyawan kurang diberikan kesempatan untuk menunaikan ibadah sesuai keyakinan.

Apabila masalah-masalah tersebut menimpa suatu lembaga atau perusahaan, maka akan terjadi stagnasi produktivitas terjadi di kalangan pimpinan atau karyawan. Jika hal ini terjadi, maka tinggal menunggu kebangkrutan lembaga atau perusahaan tersebut.

Sehingga untuk tercapainya keberhasilan, keuntungan serta produktivitas kerja para karyawan/pegawai, maka pimpinan seyogyanya memperhatikan kesehatan mental para bawahannya agar tercipta kondisi yang kondusif. Maka para pimpinan lembaga pemerintah/swasta penting dalam

mengembangkan kiat-kiat untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan mental (Fakhriyani, 2019).

Menurut WHO (dalam Fitriani, 2011), promosi kesehatan sebagai proses mengupayakan individu dan masyarakat untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam pengendalian faktor kesehatan sehingga hal ini dapat meningkatkan derajat kesehatan. Upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang salah satunya dapat dilakukan dengan mengembangkan keterampilan seseorang agar mereka dapat membuat keputusan yang efektif dalam menghadapi persoalan kesehatan. Hal ini dapat ditempuh dengan pemberian informasi yang efektif dan tepat sasaran.

Poster adalah karya seni atau desain grafis yang memuat komposisi gambar dan huruf di atas kertas berukuran besar atau kecil. Pengaplikasiannya dengan ditempel di dinding atau permukaan datar lainnya dengan sifat mencari perhatian mata sekuat mungkin. Karena itu poster biasanya dibuat dengan warna-warna kontras dan kuat. Poster bisa menjadi sarana iklan, pendidikan, propaganda, sosialisasi dan dekorasi. Selain itu bisa pula berupa salinan karya seni terkenal. Cat poster biasa juga disebut cat plakat karena memiliki sifat yang pekat, sifatnya datar cocok untuk menggambar dekoratif.

Menurut Sabri (dalam Musfiqon, 2012:85) poster merupakan penggambaran yang ditunjukkan sebagai pemberitahuan, peringatan, maupun penggugah selera yang biasanya berisi gambargambar. Poster merupakan suatu gambar yang mengombinasikan unsur-unsur visual seperti garis, gambar dan kata-kata yang bermaksud menarik perhatian serta mengkomunikasikan pesan secara singkat (Sri Anitah, 2008:12).

Poster adalah sebagai kombinasi visual dari rancangan yang kuat, dengan warna, dan pesan dengan maksud untuk menangkap perhatian orang yang lewat tetapi cukup lama menanamkan perhatian orang yang lewat tetapi cukup lama menanamkan gagasan yang berarti di dalam ingatannya (Nana Sudjana dan Ahmad Rivai, 2010: 51). Rudi susilana dan Cepi Riana (2009: 14) menjelaskan bahwa poster yaitu sajian kombinasi visual yang jelas, menyolok, dan menarik dengan maksud untuk menarik perhatian orang yang lewat.

Sri Anitah (2008: 13-14) mengatakan manfaat poster adalah sebagai

berikut: (1) sebagai penggerak perhatian; (2) sebagai petunjuk; (3) sebagai peringatan, pengalaman kreatif; (3) untuk kampanye. Secara umum poster memiliki kegunaan, yaitu sebagai berikut: (1) memotivasi siswa, poster dalam pembelajaran sebagai pendorong atau memotivasi belajar siswa; (2) peringatan, berisi tentang peringatan-peringatan terhadap suatu pelaksanaan aturan hukum, sekolah, atau sosial, kesehatan bahkan keagamaan; (3) pengalaman kreatif, melalui poster kegiatan menjadi lebih kreatif untuk membuat ide, cerita, karangan dari sebuah poster yang dipajang (Nana Sudjana dan Ahmad Rivai, 2010: 56-57). Dalam menggunakan media, perlu memperhatikan dan disesuaikan dengan tujuan dari pelajaran. Apabila hal tersebut diabaikan maka media yang digunakan justru akan menghambat proses belajar mengajar. Pada dasarnya poster merupakan suatu media yang lebih menonjolkan kekuatan pesan, visual, dan warna untuk dapat mempengaruhi perilaku, sikap seseorang dalam melakukan sesuatu. Poster yang digunakan dalam pendidikan pada prinsipnya merupakan gagasan yang diwujudkan dalam bentuk ilustrasi objek gambar yang disederhanakan dan dibuat dengan ukuran besar (Daryanto, 2012: 129). Tujuannya untuk menarik perhatian, membujuk, memotivasi, atau memperingatkan pada gagasan pokok, fakta atau peristiwa tertentu. Media digital adalah media yang dikodekan dalam format yang dapat dibaca oleh mesin (*machinereadable*). Kata *digital* sudah resmi menjadi bahasa Indonesia. Ia merupakan kata sifat. Menurut KBBI Daring, *digital* artinya “berhubungan dengan angka-angka untuk sistem perhitungan tertentu; berhubungan dengan penomoran”. Dalam bahasa Inggris, *digital* artinya “yang berhubungan dengan jari; mesin hitung yang mempergunakan angka-angka untuk sistem-sistem perhitungan tertentu”. Kata *digit* sendiri artinya “jari tangan/kaki; bijian, angka dari satu s.d. sembilan; jari sebagai ukuran panjang kira-kira 3/4 inci”. Poster digital adalah karya poster dibuat dengan menggunakan program grafis di komputer atau dibuat/ digambar secara manual kemudian dipindai (*scanned*) atau difoto digital agar berwujud digital. karya poster dibuat dengan menggunakan program grafis di komputer atau dibuat/digambar secara manual kemudian dipindai (*scanned*) atau difoto digital agar berwujud digital. Tujuan digitalisasi ini adalah agar mempercepat,

mempermudah dan mengurangi pengeluaran biaya pencetakan

B. Studi Literatur

Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian (Zed, 2008:3). Studi kepustakaan merupakan kegiatan yang diwajibkan dalam penelitian, khususnya penelitian akademik yang tujuan utamanya adalah mengembangkan aspek teoritis maupun aspek manfaat praktis. Studi kepustakaan dilakukan oleh setiap peneliti dengan tujuan utama yaitu mencari dasar pijakan / fondasi untuk memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berpikir, dan menentukandugaan sementara atau disebut juga dengan hipotesis penelitian. Sehingga para peneliti dapat menggolongkan, mengalokasikan mengorganisasikan, dan menggunakan variasi pustaka dalam bidangnya. Dengan melakukan studi kepustakaan, para peneliti mempunyai pendalaman yang lebih luas dan mendalam terhadap masalah yang hendak diteliti. Melakukan studi literatur ini dilakukan oleh peneliti antara setelah mereka menentukan topik penelitian dan ditetapkannya rumusan permasalahan, sebelum mereka terjun ke lapangan untuk mengumpulkan data yang diperlukan (Darmadi, 2011)

Beberapa studi yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Rizki Multi dalam Artikel Ilmiah berjudul Perancangan Poster Digital pada Objek Wisata untuk Promosi Taman Edelweis di Masa Pandemi Covid-19 yang termuat dalam Jurnal SANDI volume 1 Tahun 2021. Dalam artikel ini penulis bertujuan membuat sesuatu yang dapat mempromosikan tempat wisata yang terkena dampak pandemi covid-19 melalui media digital yang mana disini penulis membuat sebuah rancangan poster digital yang akan dipromosikan melalui *social media* pada saat ini. Dan juga penulis membuat rancangan poster di media digital dan promosi di *social media* karena pada saat sekarang ini banyak anjuran-anjuran pemerintah untuk tetap menjaga kesehatan terutama untuk bepergian. Dan disini penulis juga memastikan dan *survey* ke lokasi Taman Edelweiss yang akan penulis promosikan telah melakukan aturan protokol kesehatan.
2. Martin Stevanus Muli dalam Perancangan Media Kampanye Sosial Mental Health Berbasis Video Motion Comic sebagai Upaya Menjaga Kejiwaan

Para Remaja Pasca Pandemi COVID-19. Dalam masa Pandemi COVID-19 tidak hanya menelan korban secara fisik tetapi juga kesehatan mental. Langkah-langkah penahanan pandemi seperti karantina, social distancing, dan isolasi mandiri dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan mental. Perancangan media kampanye social mental health berbasis video motion comic ini diharapkan menjadi salah satu referensi dalam menjaga kesehatan mental remaja untuk lebih menjaga kesehatan mentalnya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Eka Sufartianingsih Jafar dan Rezki Wahyuni NR dalam Artikel Ilmiah Efektivitas Psikoedukasi Online untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental dalam Jurnal Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan Volume 2 Nomor 1 tanggal 1 Januari 2023 yang menyatakan bahwa psikoedukasi dengan poster ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan partisipan mengenai konsep kesehatan mental. Intervensi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan partisipan mengenai konsep dasar kesehatan mental. Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan/bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variable. Sehingga dapat disimpulkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan partisipan dalam intervensi literasi meningkatkan kesehatan mental ini.



BAB III

METODE PERANCANGAN

A. Metode Perancangan

Metode perancangan adalah suatu cara atau tahapan yang dilakukan dalam sebuah proses perancangan, metode ini dibutuhkan untuk memudahkan perancang dalam mengembangkan ide rancangan. Metode yang dilakukan oleh seseorang berbeda-beda berdasarkan kebutuhannya, dalam tugas akhir ini penulis menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif didapatkan dari penelitian yang berkembang sesuai kenyataan di lapangan. Untuk mengumpulkan data ini ada beberapa teknik pengumpulan data yang berupa studi literatur sebagai data pendukung yang menguatkan metode perancangan poster digital ini.

B. Data yang dibutuhkan

Adapun sumber data primer yang digunakan dalam tugas akhir ini adalah data observasi. Observasi ialah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti. Observasi menjadi salah satu teknik pengumpulan data apabila: (a) sesuai dengan tujuan penelitian, (b) direncanakan dan dicatat secara sistematis, dan (c) dapat dikontrol kendalanya dan kesahihannya. Observasi mengenai penelitian ini dilaksanakan secara langsung di lokasi perkantoran X yang memuat karyawan dari rentang usia produktif kemudian dicatat dan dianalisis dengan menggunakan studi literatur.

Data yang dibutuhkan yakni berupa data sekunder. Data sekunder merupakan data pendukung dari data primer. Data sekunder diperoleh dalam bentuk tersedia atau yang telah ada. Metode pengumpulan data sekunder menggunakan studi Pustaka yaitu teknik yang dilakukan untuk pengumpulan data yang berisikan informasi-informasi dan berhubungan dengan perancangan poster digital yang diperoleh dari jurnal, buku, majalah, kertas kerja, internet, dan media lainnya (Afrizal, 2014:122).

C. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah pencarian kata kunci. Penulis mencari kata kunci yang relevan dalam katalog, indeks, mesin pencari, dan sumber teks lengkap.

Hal ini berguna baik untuk mempersempit pencarian ke judul subjek tertentu dan untuk menemukan sumber yang tidak ditangkap di bawah judul subjek yang relevan. Untuk mencari basis data secara efektif, dimulai dengan pencarian Kata Kunci, menemukan catatan yang relevan, dan kemudian menemukan Judul Subjek yang relevan. Di mesin pencari, disertakan banyak kata kunci untuk mempersempit pencarian dan mengevaluasi apa yang ditemukan.

D. Instrumen/alat pengumpulan data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam tugas akhir ini berupa pengamatan lapangan dan pengumpulan data Pustaka.

E. Metode Analisis data

1. Reduksi Data

Proses reduksi data yang akan dilakukan pada data yang telah dikumpulkan tersebut digolongkan mana yang lebih akurat dan membuang yang tidak perlu terkait literasi menjaga kesehatan mental di tempat kerja, agar terfokus pada tujuan penelitian ini.

2. Penyajian Data

Pada penyajian data yang akan diberikan berupa uraian singkat yang bisa memberikan gambaran yang jelas terkait hasil reduksi data menjaga kesehatan mental di tempat kerja. Penyajian data juga bertujuan agar peneliti bisa merencanakan dan memahami tindakan yang selanjutnya yang akan dilakukan pada penelitian ini.

3. Penarikan Kesimpulan

Tahap penarikan kesimpulan adalah tahapan menarik semua data yang telah disajikan. Data yang disusun hanya kesimpulan sementara untuk

kesimpulan akhir akan diperoleh setelah perancangan, implementasi serta evaluasi terhadap karya yang akan dilakukan nanti.

Penarikan kesimpulan yang akan dilakukan bertujuan untuk memberikan verifikasi gambaran model perancangan yang tepat dengan topik penelitian menjaga kesehatan mental di tempat kerja yang telah dilakukan. Data yang telah disimpulkan nantinya juga dimasukkan dalam implementasi karya.

F. Konsep Perancangan

Dari data yang telah ditarik kesimpulannya maka tahap selanjutnya menentukan sebuah analisa konsep nantinya diterapkan dalam perancangan media yang akan dibuat, hasil analisa bertujuan untuk membuat landasan/pandangan pada kegiatan pembuatan karya utama atau media utama dan lainnya



BAB IV

PROSES DESAIN

A. Penjaringan ide bentuk

Dari reduksi data yang ada maka dapat disajikan sebuah data berupa *point-point* di bawah ini:

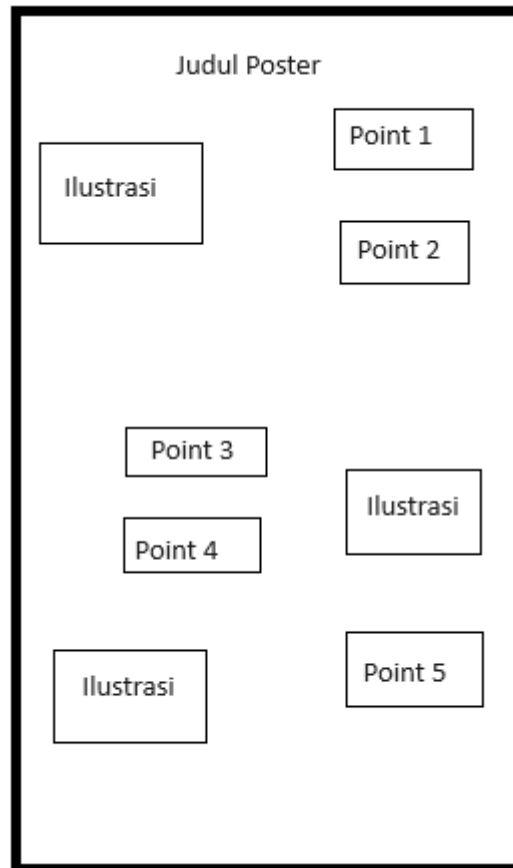
1. Memberikan sebuah edukasi informasi yang menarik terkait cara menjaga kesehatan mental di tempat kerja.
2. Memberikan gambaran/ilustrasi pada karya
3. Memanfaatkan media digital sebagai sarana yang menarik target audience yaitu para karyawan usia produktif.

B. Pengembangan Projek Desain

Berdasarkan hasil data yang sudah disimpulkan, dapat ditentukan sebuah kesimpulan dari penyajian data di atas. Peneliti memutuskan untuk membuat sebuah poster digital bertajuk “Cara Menjaga Kesehatan Mental di Tempat Kerja” sebagai upaya menjaga kesehatan mental karyawan. Pada media poster digital ini berisi cara-cara informatif tentang cara menjaga kesehatan mental di tempat kerja. Memanfaatkan media baru berupa poster digital merupakan salah satu strategi dalam mengkomunikasikan secara massa terhadap seluruh karyawan di Indonesia.

C. Lay Out desain awal

Lay out desain awal dilaksanakan dengan memberi nama poster digital diikuti dengan memilih kata-kata yang singkat, padat dan menarik dalam menjaga kesehatan mental di tempat kerja.



(Gambar 1.1 Lay Out Desain Awal)

D. Pengembangan desain

Pengembangan desain dilaksanakan dengan memilih tema warna, font dan ukuran poster digital. Tema warna yang dipilih yakni warna putih sebagai background, kombinasi biru, hijau dan kuning untuk ilustrasi dan warna hijau tua untuk mayoritas tulisan. Umumnya, warna biru memberikan suasana melankolis, namun warna biru juga dapat memberikan warna professional dalam bisnis. Dalam dunia medis, warna biru juga mampu mengatasi insomnia, kecemasan, migrain hingga tekanan darah tinggi. Selain itu warna biru juga dapat memberikan ketenangan. Warna putih digunakan untuk menyampaikan kesan minimalis dan bersih dengan kualitas modern. Warna hijau dapat membantu seseorang agar timbul perasaan santai dan segar, hal ini dikarenakan warna hijau identic dengan suasana alam yang sejuk. Menurut ahli konsultan dan psikologi, warna kuning dapat meningkatkan konsentrasi seseorang.

Ada 2 (dua) jenis font yang digunakan dalam karya ini, yakni font

More Sugar dan Laila.

Ukuran poster digital ini yaitu 1.587x2.245 pixel cukup untuk dimuat di story *Instagram* atau update *Whatsapp* sehingga mudah disosialisasikan.

E. Pra-produksi desain

Tahap pra produksi desain dilaksanakan untuk menambah nilai visual agar menarik di mata audiens. Pra produksi desain ini dilakukan dengan membuat sketsa yang mewakili tiap-tiap poin dalam cara menjaga kesehatan mental di tempat kerja.

Pada *point* dengan satu dan dua yakni *Work-Life balance* dan Kelola Stress dipilih ilustrasi wanita yang sedang melakukan 3 (tiga) aktivitas sekaligus yakni sedang membaca buku, bekerja di depan laptop dan melakukan olahraga yoga. Perwakilan karakter dengan *background* warna *periwinkle* yakni campuran warna biru , hijau dan kuning diharapkan membuat tampilan gambar terlihat muda dan fresh.

Pada point 3 (tiga) dan 4 (empat) dipilih ilustrasi seorang wanita yang sedang mempertimbangkan pengendalian diri tersenyum ataukah marah. Hal ini selaras dengan point 3 (tiga) dan 4 (empat) yang di dalamnya kita dihimbau untuk tetap berpikir positif dalam menjaga kesehatan mental.

Pada pojok kiri bawah dengan tulisan ditempatkan 3 karakter yang duduk di kursi dan sofa sedang berbincang-bincang dengan asumsi mereka sedang membicarakan kesulitan dan rintangan yang mereka hadapi dalam bekerja.

F. Final Desain

Final desain poster digital dapat dilihat sebagai berikut:

Cara Menjaga Kesehatan MENTAL

di Tempat Kerja!



Work-Life Balance 1

Mengatur keseimbangan jadwal antara pekerjaan di kantor dan kehidupan pribadi dengan cara meluangkan waktu untuk hobi, berolahraga ataupun family-time bersama keluarga

Kelola Stres 2

Lakukan olahraga, gaya hidup sehat, dan bersantai dapat mengurangi stres

3 Positive Thinking

Fokus pada hal-hal positif yang dapat mendukung kesehatan mental

4 Diskusikan kesehatan mental di tempat kerja

Perangi stigma negatif tentang kesehatan mental di tempat kerja, setiap orang bisa jadi mengalami stres tanpa menyadarinya.



Jauhi toxic people! 5

Kelilingi diri dengan teman dan rekan kerja yang positif, untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat



Source:
<https://bit.ly/KemkesMenjagaKesehatanMentaldiTempatKerja>

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan

Pembuatan poster digital dengan tema menjaga kesehatan mental di tempat kerja menjadi upaya penting dalam mendukung kesejahteraan karyawan. Melalui penerapan prinsip-prinsip psikologi positif, teori stres dan adaptasi, serta teori kesehatan organisasi, poster ini diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi dan panduan praktis bagi para karyawan.

Dengan menggabungkan teori perubahan perilaku, poster ini bertujuan merangsang perubahan positif dalam perilaku kesehatan mental. Pesan-pesan yang dihadirkan tidak hanya informatif tetapi juga dirancang untuk menciptakan pemahaman dan keberanian untuk mengambil langkah-langkah kecil menuju kesehatan mental yang lebih baik.

Aspek desain visual memainkan peran kunci dalam daya tarik dan efektivitas poster. Dengan memanfaatkan prinsip-prinsip komunikasi visual dan teori psikologi warna, poster ini diharapkan mampu menciptakan atmosfer yang mendukung, memberikan keseimbangan visual yang menyenangkan, dan meningkatkan keterlibatan karyawan.

Keseluruhan, poster ini bukan hanya sebuah karya seni digital, melainkan alat yang dapat membawa perubahan positif di lingkungan kerja. Dengan harapan bahwa poster ini dapat menginspirasi, memberikan dukungan, dan menjadi pengingat penting akan pentingnya menjaga kesehatan mental, kami percaya bahwa langkah kecil ini akan berkontribusi pada menciptakan tempat kerja yang lebih sehat dan berkelanjutan.

B. Saran

Untuk menjaga kesehatan mental di tempat kerja dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan pembuatan poster digital. Dengan mengikuti Langkah-langkah dalam poster digital tersebut, karyawan diharapkan mampu mengatasi ataupun mencegah terjadinya penurunan kesehatan mental.