



Efektivitas Manajemen Stres Dan Beban Kerja Dalam Bentuk Infografis

St. Hadjar Nurul Istiqamah, Ismalandari Ismail, Andi Akbar Awaluddin, Zhifa Ainun Fathia, Alwan Asyqar Tahir

Program Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

andiakbarawaluddin12@gmail.com, alwan.asyqar@gmail.com, zainunfathia@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi mengenai manajemen stres dan beban kerja yang disajikan dalam bentuk infografis pada karyawan PT Kalla Inti Karsa. Latar belakang kegiatan ini didasarkan pada hasil observasi lapangan dan analisis kebutuhan yang menunjukkan bahwa karyawan mengalami tekanan kerja tinggi serta beban tugas yang berdampak pada munculnya stres, kelelahan mental, dan menurunnya motivasi kerja. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, peneliti mengembangkan media psikoedukatif berupa infografis yang ditampilkan dalam standing banner sebagai sarana informasi yang mudah dipahami dan dapat diakses oleh seluruh karyawan. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan kuesioner Google Form, sedangkan evaluasi efektivitas psikoedukasi dianalisis secara deskriptif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penyajian informasi melalui infografis mampu meningkatkan pemahaman karyawan mengenai stres kerja, faktor penyebabnya, serta strategi pengelolaannya. Selain itu, karyawan melaporkan adanya peningkatan kesadaran terhadap pentingnya pengaturan beban kerja dan manajemen diri dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Temuan ini mengindikasikan bahwa infografis merupakan media yang efektif untuk menyampaikan informasi psikoedukatif secara praktis dan mudah diterima di lingkungan kerja.

Kata Kunci: Stress, Beban Kerja, Psikoedukasi, Karyawan

PENDAHULUAN

Stress kerja (occupational/work stress) merupakan fenomena yang menjadi perhatian dalam dunia kerja. Secara konseptual stress kerja dapat didefinisikan sebagai kondisi individu ketika beban dan tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres kerja adalah reaksi seseorang terhadap tekanan atau tuntutan di tempat kerja yang melampaui kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya (Fitroh, Zikriniwati & Nurfitri, 2025). Kondisi ini dapat mempengaruhi kinerja dan motivasi pekerja. Salah satu faktor utama yang memicu stress kerja adalah beban kerja (workload). Gumilar (2022) beban kerja mengacu pada tugas-tugas yang wajib diselesaikan oleh seorang individu selama waktu yang telah ditentukan. Beban kerja yang berlebihan tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah tugas, tetapi juga oleh kompleksitas pekerjaan, batas waktu yang ketat, tekanan untuk mengerjakan beberapa tugas sekaligus, serta tuntutan kinerja yang tinggi (Fitroh, Zikriniwati & Nurfitri, 2025). Kondisi ini dapat mengganggu kinerja dan produktivitas karyawan, oleh karena itu dilakukan penelitian dilakukan untuk memahami sejauh mana beban kerja berkontribusi terhadap stress kerja serta strategi yang efektif bagi karyawan.

Penelitian menunjukkan bahwa beban kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap stress kerja (Kandili & Setiawan, 2024). Penelitian lain membuktikan bahwa stress kerja dan beban kerja secara bersamaan mempengaruhi kinerja karyawan (Aini & Fauziah, 2024). Studi menemukan bahwa stress kerja dan beban kerja berpengaruh negatif terhadap produktivitas kerja karyawan (Muna & Widjajani, 2025). Penelitian pada P.T Griya Resik Mandiri menunjukkan bahwa beban kerja dan stress kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan (Yani, Subujantoro & Latief, 2025).

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan observasi langsung yang dilakukan bersama karyawan PT Kalla Inti Karsa, ditemukan bahwa tingginya tingkat tekanan kerja menjadi salah satu faktor utama munculnya stres di lingkungan kerja. Hasil menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan yang terus-menerus, serta beban kerja yang tinggi sering kali menimbulkan kelelahan fisik maupun mental pada karyawan. Kondisi ini diperburuk oleh dorongan untuk mencapai hasil secara cepat tanpa disertai manajemen beban kerja yang proporsional. Akibatnya, sebagian karyawan mengalami gejala stres berkepanjangan yang berdampak pada menurunnya konsentrasi, motivasi, di perusahaan. Hal ini sejalan dengan penelitian Istiqamah (2025) yang menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara beban kerja dan kapasitas individu dapat menurunkan produktivitas serta kualitas kinerja secara signifikan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya sebagian besar studi berfokus pada dampak beban kerja dan stress kerja terhadap kinerja serta produktivitas karyawan namun, tidak secara spesifik membahas terkait efektivitas manajemen stress kerja dan beban kerja. Dengan demikian penelitian ini dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh terkait strategi pengelolaan stress kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan.

METODE

Kegiatan ini dilakukan di PT Kalla Inti Karsa dengan terlebih dahulu melakukan menggunakan dua pendekatan utama metode penelitian, yaitu observasi lapangan serta analisis kebutuhan yang dikumpulkan melalui *Google Form*. Observasi dilakukan untuk memahami kondisi nyata di lokasi, termasuk pola aktivitas, lingkungan kerja, dan hal-hal yang berpotensi mempengaruhi beban maupun tingkat stres individu. Untuk melengkapi data tersebut, dilakukan pula pengumpulan informasi kebutuhan responden menggunakan kuesioner berbasis *Google Form*. Instrumen ini dipilih karena memungkinkan pengisian data secara lebih fleksibel dan terstruktur. Berdasarkan observasi dan analisis kebutuhan yang telah dilakukan maka dapat Dari Hasil Observasi dan Analisis Kebutuhan yang telah dilakukan, makdisimpulkan bahwa karyawan di PT Kalla Inti Karsa mengalami stress karena beban kerja.

peneliti menetapkan untuk membuat psikoedukasi mengenai stres dan beban kerja dengan menggunakan infografis dalam bentuk *stand banner*. metode yang di gunkan adalah metode *non-training* dengan media infografis yang disajikan dalam bentuk *stand banner*. pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan analisis kebutuhan melauli *google form* yang di bagikan. evaluasi dilaksanakan dalam psikoedukasi bertujuan untuk mengukur efektivitas psikoedukasi dan data ini dianalisis dengan metode deskriptif

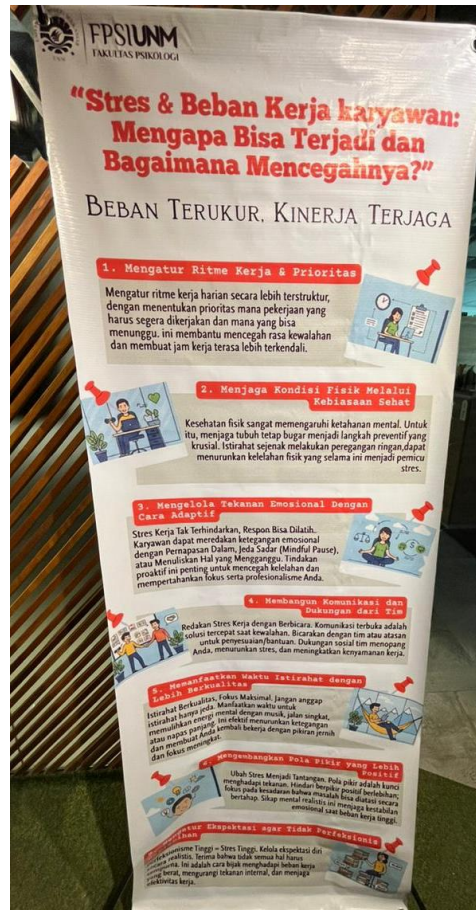
HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Magang Berdampak yang dikerjakan berupa infografis dalam bentuk standing banner mengenai stress dan beban kerja. Stand banner ditempatkan pada koridor kantor PT Kalla Inti Karsa. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan baik melalui survey melalui google form ditemukan bahwa psikoedukasi berupa infografis yang dilakukan cukup memberikan pengetahuan tentang stress dan beban kerja, tidak hanya itu efektivitas psikoedukasi juga terlihat dari perubahan pengetahuan dari karyawan terkait pengelolaan stress dan beban kerja yang baik di tempat kerja



Gambar 1. Rancangan Infografis Manajemen Stress dan Beban Kerja

Gambar 2



Gambar 2. Implementasi Infografis

PEMBAHASAN

Karyawan PT Kalla Inti Karsa diharapkan mampu menjaga stabilitas emosi serta menampilkan perilaku kerja yang profesional dalam menghadapi tuntutan pekerjaan yang padat dan target yang menantang. Berdasarkan hasil observasi dan analisis kebutuhan, ditemukan bahwa tekanan kerja yang tinggi sering kali menyebabkan stres dan kelelahan emosional, terutama pada karyawan yang terlibat langsung dalam aktivitas operasional. Dalam konteks ini, kemampuan untuk mengelola stres dan beban kerja menjadi faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis serta performa kerja. Sejalan dengan temuan Istiqamah (2025), individu yang memiliki kemampuan manajemen stres yang baik cenderung lebih adaptif terhadap tekanan kerja dan mampu mempertahankan produktivitas meskipun di bawah situasi yang menekan. Oleh karena itu, pendekatan berbasis edukasi seperti infografis manajemen stres dan beban kerja menjadi sarana efektif untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan regulasi diri karyawan terhadap tekanan di tempat kerja.

Melalui kegiatan magang berdampak dalam bentuk penyediaan infografis psikoedukatif, karyawan PT Kalla Inti Karsa diharapkan mampu memahami apa itu stres kerja, bagaimana beban kerja dapat memengaruhinya, serta strategi yang tepat untuk mengatasinya. Lebih lanjut, Psikoedukasi diakui sebagai sebuah intervensi edukatif yang bertujuan tidak hanya menyediakan informasi tentang masalah psikologis, tetapi juga berperan penting sebagai alat transformasi psikologis (Cherina & Itryah, 2025). Dengan demikian, penerapan infografis manajemen stres dan beban kerja di PT Kalla Inti Karsa diharapkan tidak hanya membantu karyawan mengelola tekanan kerja secara adaptif, tetapi juga memperkuat budaya organisasi yang mendukung kesejahteraan mental dan efektivitas kerja jangka panjang.

KESIMPULAN

Program yang dibuat dalam kegiatan magang berdampak ini yaitu berupa infografis, peserta magang menyusun materi ini sebagai data awal melalui observasi dan analisis kebutuhan infografis ini dalam bentuk *standing banner* mengenai stres dan beban kerja di tempatkan di kantor PT Kalla Inti Karsa. Hasilnya menunjukkan bahwa psikoedukasi ini berhasil memberikan peningkatan pengetahuan terkait stres dan beban kerja sehingga dapat mengurangi kondisi stres yang dialami oleh karyawan. Kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan merupakan kegiatan yang cukup mendesak untuk dibahas lebih lanjut.

SARAN

Sebagai keberlanjutan kegiatan ini, program magang berdampak menyarankan agar kegiatan ini dapat di lanjutkan dengan memberikan pelatihan mengenai efektivitas manajemen stres dan beban kerja di tempat kerja. hal ini akan berdampak lebih baik karena terdapat pelatihan akan dilakukan pengukuran perubahan perilaku

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama dan yang utama, kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada PT Kalla Inti Karsa. Kami sangat menghargai kesempatan dan kepercayaan yang diberikan kepada tim kami untuk melaksanakan program pengabdian di lingkungan perusahaan. Dukungan penuh dari manajemen, termasuk penyediaan akses ke lokasi, fasilitas yang memadai, dan suasana kerja yang sangat kooperatif, merupakan fondasi kritis bagi kelancaran kegiatan ini. Kami menghargai keterbukaan serta profesionalisme perusahaan yang memungkinkan kami untuk menerapkan pemahaman teoritis terkait isu manajemen stress dan beban kerja ke dalam intervensi praktis secara langsung.

Ucapan terima kasih yang tulus juga kami sampaikan kepada seluruh jajaran Manajer, Mentor Lapangan, dan Staf PT Kalla Inti Karsa yang telah dengan hangat memberikan bimbingan dan pendampingan selama keseluruhan proses kegiatan. Waktu, energi, dan wawasan industri yang mereka bagikan kepada kami sungguh tak ternilai harganya. Partisipasi aktif mereka dalam sesi diskusi, dan proses *feedback* terhadap materi infografis telah membantu kami mengumpulkan data yang relevan dan wawasan operasional yang esensial. Kehadiran dan dukungan mereka menjadi inspirasi yang kuat bagi kami untuk terus berkontribusi.

Selanjutnya, kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Dosen Pembimbing Lapangan kami. Beliau telah dengan sabar memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan yang berkelanjutan sejak tahap perencanaan hingga finalisasi laporan. Dedikasi dan komitmen beliau sangat berarti dalam menjembatani kesenjangan antara konsep akademis di bangku kuliah dengan implementasi praktis di lapangan. kehadiran beliau merupakan sumber arahan yang pasti dalam memastikan keberhasilan proyek ini.

Terakhir, kami memberikan penghargaan tertinggi kepada seluruh anggota tim BKP atas kerja sama tim yang solid, kolaborasi yang erat, dan dedikasi luar biasa dalam menyelesaikan setiap tahapan kegiatan. Semangat kebersamaan, saling dukung, dan komitmen untuk mencapai hasil terbaik yang ditunjukkan oleh setiap anggota merupakan kunci utama dalam menyelesaikan program ini dengan baik. Kami berharap pengalaman kolaboratif ini dapat menjadi bekal yang berharga dalam meniti karir profesional dan pengembangan akademik di masa mendatang

DAFTAR PUSTAKA

- Cherina, N. A., & Itryah, I. (2025). Psikoedukasi Manajemen Stres Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Rumah Tangga Di Desa Limbang Jaya II Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1), 149-154.
- Fitroh, W. A. M., Zikrinawati, K., & Nurfitri, A. D. (2025). Studi kualitatif tentang beban kerja pada kinerja karyawan PT. Indonesian People Power. *INABA Journal of Psychology*, 3(2), 53–57.
- Fitroh, W. A. M., Zikrinawati, K., & Nurfitri, A. D. (2025). Strategi coping karyawan PT.IPP dalam menghadapi stres kerja. *INABA Journal of Psychology*, 3(2), 33–36.
- Istiqamah, N. F. (2025). Evaluasi Beban Kerja Perawat terhadap Kinerja dan Kualitas Pelayanan: Literatur Review. *Jurnal Manajemen Informasi dan Administrasi Kesehatan*, 8(2), 131-141.
- Mustika, S., Saputro, A. H., Siddiq, A. M., Muttaqin, R., & Ismail, G. D. (2024). Pengaruh beban kerja, stres kerja dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Trifa Raya Laboratories. *INABA Journal of Psychology*, 2(1), 18–25.
- Muna, F. N., & Widjajani, S. (2025). Pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap produktivitas kerja: Studi kasus karyawan bagian produksi CV Mekar Abadi Garment Sapuran. *Jurnal Volatilitas*, 7(1).
- Nur'Aini, A., & Fauziah, G. (2024). Pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan di PT Adhya Graha Kencana Tangerang Banten. *JIMAWA (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 4(1), 1–7.
- Yani, H. T. S., Subijantoro, D., & Latief, N. (2025). Pengaruh lingkungan kerja, beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. Griya Resik Mandiri Surabaya. *Journal of Sustainability Business Research*, 6(2), 95-112