



Psikoedukasi: *Mindfulness* untuk Mengatasi Beban Kerja Pegawai BPJS Ketenagakerjaan Kantor Wilayah Sulawesi dan Maluku

Azrafil Azhar¹, Muh Ramanda Putra A M², Syadzah Dzaqirah Salsabila³, Hilwa Anwar⁴

¹²³⁴Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

¹azrafilazhar6@email.com,²ramandaputraamm@email.com,³dzaqirahsalsabila95@gmail.com,⁴hilwa.anwar@unm.ac.id

Abstrak

Mindfulness menjadi salah satu strategi penting dalam mengelola stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pegawai. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di BPJS Ketenagakerjaan Kantor Wilayah Sulawesi dan Maluku, ditemukan bahwa beberapa pegawai mengalami beban kerja tinggi akibat tuntutan pencapaian target dan *Key Performance Indicators* (KPI), yang berdampak pada stres, kelelahan, menurunnya fokus saat bekerja, dan memengaruhi *work-life balance* mereka. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pegawai mengenai *mindfulness* dan kemampuan regulasi emosi melalui kegiatan psikoedukasi yang diberikan dalam bentuk poster. Kegiatan dilakukan secara offline dengan pre-test, pemaparan materi melalui poster, praktik teknik *mindfulness* (*five senses technique*, *deep breathing*, dan *Progressive Muscle Relaxation*), serta post-test kepada 14 peserta. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test ($t(13) = -6,90$, $p < 0,001$), mengindikasikan peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Evaluasi menunjukkan bahwa 100% peserta memahami materi, dengan 64,3% paham dan 35,7% sangat paham terkait teknik *mindfulness*, serta 92,8% menilai poster bermanfaat hingga sangat bermanfaat untuk diterapkan dalam pekerjaan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis poster *mindfulness* efektif untuk mengurangi stres kerja dan mendukung kesejahteraan psikologis pegawai.

Kata Kunci: *Mindfulness*, *work-life balance*, *five senses technique*, *deep breathing*, *progressive muscle relaxation*.

PENDAHULUAN

Dunia kerja modern, termasuk pada instansi layanan publik seperti BPJS Ketenagakerjaan, menghadapi dinamika yang semakin kompleks. Pegawai dituntut untuk memenuhi *Key Performance Indicators* (KPI), beradaptasi dengan perkembangan teknologi, serta memberikan layanan cepat dan akurat kepada peserta. Tuntutan tersebut menyebabkan meningkatnya beban kerja (*workload*) yang ditandai oleh volume tugas tinggi, tekanan waktu, dan tuntutan emosional dalam pelayanan. Menurut Sinantia dkk. (2023) beban kerja yang berlebihan berkontribusi pada meningkatnya stres kerja, kelelahan, penurunan konsentrasi, masalah tidur, serta menurunnya kesejahteraan psikologis pegawai. Kondisi ini dapat berdampak pada produktivitas instansi dan kualitas layanan publik.

Beban kerja didefinisikan sebagai keseluruhan tuntutan fisik, mental, dan emosional yang harus diselesaikan individu dalam waktu tertentu (Inegbedion dkk., 2020). Beban kerja dapat bersumber dari tuntutan tugas, kompleksitas pekerjaan, interaksi dengan peserta, serta tekanan pencapaian target organisasi (Pramestari dkk., 2022). Ketika tuntutan melebihi kapasitas, individu mengalami *work overload* yang berisiko menimbulkan stres kerja. Stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan coping yang dimilikinya. Dalam konteks pekerjaan, stres dipicu oleh ketidakjelasan peran, konflik peran, tekanan waktu, dan tingginya tuntutan kinerja. Jika berlangsung terus-menerus, stres dapat berkembang menjadi kelelahan emosional dan *burnout* yang berdampak pada performa dan kesehatan mental pegawai (Warae, 2023).

Mindfulness merupakan salah satu pendekatan psikologis yang terbukti efektif dalam mengelola stres kerja. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi (Kabat-Zinn dalam Amalia, Handayani, & Komalasari, 2025). Melalui praktik pernapasan sadar (*deep breathing*), *progressive muscle relaxation*, dan teknik *five senses grounding*, individu dapat meningkatkan regulasi emosi, memperbaiki fokus, serta mengurangi reaktivitas fisiologis terhadap stres. Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa *mindfulness* menurunkan stres kerja, meningkatkan ketenangan, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan (Amalia, Handayani & Komalasari, 2025).

Penelitian oleh Michaelsen dkk. (2023) melalui *systematic review* menemukan bahwa *mindfulness-based interventions* (MBI) efektif menurunkan stres dan *burnout*. Penelitian oleh Sercekman (2024) membuktikan bahwa

pelatihan *mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) memberikan efek jangka panjang terhadap peningkatan kesehatan mental karyawan. Penelitian oleh Franca (2023) juga menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* meningkatkan fokus dan menurunkan kecemasan. Penelitian oleh Dou dkk. (2025) menegaskan bahwa MBI meningkatkan resiliensi dan kualitas tidur pada pegawai dengan lingkungan kerja bertekanan tinggi. Penelitian oleh Amalia dkk. (2023) menemukan bahwa *mindfulness* menurunkan stres akibat beban kerja dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada pekerja layanan publik.

Dari beberapa pengabdian tersebut, terlihat bahwa intervensi *mindfulness* sudah terbukti bermanfaat bagi pegawai pada berbagai instansi. Namun, belum banyak pengabdian yang secara khusus menargetkan pegawai BPJS Ketenagakerjaan, terutama pada tingkat Kantor Wilayah Sulawesi dan Maluku yang memiliki dinamika kerja berbeda, beban layanan tinggi, serta tekanan pencapaian target lintas daerah. Selain itu, pengabdian sebelumnya lebih banyak berfokus pada satu jenis teknik saja, sementara kebutuhan pegawai di lingkungan ini memerlukan pendekatan psikoedukasi yang lebih komprehensif dan aplikatif. Gap inilah yang menjadikan program psikoedukasi berbasis *mindfulness* pada pegawai BPJS Ketenagakerjaan menjadi relevan dan penting untuk dilakukan.

Fenomena yang ditemukan berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di BPJS Ketenagakerjaan Kantor Wilayah Sulawesi & Maluku, ditemukan bahwa permasalahan yang paling sering dialami oleh karyawan adalah tingginya tekanan beban kerja. Tekanan tersebut terutama disebabkan oleh tuntutan pencapaian target dan *Key Performance Indicators* (KPI) yang ketat. Situasi ini tidak hanya memengaruhi kualitas kinerja karyawan, tetapi juga berdampak pada keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan pengabdian ini adalah memberikan psikoedukasi mengenai *mindfulness* sebagai strategi untuk mengatasi beban kerja pegawai BPJS Ketenagakerjaan Kantor Wilayah Sulawesi dan Maluku. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pegawai, memperbaiki fokus saat bekerja, mengurangi stres, serta mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas layanan dan produktivitas pegawai.

METODOLOGI PENGABDIAN

Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan psikoedukasi dilakukan secara offline melalui pemberian pre-test, pemaparan materi menggunakan poster, praktik singkat teknik *mindfulness* seperti *five senses technique*, *deep breathing*, dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) serta penutup dengan post-test untuk melihat peningkatan pemahaman karyawan.

Sasaran Kegiatan Pengabdian

Sasaran kegiatan psikoedukasi ini adalah karyawan BPJS Ketenagakerjaan Kantor Wilayah Sulawesi & Maluku yang memiliki paparan beban kerja tinggi. Kelompok ini dipilih karena mereka menghadapi tuntutan pencapaian dan *Key Performance Indicator* (KPI) serta interaksi langsung dengan karyawan setiap hari, sehingga kondisi tersebut tidak hanya meningkatkan risiko stres kerja dan kelelahan, tetapi juga dapat memengaruhi keseimbangan *work-life balance* mereka.

Tahap Perencanaan Pengabdian

Tahap perencanaan dilakukan untuk memastikan kegiatan psikoedukasi dapat berjalan secara sistematis dan efektif. Proses perencanaan meliputi beberapa langkah. Pertama, tim pelaksana melakukan *need assessment* melalui observasi dan wawancara untuk mengidentifikasi permasalahan utama yang dialami karyawan, yaitu tingginya beban kerja yang dipicu oleh tuntutan pencapaian target dan *Key Performance Indicators* (KPI) yang ketat. Kedua, tim menyusun fokus intervensi dengan menetapkan *mindfulness* sebagai strategi utama dalam pengelolaan stres, serta memilih tiga teknik yang akan dilatihkan, yaitu *five senses technique*, *deep breathing*, dan *progressive muscle relaxation*. Ketiga, tim menyiapkan instrumen berupa pre-test dan post-test untuk mengevaluasi efektivitas intervensi, serta formulir evaluasi untuk mengukur kepuasan karyawan terhadap kegiatan. Keempat, tim merancang media psikoedukasi berupa poster sebagai sarana visual yang membantu materi lebih mudah dipahami dan diingat. Terakhir, tim melakukan koordinasi dengan pihak BPJS Ketenagakerjaan terkait jadwal pelaksanaan dan jumlah karyawan yang akan terlibat.

Tahap Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada hari Jum'at, 05 Desember 2025. Pelaksanaan dimulai dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pemahaman awal peserta terkait materi yang akan disampaikan. Setelah itu, peserta menerima pemaparan materi utama melalui media poster yang dirancang untuk mempermudah proses penyampaian informasi secara visual dan ringkas. Pada akhir sesi, peserta kembali diberikan post-test dengan tujuan menilai peningkatan pemahaman setelah mengikuti rangkaian psikoedukasi.

Tahap Evaluasi



Tahap evaluasi dilakukan beberapa hari setelah kegiatan utama berlangsung. Peserta diminta mengisi formulir evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan psikoedukasi, baik dari aspek ketercapaian tujuan maupun kepuasan peserta terhadap kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kegiatan pengabdian yang dilaksanakan berupa penyusunan infografis dalam bentuk poster edukatif. Poster tersebut ditempatkan pada ruang staf lantai 1 dan lantai 2. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan melalui survei menggunakan google form, diperoleh temuan bahwa psikoedukasi dalam bentuk infografis tersebut cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan karyawan mengenai konsep mindfulness serta teknik-teknik penerapannya. Efektivitas ini juga tercermin dari adanya perubahan tingkat pemahaman karyawan sebelum dan sesudah melihat infografis tersebut.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Psikoedukasi Mindfulness

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 14 pegawai BPJS Ketenagakerjaan Sulawesi–Maluku. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian pre-test yang berisi lima pertanyaan terkait materi yang akan didiseminasi. Setelah itu, peserta memperoleh psikoedukasi melalui pemasangan poster yang memuat informasi mengenai mindfulness dan teknik praktiknya di tempat kerja. Pada akhir kegiatan, peserta kembali mengisi post-test serta lembar evaluasi program. Seluruh data pre-test dan post-test kemudian diolah menggunakan perangkat lunak Jamovi, sehingga menghasilkan temuan sebagai berikut:

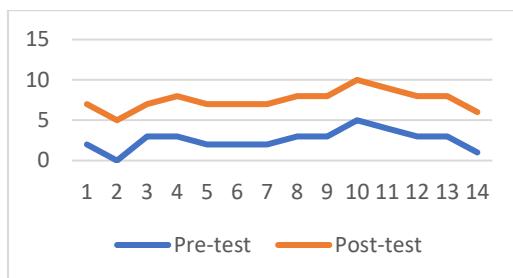
Tabel 1. Data responden

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir
SDS	20	Perempuan	S1
PA	36	Laki-laki	S1
HSL	36	Laki-laki	S1
MGP	33	Laki-laki	S2
AFM	25	Perempuan	S2
NZ	55	Laki-laki	S2
MA	37	Laki-laki	S2
MU	39	Laki-laki	S2
AIR	31	Perempuan	S1
OP	39	Perempuan	S1
MK	50	Perempuan	S1
SS	55	Perempuan	S2
NR	41	Perempuan	S1
ANDP	23	Perempuan	S1

Berdasarkan data yang diperoleh, partisipan dalam kegiatan ini berjumlah 14 orang, terdiri atas 6 laki-laki dan 8 perempuan. Rentang usia partisipan berada antara 20 hingga 55 tahun, dengan mayoritas berada pada kelompok usia produktif, yaitu 30–40 tahun. Tingkat pendidikan terakhir partisipan berada pada jenjang S1 dan S2. Setelah pelaksanaan psikoedukasi melalui media poster, terdapat peningkatan yang signifikan pada pemahaman peserta terhadap materi yang

disampaikan. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil perbandingan skor sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) kegiatan psikoedukasi.

Hasil Pre-test dan post-test



Sebelum memasuki tahap analisis data lebih lanjut, langkah awal yang perlu dilakukan adalah menguji normalitas data untuk mengetahui apakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk, dan hasilnya disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Uji normalitas

			statistic	p
pre-test	post-test	Shapiro-Wilk	0.950	0.563
		Kolmogorov-Smirnov	0.182	0.746
		Anderson-Darling	0.446	0.241

Uji normalitas dilakukan sebelum analisis perbedaan skor. Hasil Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, dan Anderson-Darling menunjukkan nilai p masing-masing sebesar 0,563; 0,746; dan 0,241, yang seluruhnya berada di atas 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji paired sample t-test

			statistic	df	p
pre-test	post-test	Student's t	-6.90	13.0	<.001

Selanjutnya dilakukan Paired Sample T-Test untuk melihat perbedaan skor pre-test dan post-test. Hasil analisis menunjukkan nilai $t(13) = -6.90$ dengan $p < 0.001$, sehingga terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pre-test dan post-test. Temuan ini menunjukkan bahwa program atau intervensi yang diberikan mampu meningkatkan skor peserta secara bermakna dan konsisten.

Tabel 4. Lembar Evaluasi

Soal	Kategori	Responden	
		F	Persentase
Apakah materi yang disampaikan tentang mindfulness mudah dipahami dan sesuai dengan kebutuhan Anda dalam mengelola stres kerja ?	Paham	12	85,7%
	Sangat paham	2	14,3%
	Kurang paham	0	0%
	Tidak paham	0	0%
Total		14	100%
Apakah poster mindfulness membantu Anda memahami konsep dan teknik <i>mindfulness</i> seperti <i>five senses</i> , <i>deep breathing</i> , dan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) secara jelas ?	Paham	9	64,3%
	Sangat paham	5	35,7%
	Kurang paham	0	0%
	Tidak paham	0	0%
Total		14	100%



Sejauh mana poster mindfulness memberikan manfaat bagi Anda untuk diterapkan dalam pekerjaan sehari-hari?	Kurang bermanfaat	0	0%
	Cukup bermanfaat	1	7,1%
	Bermanfaat	6	42,9%
	Sangat bermanfaat	7	50%
Total		14	100%

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta memahami materi psikoedukasi yang disampaikan melalui poster. Pada aspek pemahaman materi *mindfulness*, 85,7% responden menyatakan paham, dan 14,3% menyatakan sangat paham. Pada indikator kejelasan konsep dan teknik *mindfulness* seperti *five senses*, *deep breathing*, dan PMR, sebanyak 64,3% menyatakan paham dan 35,7% menyatakan sangat paham. Selain itu, efektivitas poster dinilai cukup baik, di mana 42,9% responden menganggap poster cukup bermanfaat, dan 50% menyatakan sangat bermanfaat untuk diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa poster psikoedukasi berhasil memberikan pemahaman yang jelas serta manfaat praktis bagi peserta.

KESIMPULAN

Berdasarkan rangkaian kegiatan psikoedukasi yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa program *mindfulness* yang diadaptasi melalui tiga teknik utama, yaitu: *five senses grounding*, *deep breathing*, dan *progressive muscle relaxation* (PMR) terbukti memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman dan kemampuan regulasi diri pegawai BPJS Ketenagakerjaan Kantor Wilayah Sulawesi dan Maluku dalam mengelola beban kerja. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, yang mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti intervensi psikoedukasi. Evaluasi peserta juga memperlihatkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan kerja, mudah dipahami, dan memiliki kebermanfaatan praktis untuk diterapkan dalam situasi pekerjaan sehari-hari. Secara keseluruhan, program ini efektif dalam memperkuat kesiapan psikologis pegawai dalam menghadapi tekanan kerja yang dipicu oleh tuntutan pencapaian target dan indikator kinerja. Dengan demikian, psikoedukasi *mindfulness* dapat direkomendasikan sebagai strategi pendukung dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis dan performa kerja pegawai, serta layak untuk diimplementasikan secara berkelanjutan maupun dikembangkan lebih lanjut melalui intervensi yang lebih komprehensif pada masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga program kegiatan pengabdian ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Penyusunan program kegiatan pengabdian ini merupakan hasil dari rangkaian proses akademik, observasi lapangan, serta koordinasi dengan berbagai pihak yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, kami menyampaikan terima kasih kepada Ibu Hilwa Anwar, S.Psi., M.A., Psikolog selaku dosen pembimbing lapangan yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, koreksi, serta pendampingan yang sangat berarti selama proses penyusunan program kegiatan pengabdian. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga kami sampaikan kepada BPJS Ketenagakerjaan Kantor Wilayah Sulawesi & Maluku, khususnya kepada jajaran pimpinan dan seluruh karyawan yang telah memberikan kesempatan, akses informasi, serta fasilitas dalam pelaksanaan observasi dan asesmen awal yang menjadi dasar penyusunan program kegiatan pengabdian ini. Selain itu, kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar atas dukungan administratif dan akademik yang memungkinkan terselenggaranya kegiatan kuliah kerja profesi ini dengan baik. Tidak lupa, kami memberikan penghargaan kepada seluruh anggota kelompok 14 atas komitmen, kerja sama, dan dedikasi yang telah ditunjukkan sepanjang proses penyusunan program kegiatan pengabdian ini. Semoga program kegiatan pengabdian ini dapat menjadi dokumen yang bermanfaat, aplikatif, serta memberikan kontribusi positif bagi pelaksanaan kegiatan psikoedukasi yang direncanakan. Kami menyadari bahwa program kegiatan pengabdian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan program dan pelaksanaan kegiatan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, R., Handayani, W., & Komalasari, R. (2025). Efektivitas praktik *mindfulness* dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada karyawan di lingkungan kerja modern. *PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi*, 1(1), 28–38.

Badan Pusat Statistik. (2024). *Keadaan pekerja di Indonesia Februari 2024*. BPS.



Dou, J., Lian, Y., Lin, L., Asmuri, S. N. B., Wang, P., & Rajen Durai, R. A. P. (2025). Effectiveness of mindfulness-based interventions on burnout, resilience, and sleep quality among nurses: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Nursing*, 24(1), 739.

Franca, O. H. (2023). The impact of mindfulness meditation on workplace productivity and employee well-being.

Inegbedion, H., Inegbedion, E., Peter, A., & Harry, L. (2020). Perception of workload balance and employee job satisfaction in work organizations. *Heliyon*, 6(e03160), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03160>

Michaelsen, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., & Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: A systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271–1304.

Pramestari, D., Henni, H., Arbi, A. I., Novrigent, N., & Prawesti, G. (2022). Employee workload assessment in the service and manufacturing industry. *Organization and Human Capital Development*, 1(1), 27–39.

Sinantia, V., Purnamasihwi, D., Saiputri, S. A., & Prasetya, S. D. P. (2023). Mindfulness untuk produktivitas kerja sebagai intervensi kesiapan menghadapi beban kerja pada tenaga kependidikan di perguruan tinggi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 50–57. <https://doi.org/10.29103/uhjpm.v1i2.12215>

Tentama, F., Rahmawati, P. A., & Muhopilah, P. (2019). The effect and implications of work stress and workload on job satisfaction. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 8(11). <https://doi.org/10.5296/ijstr.v8i11.14210>

Warae, Y. A. (2023). Pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja pegawai. PARETO: *Jurnal Riset Bisnis dan Manajemen*, 8(2), 45–56.

Yavuz Sercekman, M. (2024). Exploring the sustained impact of the Mindfulness-Based Stress Reduction program: A thematic analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1347336. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1347336>