



## Penerapan Psikoedukasi untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Efektif dalam Mengurangi Stres Kerja Karyawan

Abdul Rahmat<sup>1</sup>, Isa Ulandari<sup>2</sup>, Sitti Tasya Nurul Ihza<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

<sup>1</sup>[abdulrahmat.maro@unm.ac.id](mailto:abdulrahmat.maro@unm.ac.id), <sup>2</sup>[isaulndri@gmail.com](mailto:isaulndri@gmail.com), <sup>3</sup>[sittitasyanurulihza@gmail.com](mailto:sittitasyanurulihza@gmail.com)

### Abstrak

Kurangnya komunikasi yang efektif sering menjadi masalah yang dialami karyawan dan berkontribusi pada timbulnya stres kerja. Kondisi serupa juga ditemukan di perusahaan Hyundai Urip Sumoharjo, di mana survei awal menunjukkan bahwa 30,43% karyawan mengalami kendala dalam komunikasi dan koordinasi antar tim. Menanggapi hal ini, diadakan kegiatan psikoedukasi berupa webinar dengan tema “Peran Komunikasi Efektif dalam Mengelola Stres”. Tujuan dari webinar ini adalah untuk meningkatkan pemahaman karyawan mengenai pentingnya komunikasi yang sehat sebagai salah satu strategi dalam mengelola stres kerja. Kegiatan tersebut dilakukan secara daring melalui platform Zoom Meeting dan diikuti oleh 25 peserta dari PT Bumi Investa Utama, termasuk 7 peserta dari cabang Hyundai Urip. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi berbentuk webinar. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa puas, menganggap topik yang disampaikan relevan dengan situasi kerja mereka (57%), serta mampu memahami materi dengan baik (71%). Selain itu, peserta menunjukkan adanya peningkatan kesadaran untuk memperbaiki cara berkomunikasi dan menerapkan strategi manajemen stres dalam aktivitas kerja sehari-hari. Kegiatan ini berhasil memberikan pengaruh positif terhadap pemahaman dan keterampilan interpersonal peserta, serta mendorong perubahan pola komunikasi yang lebih jelas dan mendukung di lingkungan kerja. Oleh sebab itu, webinar ini dianggap sebagai solusi edukatif yang praktis untuk mengatasi permasalahan stres kerja yang disebabkan oleh miskomunikasi.

**Kata Kunci:** Komunikasi Efektif, Stres Kerja, Psikoedukasi

### PENDAHULUAN

Hyundai dikenal sebagai salah satu produsen kendaraan ternama dari Korea Selatan yang telah memperluas jangkauan pasarnya ke tingkat internasional, termasuk di Indonesia. Salah satu kantor sekaligus showroom resmi Hyundai yang beroperasi di Indonesia berlokasi di Jalan Urip Sumoharjo No. 92, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Perusahaan ini memberikan berbagai layanan kepada pelanggan, seperti penyediaan informasi kendaraan dan pembelian unit mobil dalam berbagai varian dan tipe. Operasional showroom ini berada di bawah naungan PT Bumi Investa Utama, yang beralamat di Jalan H.R. Rasuna Said Blok X-5 No. 13, Jakarta Selatan.

Hyundai Urip mengadopsi sistem kerja yang aktif dari hari Senin hingga Sabtu. Rutinitas kerja yang berlangsung dalam waktu cukup panjang ini dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi para pegawai. Ketidakseimbangan beban kerja berpotensi menyebabkan peningkatan tekanan psikologis, salah satunya berupa stres kerja. Stres kerja merupakan kondisi dinamis ketika individu menghadapi tuntutan atau hambatan yang berkaitan dengan hal penting dalam hidupnya, namun terasa penuh tekanan dan ketidakpastian (Sulastris & Onsardi, 2020). Selanjutnya, stres kerja dipahami sebagai gangguan terhadap keseimbangan mental dan fisik yang berdampak pada aspek emosional, kognitif, dan perilaku individu di tempat kerja (Indrawan, Claudia, & Rifani, 2022).

Dalam dunia kerja, tekanan kerap kali muncul saat terjadi ketidaksesuaian antara kemampuan individu dengan tuntutan pekerjaan yang tinggi (Parasian & Adiputra, 2021). Di era modern, tekanan ini semakin sulit dihindari akibat meningkatnya beban pekerjaan, tenggat waktu yang ketat, dan tuntutan sosial maupun pribadi yang semakin kompleks. Selain dari tugas pekerjaan, tekanan juga diperparah oleh faktor lingkungan kerja seperti gaya kepemimpinan yang terlalu otoriter dan pola komunikasi yang kurang terbuka (Swandana & Ardiana, 2025).

Guna menciptakan lingkungan kerja yang sehat secara psikologis, penting untuk memperkuat aspek komunikasi. Komunikasi efektif merupakan proses penyampaian pesan yang diterima sesuai dengan maksud pengirim dan mendapatkan umpan balik yang tepat (Jaya, 2021). Komunikasi yang berjalan lancar tidak hanya menunjang kegiatan operasional, tetapi juga berkontribusi dalam mengurangi beban psikologis di tempat kerja. Sayangnya, tidak semua karyawan menyadari pentingnya komunikasi sebagai sarana dalam mengelola tekanan.

Minimnya kesadaran terhadap pentingnya komunikasi efektif tercermin dalam dinamika kerja sehari-hari. Untuk memperjelas kondisi tersebut, dilakukan survei awal dan wawancara pada tanggal 02 Mei 2025. Survei ini melibatkan 23 orang karyawan aktif dari Hyundai Urip Sumoharjo. Berdasarkan data yang dikumpulkan, permasalahan utama yang

sering dihadapi adalah kurangnya komunikasi atau koordinasi antartim, sebagaimana diungkapkan oleh 30,43% responden.

Hal tersebut juga diperkuat oleh hasil wawancara dengan salah satu pegawai yang menyatakan bahwa hambatan komunikasi dan minimnya koordinasi antar divisi menjadi tantangan utama yang memengaruhi kelancaran kerja. Kurangnya koordinasi internal bukan hanya memperlambat proses kerja, tetapi juga memicu ketegangan antarpegawai. Dari hasil observasi langsung juga terlihat bahwa meningkatnya miskomunikasi antar karyawan berdampak pada meningkatnya keluhan yang berkaitan dengan stres kerja.

Temuan-temuan dalam berbagai studi sebelumnya semakin menegaskan pentingnya komunikasi efektif dalam mengatasi tekanan kerja. Ketika beban kerja meningkat, performa karyawan cenderung menurun jika tidak didukung oleh pola komunikasi yang sehat (Harmen, Rahmi, & Syukri, 2024). Hal ini sejalan dengan studi lain yang menunjukkan bahwa stres tinggi di sektor penjualan sering dipicu oleh konflik internal dan komunikasi yang tidak optimal antarpegawai (Anugrah, 2024). Selain itu, lemahnya sistem dukungan sosial dan buruknya komunikasi organisasi juga berkorelasi kuat dengan meningkatnya tekanan mental dan beban kerja (Sugiati, 2025). Sebaliknya, komunikasi dua arah yang terjalin antara atasan dan staf dapat membantu mengurangi tingkat stres kerja (Gorda, Yasa, & Sudiana, 2024). Bahkan, ketidakefektifan komunikasi baik vertikal maupun horizontal terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap munculnya tekanan psikologis di lingkungan kerja (Panjaitan & Lestari, 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah mengangkat urgensi komunikasi dalam kaitannya dengan stres kerja, sebagian besar bersifat korelatif dan belum banyak yang menawarkan solusi edukatif yang aplikatif. Kondisi ini menunjukkan adanya jarak antara teori dan praktik di lapangan. Sebagai bentuk respons terhadap persoalan tersebut, diselenggarakanlah webinar bertajuk “Peran Komunikasi Efektif dalam Mengelola Stres”. Kegiatan ini dirancang secara partisipatif, agar peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga bisa berbagi pengalaman dan berdiskusi secara langsung mengenai kendala komunikasi di tempat kerja.

Tujuan utama dari pelaksanaan webinar ini adalah untuk membekali peserta dengan pemahaman praktis terkait komunikasi efektif, membantu mereka mengidentifikasi pola komunikasi yang tidak sehat, serta memberikan strategi komunikasi yang mendukung kesejahteraan psikologis. Di samping itu, kegiatan ini menjadi bentuk pelatihan yang relevan dengan konteks kerja para pegawai di Hyundai Urip Sumoharjo. Diharapkan, melalui webinar ini dapat terbentuk budaya komunikasi yang lebih terbuka dan mendukung, yang pada akhirnya menurunkan tingkat stres kerja pegawai.

## METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan menerapkan metode psikoedukasi yang disajikan dalam format webinar secara daring. Psikoedukasi sendiri merupakan metode yang bertujuan untuk memberikan wawasan psikologis mengenai persoalan-persoalan sosial, sehingga individu mampu mengasah kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan serta membangun kesadaran menyeluruh terhadap isu-isu yang berkaitan (Rinaldi & Hardika, 2022). Di samping itu, psikoedukasi juga berfungsi dalam menyampaikan informasi serta strategi terapeutik yang menunjang peningkatan kualitas hidup seseorang (Irdianti, Qarimah, & Khaerunnisa, 2023). Sementara itu, webinar merupakan bentuk seminar yang dilakukan secara virtual dengan dukungan jaringan internet (Saefullah & Agustina, 2023).

Rangkaian kegiatan ini mencakup tiga tahapan utama, yakni tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pelaksana terlebih dahulu menyebarkan survei awal, melakukan observasi, serta mewawancarai karyawan Hyundai Urip Sumoharjo guna mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan hasil dari data awal tersebut, ditentukan tema psikoedukasi yang sesuai, dilanjutkan dengan mencari narasumber yang kompeten, serta menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan mengadakan sesi psikoedukasi secara daring menggunakan platform Zoom *Meeting*. Selanjutnya, tahap evaluasi dilakukan melalui penyebaran tautan formulir umpan balik dengan Google Form. Selain itu, juga dilakukan observasi serta wawancara pasca kegiatan psikoedukasi. Tujuan evaluasi ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi yang disampaikan, serta untuk mengukur efektivitas kegiatan secara keseluruhan.

### Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

- Pembukaan kegiatan diawali oleh pembawa acara (MC) yang membuka acara, memperkenalkan tim pelaksana, serta menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan tersebut.
- Pengisian Absensi Tautan Google Form dibagikan oleh operator sebagai daftar hadir, yang sekaligus menjadi bukti partisipasi peserta.
- Perkenalan Narasumber, MC memperkenalkan narasumber dengan membacakan Curriculum Vitae (CV), dan operator menayangkan CV tersebut di layar agar peserta lebih mengenal pemateri.
- Penyampaian Materi, dalam sesi utama ini narasumber menyampaikan materi dengan tema “Peran Komunikasi Efektif dalam Mengelola Stres”. Isi materi mencakup peran komunikasi dalam menangani stres, jenis-jenis stres, penilaian mandiri terhadap tingkat stres kerja, komunikasi sebagai sumber maupun peredam stres, membangun komunikasi terbuka, studi kasus mengenai komunikasi di luar jam kerja, serta langkah-langkah lanjutan dalam pengelolaan stres.
- Sesi Tanya Jawab, MC memberikan ruang bagi peserta untuk bertanya secara langsung atau melalui kolom chat di Zoom. Sesi ini menjadi wadah interaktif antara peserta dengan narasumber.
- Sesi *Feedback*, setelah diskusi selesai MC akan membagikan tautan Google Form untuk keperluan evaluasi akhir. Tanggapan peserta digunakan sebagai dasar dalam menilai keberhasilan kegiatan.

- g. Dokumentasi Foto Kegiatan diabadikan melalui pengambilan foto bersama seluruh peserta dan narasumber sebagai dokumentasi pelaksanaan acara.
- h. Penutupan, di akhir kegiatan MC akan menyampaikan terima kasih kepada narasumber dan peserta atas partisipasinya, kemudian secara resmi menutup rangkaian psikoedukasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dilakukan secara virtual menggunakan platform Zoom Meeting pada tanggal 03 Mei 2025, dimulai pukul 10.00 hingga 12.00 WITA. Peserta yang mengikuti kegiatan ini merupakan karyawan dari PT Bumi Investa Utama sebanyak 25 orang, dengan jumlah peserta dari cabang Hyundai Urip Sumoharjo sebanyak 7 orang. Narasumber dalam kegiatan psikoedukasi ini adalah seorang dosen dari salah satu universitas di Kota Makassar yang memiliki bidang keahlian dalam pengembangan kompetensi sumber daya manusia. Psikoedukasi ini diberikan dalam bentuk penyampaian materi kepada karyawan PT Bumi Investa Utama dengan topik utama “Peran Komunikasi Efektif dalam Mengelola Stres”.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Pada sesi evaluasi, diperoleh sebanyak 7 respon dari peserta melalui tautan Google Form yang telah disebarluaskan sebelumnya. Dari hasil evaluasi tersebut, sebagian besar peserta menyatakan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap pelaksanaan psikoedukasi, di mana sebanyak 57% menyatakan sangat puas. Adapun 43% responden lainnya menyebutkan bahwa mereka merasa cukup puas. Temuan ini mencerminkan bahwa kegiatan secara keseluruhan mendapatkan tanggapan yang baik dan dinilai memberikan manfaat oleh para peserta.



Gambar 2. Hasil Jawaban Pertanyaan 1

Selain itu, dalam hal pemahaman terhadap materi, mayoritas peserta merasa isi materi yang disampaikan dapat dimengerti dengan baik. Sebanyak 71% responden menyatakan cukup memahami materi yang diberikan, sedangkan 29% lainnya mengaku sangat memahami isi dari materi yang disampaikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa proses penyampaian materi berlangsung secara cukup efektif dan berhasil menjangkau pemahaman sebagian besar peserta.



Gambar 3. Hasil Jawaban Pertanyaan 2

Di samping itu, berkaitan dengan kesesuaian materi terhadap kebutuhan peserta, sebanyak 57% responden menyatakan bahwa topik yang dibahas sangat sesuai dengan kebutuhan mereka, sementara 42% lainnya menilai materi tersebut cukup sesuai. Informasi ini menunjukkan bahwa tema yang diusung dalam psikoedukasi telah menyentuh persoalan-persoalan yang relevan dan signifikan bagi peserta. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menggambarkan bahwa kegiatan ini tidak hanya mendapat sambutan positif, tetapi juga dianggap tepat sasaran serta memberikan dampak yang baik.



Gambar 4. Diagram Hasil Jawaban Pertanyaan 3

Kemudian, pada bagian hasil evaluasi yang menyoroti pemahaman atau wawasan yang diperoleh peserta, terlihat adanya peningkatan pengetahuan mengenai topik yang dibahas dalam webinar. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka mendapatkan informasi baru terkait pengelolaan stres, mengenali level stres, serta memahami berbagai pendekatan dalam menanganinya secara sistematis. Di samping itu, peserta juga memperoleh pemahaman mengenai pentingnya komunikasi yang efektif dalam meredakan tekanan stres psikologis, serta bagaimana penerapan komunikasi yang tepat dapat menjadi sarana membangun lingkungan kerja yang lebih sehat secara mental. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga berdampak secara praktis terhadap keterampilan emosional dan kemampuan interpersonal peserta.

Sebagai bentuk tindak lanjut dari pemahaman yang diperoleh selama mengikuti webinar, peserta menyampaikan beberapa rencana konkret yang akan mereka terapkan dalam aktivitas kerja harian. Sebagian besar responden menyampaikan keinginan untuk memperbaiki cara berkomunikasi dengan rekan kerja, baik dalam penyampaian pesan maupun sikap saat berinteraksi. Mereka mulai memahami pentingnya menjalin komunikasi yang efektif demi menciptakan kondisi kerja yang lebih mendukung secara psikologis. Selain itu, sejumlah peserta juga menyatakan komitmen untuk menerapkan teknik manajemen stres yang telah dipelajari, seperti mengenali tanda-tanda awal stres, mengatur emosi dengan lebih bijaksana, serta menghindari stres berkepanjangan yang dapat menghambat produktivitas kerja. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa materi yang disampaikan tidak hanya memperluas pengetahuan, tetapi juga mendorong peserta untuk melakukan aksi nyata dalam meningkatkan hubungan interpersonal dan kesejahteraan mental di lingkungan kerja.

Terkait dengan saran dan masukan atas pelaksanaan webinar, sebagian besar peserta menilai bahwa kegiatan telah terlaksana dengan baik serta memberikan tanggapan positif. Namun, terdapat satu masukan yang menyarankan agar ke depannya materi disajikan dengan tambahan contoh kasus nyata yang lebih banyak. Tujuan dari saran ini adalah agar peserta lebih mudah memahami dan mengaitkan isi materi dengan situasi yang mungkin mereka hadapi di tempat kerja. Masukan tersebut menjadi catatan penting sebagai dasar peningkatan dalam penyampaian materi pada kegiatan serupa di masa mendatang.

Berdasarkan hasil observasi terhadap karyawan yang telah mengikuti kegiatan psikoedukasi, tampak adanya perkembangan positif dalam pola komunikasi di lingkungan kerja. Salah satu bentuk perubahan yang muncul adalah kemampuan karyawan dalam memberikan instruksi kerja secara lebih jelas serta melakukan klarifikasi atas arahan yang diterima demi mencegah kesalahan komunikasi. Di samping itu, karyawan mulai menunjukkan sikap lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat dan menerima masukan, termasuk mengakui kesalahan yang terjadi. Temuan ini didukung oleh hasil wawancara dengan karyawan yang menyatakan adanya peningkatan dalam pola komunikasi tim yang menjadi lebih baik dan efektif dibandingkan sebelumnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi dengan tema “Peran Komunikasi Efektif dalam Mengelola Stres” memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan komunikasi karyawan, terutama di lingkungan kerja Hyundai Urip Sumoharjo. Permasalahan utama yang ditemukan, yaitu lemahnya komunikasi yang efektif serta kurangnya koordinasi antar divisi, telah dianalisis secara menyeluruh melalui survei, wawancara, dan observasi langsung di lapangan. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa puas terhadap kegiatan psikoedukasi, memahami isi materi dengan baik, serta menilai topik yang dibahas sesuai dengan situasi nyata yang mereka alami.

Kegiatan ini tidak hanya menambah wawasan teoritis peserta, tetapi juga memicu adanya niat untuk melakukan perubahan nyata dalam cara berkomunikasi dan dalam penerapan strategi pengelolaan stres. Hal ini tercermin dari komitmen peserta untuk menciptakan komunikasi yang lebih terbuka, meningkatkan efektivitas dalam menyampaikan informasi, dan menerapkan pendekatan manajemen stres dengan cara yang lebih tepat. Selain itu, hasil evaluasi dan masukan dari peserta memperlihatkan bahwa pendekatan psikoedukasi yang bersifat interaktif mampu menghubungkan antara teori dengan praktik secara efektif. Secara keseluruhan, kegiatan webinar ini dianggap sukses dalam menyampaikan pemahaman yang aplikatif mengenai pentingnya komunikasi yang sehat di tempat kerja, serta memiliki potensi menjadi salah satu upaya preventif dalam menghadapi tekanan psikologis di lingkungan kerja, khususnya yang berkaitan dengan stres.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan rasa syukur yang mendalam kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan petunjuk-Nya, sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan selama proses magang berlangsung. Penghargaan yang tulus juga kami berikan kepada PT Bumi Investa Utama cabang Hyundai Urip Sumoharjo atas kesempatan yang diberikan serta sambutan hangat yang memungkinkan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi berjalan dengan lancar selama masa magang.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Muhammad Nusrah N selaku mentor, atas pendampingan dan arahan yang sangat berarti dalam mendukung keberhasilan setiap tahapan kegiatan. Tak lupa, apresiasi yang tinggi kami berikan kepada para narasumber yang telah berbagi ilmu dan menyampaikan materi secara informatif, sehingga memberikan wawasan yang bermanfaat bagi seluruh peserta kegiatan. Serta pihak-pihak yang terlibat lainnya yang tak bisa kami ucapkan satu persatu.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, D. P. (2024). Konflik kerja dan komunikasi internal sebagai prediktor tekanan kerja pada tenaga penjual otomotif. *Jurnal Psikologi Kerja*, 16(1), 45–58.
- Febri, H. (2024). Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital. *Coram Mundo Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 4(1), 55–66. <https://jurnal.sttarastamarngabang.ac.id/index.php/cm/article/view/85>
- Gorda, I. M., Yasa, N. N. K., & Sudiana, I. K. (2024). Peran komunikasi dua arah dalam menekan stres kerja di perusahaan otomotif. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*, 12(2), 88–99.
- Harmen, H., Rahmi, R., & Syukri, M. (2024). Hubungan tekanan kerja dan efektivitas komunikasi terhadap performa karyawan. *Jurnal Psikologi Industri*, 8(1), 20–30.
- Irdianti, Sahwa Ainul Magfirah, Akhlakul Qarimah, & Putri Khaerunnisa. (2023). Psikoedukasi Self Development Pada Siswa SMA Negeri 15 Bulukumba. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(6), 1011–1021. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2279>
- Indrawan, Y., Claudia, M., & Rifani, A. (2022). Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan: Efek Mediasi Burnout (Studi Pada Karyawan PT. SAPTA Sari Tama Cabang Banjarmasin). *JWM (Jurnal Wawasan Manajemen)*, 10(1), 69–84. <https://doi.org/10.20527/jwm.v10i1.200>
- Jaya, H. W. (2021). Komunikasi efektif dalam organisasi: Teori dan praktik. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 13(2), 101–115.
- Panjaitan, F. R., & Lestari, P. (2025). Pengaruh komunikasi organisasi terhadap tekanan psikologis karyawan di sektor jasa otomotif. *Jurnal Psikologi Bisnis*, 10(1), 33–47.
- Parasian, E., & Adiputra, I. M. P. (2021). Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajerial dan Kewirausahaan*, 3(4), 922–932. <https://doi.org/10.24912/jmk.v3i4.13433>
- Rinaldi, M. R., & Hardika, J. (2022). Psikoedukasi Antisipasi Stres Akademik di Masa Pandemi COVID-19 melalui Seminar Daring. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 3(3), 230–238. <https://doi.org/10.36596/JPKMI.V3I3.434>
- Saefullah, A., & Agustina, I. (2023). Efektifitas program webinar kewirausahaan bagi mahasiswa STIE Ganesha. *ANALISIS*, 13(1), 78-91. <https://doi.org/10.37478/als.v13i1.2520>
- Sugiati, L. (2025). Kesejahteraan psikologis dan komunikasi internal dalam mengatasi beban kerja berlebih. *Jurnal Kesehatan Mental dan Organisasi*, 7(2), 60–74.
- Swandana, D., & Ardiana, P. A. (2025). Kepemimpinan otoriter, komunikasi, dan pengaruhnya terhadap stres kerja. *Jurnal Kepemimpinan dan Psikologi*, 9(1), 15–28.
- Sulastri, S., & Onsardi, O. (2020). Pengaruh Stres Kerja, dan Beban Kerja, terhadap Kinerja Karyawan. *Journal of Management and Bussines (JOMB)*, 2(1), 83–98. <https://doi.org/10.31539/jomb.v2i1.1215>