

Efektifitas Psikoedukasi Manajemen Stress Dalam Bentuk Infografis

Salsabila Rezky Almunjiah^{1*}, Nurfatimah Ali², Novi Yanti Pratiwi³, Andi Fitri Wahyuni⁴

¹ Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Makassar

^{1*}salsabilarezkyalmunjiah@email.com, ²nurfatimahali1212@gmail.com, ³novi.yanti.pratiwi@unm.ac.id, ⁴wahyuniandifitri@gmail.com.

Abstrak

Manajemen stres kerja merupakan salah satu isu penting yang perlu diperhatikan dalam sebuah instansi, mengingat stres dapat berdampak pada produktivitas, motivasi, serta kesejahteraan fisik dan mental karyawan. Kegiatan magang ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres kerja yang dialami karyawan serta memberikan intervensi awal berupa psikoedukasi manajemen stres melalui media infografis. Metode yang digunakan meliputi observasi lapangan dan wawancara mendalam untuk menggali permasalahan yang muncul dalam lingkungan kerja. Selain itu, dilakukan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pemahaman karyawan sebelum dan setelah menerima psikoedukasi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan terkait manajemen stres, yang menandakan bahwa media psikoedukasi berbentuk infografis dapat menjadi sarana efektif dalam membantu karyawan memahami dan mengelola stres yang dialami selama bekerja. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi perusahaan dalam menyediakan program pendukung kesehatan mental karyawan.

Abstract

Work stress management is an important issue that must be addressed within an organization, as stress can affect employee productivity, motivation, and overall physical and mental well-being. This internship project aims to identify the factors contributing to employees' work stress and to provide an initial intervention in the form of stress management psychoeducation delivered through infographic media. The methods used include field observation and in-depth interviews to explore existing problems within the workplace. In addition, pre-test and post-test assessments were conducted to measure changes in employees' understanding before and after receiving the psychoeducation. The results indicate an increase in knowledge related to stress management, suggesting that infographic-based psychoeducation can be an effective tool to help employees understand and manage the stress they experience at work. These findings are expected to serve as recommendations for the company in providing mental health support programs for employees.

Kata Kunci: Manajemen stres kerja; psikoedukasi; infografis; pre-test; post-test; karyawan; kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan salah satu sumber daya paling penting dalam sebuah organisasi atau instansi. Sumber daya manusia (SDM) adalah satu-satunya aset yang memiliki akal, emosi, keinginan, kemampuan, keterampilan, pengetahuan, serta dorongan untuk berkembang (Bara, 2023). Seluruh aspek tersebut saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, sehingga pengelolaannya perlu dilakukan secara menyeluruh dengan mengoordinasikan berbagai fungsi dalam satu sistem yang terpadu. Isu-isu yang berkaitan dengan fungsi SDM menjadi komponen krusial dalam keberlangsungan instansi. Salah satu tantangan utama yang sering muncul dalam pengelolaan SDM adalah stres kerja.

Setiap individu pasti pernah mengalami kondisi yang tidak menyenangkan atau mengancam, yang kemudian memunculkan reaksi tertentu terhadap situasi tersebut. Masing-masing orang memiliki ambang batas tersendiri dalam menerima stimulus dari lingkungan. Ketika stimulus yang diterima melebihi batas toleransi seseorang, maka akan muncul tekanan yang dikenal sebagai stres. Pada dasarnya, stres merupakan reaksi fisik, emosional, dan psikologis terhadap peristiwa yang dianggap mengancam (Diahsari, 2019). Robbins (dalam Utsmani & Sukarno, 2022) menjelaskan bahwa stres kerja adalah kondisi ketika seseorang dihadapkan pada peluang, hambatan (constraints), atau tuntutan (demands) yang berkaitan dengan hal-hal yang sangat diinginkan, namun hasil akhirnya dipandang tidak pasti tetapi sangat penting.

Stres merupakan kondisi yang umum dialami oleh manusia, termasuk para pegawai dalam sebuah instansi. Stres menjadi isu penting karena dapat berdampak langsung pada tingkat produktivitas kerja. Berbagai perasaan tertekan yang muncul akibat tuntutan pekerjaan dapat terlihat melalui berbagai gejala, seperti perubahan emosi, kecenderungan menarik diri, gangguan tidur, perilaku merokok berlebihan, ketidakmampuan untuk rileks, kecemasan, ketegangan, kegugupan, serta peningkatan tekanan darah, dan berbagai gejala lainnya (Sudirman, 2019). Tuntutan yang terus-menerus diberikan kepada karyawan dapat memicu stres, baik yang bersumber dari situasi kerja maupun dari aspek lain seperti hubungan interpersonal atau pemanfaatan waktu luang. Dengan demikian, stres dapat dipahami sebagai reaksi psikologis dan fisik yang merugikan individu ketika ia tidak mampu mengatasi tuntutan yang diberikan kepadanya (Bamba, 2016). Lebih jauh, stres berkepanjangan dapat menghambat kinerja karyawan, karena kondisi tekanan yang terus terjadi dapat menurunkan kemampuan individu untuk bekerja secara optimal (Putry & Hamsal, 2024).

Pada perusahaan tempat pelaksanaan kegiatan magang berdasarkan wawancara formal dan observasi yang dilakukan dengan *sales executive* ditemukan bahwa tingginya tekanan kerja menjadi salah satu faktor utama munculnya stres. Tuntutan pekerjaan yang terus-menerus, beban kerja yang tinggi, serta desakan untuk mencapai target dengan cepat menyebabkan

beberapa karyawan mengalami stres berkepanjangan. Kondisi ini juga berkontribusi pada meningkatnya kasus *turnover* yang terjadi di perusahaan. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tekanan dan tuntutan berlebihan yang diterima secara terus-menerus dapat memicu gejala fisik maupun psikologis, yang pada akhirnya menghambat produktivitas optimal seorang karyawan. Oleh karena itu, infografis psikoedukasi manajemen stres menjadi salah satu media yang digunakan untuk memberikan pemahaman kepada karyawan mengenai cara mengelola stres secara lebih adaptif. Psikoedukasi sendiri merupakan metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan guna mengubah pemahaman mental atau psikologis individu serta meningkatkan kualitas hidupnya (Putra & Soetikno, 2018).

Manajemen stres kerja merupakan kemampuan individu dalam mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stres yang muncul akibat ancaman terhadap kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu situasi (Agus dkk., 2022). Menurut Asih dkk. (2018), manajemen stres kerja juga dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang timbul sebagai respons terhadap tekanan. Tujuan utama dari manajemen stres adalah membantu individu mengelola maupun mencegah timbulnya stres agar tidak mengganggu kesejahteraan psikologis maupun produktivitas kerja. Melalui psikoedukasi infografis manajemen stres, individu dapat memperoleh informasi mengenai cara mengelola stres, memahami gejala-gejala yang muncul akibat tekanan berlebihan, serta menemukan strategi yang efektif untuk menjaga kesehatan mental dan fisik. Dengan demikian, media psikoedukasi infografis berperan penting dalam meningkatkan kesadaran diri serta membantu upaya pencegahan gangguan produktivitas yang diakibatkan oleh tekanan kerja yang berlebihan.

METODE

Kegiatan ini diawali dengan pelaksanaan *need assessment* melalui metode observasi dan wawancara. *Need assessment* menurut Witkin (dalam Santoso, 2019) diartikan sebagai proses pengambilan keputusan yang dilakukan dengan memanfaatkan informasi yang telah dikumpulkan secara sistematis. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa karyawan di PT Hadji Kalla Toyota mengalami stres kerja yang dipicu oleh tingginya beban kerja, khususnya terkait tuntutan untuk mencapai target yang telah ditetapkan.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu penyebaran pre-test dan post-test yang dilakukan sebagai bentuk evaluasi yang bertujuan untuk mengukur efektivitas psikoedukasi yang diberikan kepada karyawan. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan, menjelaskan, atau merangkum berbagai kondisi, situasi atau fenomena dengan menggunakan data numerik dan statistik (Winda dkk., 2024). Sampel penelitian terdiri dari 22 Sales Executive dari cabang Alauddin. Pengambilan data dilakukan di cabang perusahaan Kalla Toyota di Alauddin melalui Google Form. Proses pengumpulan data berlangsung selama kurang lebih dua hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan magang terlaksana selama 3 bulan, selama kegiatan berlangsung, ditemukan bahwa salah satu permasalahan yang cukup menonjol pada pegawai adalah tingginya tingkat stres kerja akibat beban tugas, tekanan waktu, serta tuntutan pekerjaan yang tinggi. Sebagai upaya membantu mengatasi permasalahan tersebut, disusun sebuah infografis psikoedukasi mengenai manajemen stres kerja. Infografis dipilih karena mampu menyajikan informasi secara ringkas, visual, dan mudah dipahami sehingga materi dapat diterima dengan lebih cepat dan efektif oleh pegawai. Untuk mengetahui tingkat efektivitas psikoedukasi tersebut, digunakan pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan sesudah pegawai melihat infografis. Hasil kedua tes ini berfungsi sebagai dasar untuk mengukur peningkatan pemahaman pegawai terkait strategi manajemen stres.

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	10	22,70%
Perempuan	12	27,30%
Grand Total	22	

Tabel 1. Demografi Jenis Kelamin Peserta

Pertanyaan	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
P1	17	19
P2	17	19
P3	17	20
P4	14	18
P5	14	18
P6	12	19
P7	11	15
P8	11	15
P9	10	16
P10	6	16

Tabel 2. Skor total pretest dan posttest

Analisis efektifitas psikoedukasi dilakukan menggunakan desain kuantitatif *pretest-posttest* dengan membandingkan skor total pemahaman peserta sebelum dan setelah melihat infografis manajemen stres. Dari total 22 peserta yang mengikuti kegiatan psikoedukasi, seluruhnya berhasil melengkapi instrumen *pretest* sebelum pelaksanaan dan *posttest* pada hari yang sama setelah kegiatan selesai, sehingga data dari kelompok ini digunakan dalam penyajian tabel hasil skor total.

<i>Shapiro-Wilk</i>		
Statistic	df	Sig.
916	10	.325
885	10	.149

Tabel 3. Uji normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, nilai signifikansi pada data *pretest* adalah 0.325, yang berarti lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, data *pretest* dapat dinyatakan berdistribusi normal. Pada data *posttest* juga diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.149, yang juga lebih besar dari 0.05, sehingga data *posttest* dinyatakan berdistribusi normal.

Paired Samples Test

	mean	<i>p - value</i>
sebelum dan sesudah	-450.000	.000

Tabel 4. Uji Perbedaan Paired Samples Test

Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.000, yang lebih kecil dari nilai ambang 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*post-test*). Nilai *mean difference* sebesar -4,500 menunjukkan bahwa skor *post-test* mengalami peningkatan dibandingkan dengan *pre-test* (karena *post-test* lebih tinggi sehingga selisihnya bernilai negatif). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan psikoedukasi yang diberikan memberikan pengaruh yang bermakna terhadap pemahaman peserta. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa intervensi atau psikoedukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta dari kondisi awal sebelum perlakuan menuju kondisi setelah perlakuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan magang yang berfokus pada psikoedukasi manajemen stres kerja dalam bentuk infografis, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres karyawan di perusahaan dipengaruhi oleh tingginya beban kerja, tekanan untuk mencapai target, serta tuntutan waktu yang ketat. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis dan produktivitas karyawan. Intervensi berupa psikoedukasi melalui media infografis terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman karyawan mengenai konsep stres, gejala yang ditimbulkan, serta strategi pengelolaan stres yang adaptif. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Paired Sample T-Test yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, di mana terjadi peningkatan pemahaman setelah karyawan menerima psikoedukasi. Media infografis memungkinkan penyampaian materi secara ringkas, menarik, dan mudah dipahami sehingga dapat membantu karyawan memperoleh informasi penting secara lebih efisien. Dengan demikian, psikoedukasi berbasis infografis dapat dijadikan alternatif intervensi awal yang efektif untuk membantu karyawan mengelola stres kerja, sekaligus menjadi rekomendasi bagi perusahaan untuk mengembangkan program pendukung kesehatan mental secara lebih berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kelompok Bentuk Kegiatan Pembelajaran (BKP) Kalla Toyota menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penerbitan artikel ini. Kami mengucapkan terima kasih kepada Kalla Toyota atas kesempatan dan kepercayaan yang telah diberikan kepada kami untuk melaksanakan program kegiatan pembelajaran di lingkungan perusahaan. Dukungan penuh dari perusahaan, mulai dari penyediaan fasilitas, akses data, hingga suasana kerja yang kondusif, menjadi pondasi penting dalam kelancaran kegiatan ini. Kami sangat menghargai keterbukaan dan profesionalisme perusahaan yang memungkinkan kami untuk mengembangkan pemahaman praktis terkait analisis jabatan secara langsung di dunia kerja.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada tim HCBP dan seluruh karyawan Kalla Toyota yang telah dengan hangat membimbing dan mendampingi kami selama proses kegiatan berlangsung. Waktu, tenaga, dan pengetahuan yang mereka bagikan kepada kami sungguh bernilai tinggi. Partisipasi aktif mereka dalam sesi wawancara, observasi, dan diskusi sangat

membantu kami dalam memperoleh data yang relevan serta wawasan lapangan yang tidak ternilai. Kehadiran mereka memberikan inspirasi dan motivasi bagi kami untuk terus berkembang.

Selanjutnya, tak lupa kami menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang mendalam kepada dosen pembimbing lapangan yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi selama proses kegiatan berlangsung. Kehadiran beliau menjadi sumber inspirasi dan arahan yang sangat berarti dalam menghubungkan teori yang kami pelajari di bangku kuliah dengan praktik di lapangan. Komitmen dan dedikasi beliau dalam mendampingi kami sungguh kami hargai dan menjadi bagian penting dalam keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, S., Indra, N., & Farah, T. (2022). Manajemen stres terhadap kepuasan kerja guru dan manajemen waktu pembelajaran siswa di SDS Islam An Nizam Medan. **EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4*(2), 1–11.
- Asih, G., Widhiastuti, H., & Rusmalia Dewi. (2018). **Stres kerja**. Semarang University Press.
- Bamba, M. (2016). Stress management and job performance in the industries sector of Mali. *Journal of Service Science and Management*, 9(3), 189–194. <https://doi.org/10.4236/jssm.2016.93023>
- Bara, I. M. B., & Susilawati. (2023). Analisis manajemen stres kerja terhadap kepuasan kerja karyawan. *Zahra: Journal of Health and Medical Research*, 3(1), 146–155.
- Diahsari, E. Y. (2016). Pengantar psikologi industri & organisasi. UAD Press.
- Putra, A., Surya, & Soetikno, N. (2018). Pengaruh intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan achievement goal pada kelompok siswi underachiever. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 254–261.
- Putry, D., Aulya, & Hamsal. (2024). Pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan dengan kepuasan kerja sebagai variabel intervening. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 18(1), 363–381.
- Santoso, D. (2019). Need assessment pengembangan keprofesionalan. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jptk/article/view/8917>
- Winda, R., Sari, D. S., Simanjong, L. A., Silalahi, R. F., Tampubolon, R. L., & Universitas Palangka Raya. (2024). Analisis rasio rentabilitas pada usaha mikro di Kota Palangkaraya. *Neraca Manajemen, Ekonomi*, 5(7), 3–7.