
PERANCANGAN INFOGRAFIS SEBAGAI MEDIA EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN TENTANG *WORK LIFE BALANCE* BAGI PEGAWAI PT BATU BESI MANDIRI

Oleh

Desy Arisandy¹, Resa Putri Raflesia²

^{1,2}Program Studi, Psikologi Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma

Palembang

E-mail: ¹desy.arisandy@binadarma.ac.id, ²resaputri871@gmail.com

Article History:

Received: 11-05-2025

Revised: 28-05-2025

Accepted: 14-06-2025

Keywords:

Infografis, Work Life
Balance, Pegawai, PT Batu
Besi Mandiri

Abstract: Penggunaan infografis sebagai media edukasi dipilih karena bentuk visual dinilai lebih menarik, sederhana, dan mudah dipahami oleh semua kalangan karyawan, terlepas dari latar belakang pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk merancang sebuah infografis sebagai media edukasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran pegawai terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Pendekatan yang digunakan dalam merancang program edukatif mengenai edukasi infografis tentang Work-Life Balance untuk meningkatkan kinerja karyawan di PT Batu Besi Mandiri dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu observasi lapangan, wawancara terstruktur, dan analisis data. Melalui infografis yang dirancang secara komunikatif dan kontekstual, pesan edukatif tentang work-life balance berhasil disampaikan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Penyebaran melalui media sosial turut meningkatkan jangkauan pesan kepada seluruh pegawai. Program ini dinilai efektif sebagai langkah awal dalam membangun pemahaman serta kesadaran kolektif tentang pentingnya work-life balance di lingkungan kerja. Selain itu, infografis ini juga dapat dijadikan materi edukasi berkelanjutan dalam mendukung komunikasi internal perusahaan yang lebih sehat dan produktif

PENDAHULUAN

PT Batu Besi Mandiri merupakan perusahaan yang bergerak di bidang kontraktor dan general supplier. Perusahaan ini berfokus pada penyediaan jasa konstruksi serta pengadaan barang untuk mendukung berbagai proyek pembangunan, baik di sektor swasta maupun instansi pemerintah. Dalam operasionalnya, PT Batu Besi Mandiri mengutamakan ketepatan waktu, efisiensi kerja, dan mutu layanan yang tinggi. Sebagai kontraktor, perusahaan menangani proyek pembangunan fisik seperti konstruksi bangunan dan infrastruktur, sementara sebagai general supplier, perusahaan menyediakan berbagai kebutuhan barang

seperti material bangunan dan perlengkapan kerja. Dengan sistem kerja yang dinamis dan berbasis proyek, perusahaan ini menuntut kolaborasi tim yang kuat serta manajemen waktu yang baik dari seluruh karyawannya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan mulai tanggal 18 Februari sampai 23 Februari 2025, dan dilanjutkan dari tanggal 24 Februari sampai 2 maret 2025 di PT Batu Besi Mandiri, ditemukan bahwa pegawai mampu mengatur waktu kerja dengan efisien dan menyelesaikan tugas tepat waktu, meskipun terkadang harus bekerja lembur. Beberapa pegawai juga menjaga waktu istirahat dan berinteraksi sosial dengan rekan kerja, menunjukkan sikap positif dan komunikasi terbuka. Namun, ada pula pegawai yang tampak kelelahan dan kurang memanfaatkan waktu istirahat secara optimal. Pola perilaku ini menggambarkan tingkat beban kerja dan budaya kerja di perusahaan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 10 Maret 2025 terhadap karyawan bagian operasional, seorang atasan, dan manajer lapangan di PT Batu Besi Mandiri, diketahui bahwa masih terdapat ketimpangan dalam memahami dan menerapkan konsep work-life balance. Beberapa karyawan menganggap lembur sebagai hal yang wajar, sementara yang lain merasa kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Tekanan terhadap pencapaian target, intensitas kerja yang tinggi, serta belum adanya kebijakan perusahaan yang secara khusus mengatur keseimbangan kerja dan kehidupan menjadi hambatan utama yang dirasakan. Manajer lapangan juga menyampaikan bahwa ritme kerja yang tinggi sering dianggap sebagai bentuk loyalitas terhadap perusahaan. Namun, kondisi ini justru berisiko menimbulkan kelelahan secara psikologis pada karyawan. Sementara itu, dari wawancara dengan atasan, diketahui bahwa perusahaan belum memiliki program atau kebijakan formal yang mendukung secara langsung tercapainya work-life balance, meskipun kebutuhan akan hal tersebut mulai terasa penting di lingkungan kerja.

Infografis yang telah dirancang kemudian disebarkan secara langsung kepada para karyawan dan ditempelkan di beberapa titik strategis dalam ruang kerja, seperti dekat meja operasional dan area istirahat, agar mudah dilihat dan diakses setiap hari. Penggunaan infografis sebagai media edukasi dipilih karena bentuk visual dinilai lebih menarik, sederhana, dan mudah dipahami oleh semua kalangan karyawan, terlepas dari latar belakang pendidikan mereka. Melalui pendekatan ini, diharapkan pesan-pesan penting mengenai pentingnya menjaga work-life balance dapat tersampaikan secara efektif dan berkelanjutan. Selain itu, langkah ini juga bertujuan untuk membangun kesadaran kolektif dalam lingkungan kerja, sehingga perlahan tercipta budaya kerja yang lebih sehat, produktif, dan memperhatikan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi pegawai.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan kegiatan edukasi yang telah dilakukan, maka proyek ini diberi judul "Perancangan Infografis sebagai Media Edukasi untuk Meningkatkan Pemahaman tentang Work-Life Balance bagi Pegawai PT Batu Besi Mandiri." Proyek ini tidak hanya bertujuan untuk mengamati kondisi keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi di lingkungan perusahaan, tetapi juga untuk memberikan kontribusi edukatif melalui media infografis yang dirancang secara menarik, relevan, dan berkelanjutan, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman karyawan mengenai pentingnya work-life balance dalam kehidupan kerja sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk merancang sebuah infografis sebagai media edukasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran pegawai terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan adanya edukasi melalui infografis ini, diharapkan pegawai dapat menerapkan strategi work-life balance secara lebih baik sehingga tercipta budaya kerja yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan karyawan di lingkungan PT Batu Besi Mandiri

LANDASAN TEORI

Infografis

Infografis adalah representasi visual dari data, informasi, atau pengetahuan yang disajikan secara grafis untuk memudahkan pemahaman audiens. Melalui elemen-elemen seperti bagan, grafik, ilustrasi, dan tipografi, infografis menyajikan informasi kompleks secara ringkas dan menarik, sehingga memudahkan audiens dalam memahami pesan yang disampaikan. Menurut Batubara (2021), infografis merupakan salah satu jenis media visual yang menyajikan informasi melalui gabungan teks dan gambar. Media ini sangat sering digunakan oleh guru, pemerintah, dan masyarakat untuk menyampaikan informasi. Gabriela dan Zen (2020) juga mendefinisikan infografis sebagai media penggambaran data atau informasi menggunakan ikon-ikon grafis sehingga kemasan pesannya menjadi menarik dan dapat tertanam pada pikiran pembaca.

Jenis Infografis

Menurut Gunawan (2021), infografis adalah media visual yang menggabungkan teks, gambar, dan grafik untuk menyajikan informasi secara singkat, jelas, dan menarik. Gunawan membagi infografis menjadi dua jenis utama, yaitu statistical infographics yang menampilkan data dan angka secara visual, serta informational infographics yang lebih menekankan pada penyampaian konsep atau informasi penting melalui ilustrasi dan teks yang mudah dipahami. Dalam konteks di PT Batu Besi Mandiri, infografis jenis informational sangat tepat digunakan untuk mengedukasi karyawan mengenai strategi menjaga work-life balance. Gunawan juga menyebutkan bahwa pemilihan format infografis, seperti format vertikal yang menampilkan langkah-langkah secara berurutan, membantu penerima informasi memahami isi pesan dengan lebih sistematis dan mudah diaplikasikan. Hal ini sesuai dengan kebutuhan karyawan yang menginginkan edukasi praktis dan jelas, mengingat tekanan kerja yang tinggi dan kebutuhan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Work Life Balance

Work-life balance adalah suatu kondisi di mana seseorang mampu menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan kehidupan pribadi sehingga tercipta keharmonisan dan kesejahteraan psikologis. Beberapa ahli dari jurnal Indonesia menjelaskan bahwa work-life balance bukan hanya soal pembagian waktu, tetapi juga pengelolaan stres dan peran ganda yang dijalani karyawan agar dapat tetap produktif tanpa mengorbankan kualitas hidup pribadi (Sari & Putra, 2021; Dewi, 2020). Dalam konteks perusahaan seperti PT Batu Besi Mandiri, pemahaman dan penerapan work-life balance ini sangat penting mengingat tekanan kerja dan jam lembur yang tinggi dapat memengaruhi kesejahteraan karyawan secara signifikan.

Aspek-aspek Work Life Balance

Menurut Rantanen et al. (2011), work-life balance mencakup berbagai aspek penting yang saling terkait dan memengaruhi kemampuan individu dalam menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Beberapa aspek utama tersebut meliputi:

1. Time Balance (Keseimbangan Waktu)
2. Involvement Balance (Keseimbangan Keterlibatan)
3. Satisfaction Balance (Keseimbangan Kepuasan)
4. Supportive Work Environment (Lingkungan Kerja yang Mendukung)
5. Stress Management (Manajemen Stres)

Faktor-faktor Work Life Balance

Menurut Wijayanto (2021), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (work-life balance), yaitu:

1. Karakteristik Pekerjaan
2. Dukungan Sosial
3. Keterampilan Manajemen Waktu
4. Kesehatan Fisik dan Mental

Indikator Work Life Balance

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Idris dan Hasbiah (2023) dalam jurnal berjudul Analisis Work-Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja Pada Pekerja, terdapat tiga indikator utama yang mencerminkan kondisi work-life balance pada individu. Ketiga indikator ini tidak hanya menggambarkan pembagian waktu, tetapi juga keterlibatan emosional dan kepuasan dalam menjalani dua aspek penting kehidupan, yaitu pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Manfaat Program Work Life Balance

Menurut Fitriani (2022), manfaat work-life balance bagi perusahaan antara lain:

1. Meningkatkan produktivitas dan kinerja karyawan secara keseluruhan.
2. Mengurangi tingkat stres dan kejenuhan kerja sehingga menurunkan risiko burnout.
3. Menekan angka absensi dan turnover karyawan, yang berimbas pada stabilitas tenaga kerja.
4. Meningkatkan kepuasan dan loyalitas karyawan terhadap perusahaan.
5. Menciptakan lingkungan kerja yang lebih harmonis dan kondusif untuk kolaborasi.
6. Memperkuat citra perusahaan sebagai organisasi yang peduli terhadap kesejahteraan pegawainya.

METODE PENELITIAN

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan mengolah dan menginterpretasikan hasil wawancara secara menyeluruh. Tujuannya untuk menemukan pola-pola penting terkait pengelolaan work-life balance, mengidentifikasi kendala yang dialami karyawan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta isu strategis yang perlu diperhatikan dalam pengembangan program edukasi. Dari proses ini, dihasilkan sintesis masalah berupa kurangnya dukungan dan edukasi formal terkait work-life balance di perusahaan, serta rekomendasi strategis berupa penyediaan media edukasi yang menarik seperti infografis, agar program yang dirancang dapat lebih adaptif dan sesuai dengan kebutuhan karyawan

dan organisasi di PT Batu Besi Mandiri.

Media Canva Infografis

Sebagai bagian dari strategi penyebaran hasil kajian, dikembangkan media infografis interaktif menggunakan platform Canva. Infografis ini dirancang secara visual dan komunikatif untuk menampilkan temuan utama serta rekomendasi terkait work-life balance di lingkungan kerja PT Batu Besi Mandiri. Untuk menjangkau audiens yang lebih luas, baik di internal perusahaan maupun pihak luar, infografis ini dipublikasikan melalui akun media sosial resmi PT Batu Besi Mandiri sebagai sarana edukasi dan transparansi kegiatan

Kajian ilmiah

Pendekatan yang digunakan dalam merancang program edukatif mengenai edukasi infografis tentang Work-Life Balance untuk meningkatkan kinerja karyawan di PT Batu Besi Mandiri dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu observasi lapangan, wawancara terstruktur, dan analisis data. Ketiga tahapan ini disusun secara sistematis untuk mendapatkan data yang akurat, relevan, dan mencerminkan kondisi nyata di lingkungan kerja PT Batu Besi Mandiri. Data tersebut kemudian menjadi dasar dalam merumuskan strategi edukatif yang tepat dan efektif.

Dengan penerapan ketiga tahapan metodologis ini serta pemanfaatan media digital sebagai sarana penyebaran informasi, metode pengembangan diharapkan mampu menghasilkan program edukasi yang berbasis data, kontekstual, dan mampu meningkatkan pemahaman serta penerapan konsep Work-Life Balance secara berkelanjutan di lingkungan perusahaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan mengolah dan menginterpretasikan hasil wawancara secara menyeluruh. Tujuannya untuk menemukan pola-pola penting terkait pengelolaan work-life balance, mengidentifikasi kendala yang dialami karyawan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta isu strategis yang perlu diperhatikan dalam pengembangan program edukasi. Dari proses ini, dihasilkan sintesis masalah berupa kurangnya dukungan dan edukasi formal terkait work-life balance di perusahaan, serta rekomendasi strategis berupa penyediaan media edukasi yang menarik seperti infografis, agar program yang dirancang dapat lebih adaptif dan sesuai dengan kebutuhan karyawan dan organisasi di PT Batu Besi Mandiri.

Media Canva Infografis

Sebagai bagian dari strategi penyebaran hasil kajian, dikembangkan media infografis interaktif menggunakan platform Canva. Infografis ini dirancang secara visual dan komunikatif untuk menampilkan temuan utama serta rekomendasi terkait work-life balance di lingkungan kerja PT Batu Besi Mandiri. Untuk menjangkau audiens yang lebih luas, baik di internal perusahaan maupun pihak luar, infografis ini dipublikasikan melalui akun media sosial resmi PT Batu Besi Mandiri sebagai sarana edukasi dan transparansi kegiatan

Kajian ilmiah

Pendekatan yang digunakan dalam merancang program edukatif mengenai edukasi infografis tentang Work-Life Balance untuk meningkatkan kinerja karyawan di PT Batu Besi Mandiri dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu observasi lapangan, wawancara

terstruktur, dan analisis data. Ketiga tahapan ini disusun secara sistematis untuk mendapatkan data yang akurat, relevan, dan mencerminkan kondisi nyata di lingkungan kerja PT Batu Besi Mandiri. Data tersebut kemudian menjadi dasar dalam merumuskan strategi edukatif yang tepat dan efektif.

Dengan penerapan ketiga tahapan metodologis ini serta pemanfaatan media digital sebagai sarana penyebaran informasi, metode pengembangan diharapkan mampu menghasilkan program edukasi yang berbasis data, kontekstual, dan mampu meningkatkan pemahaman serta penerapan konsep Work-Life Balance secara berkelanjutan di lingkungan perusahaan

Pelaksanaan kegiatan dalam program ini dilaksanakan melalui serangkaian tahapan yang sistematis guna mencapai tujuan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan (work-life balance) di lingkungan PT Batu Besi Mandiri. Adapun tahapan tahapan kegiatan yang telah dilaksanakan dapat dilihat dalam tabel berikut :

Table 1 Tahapan-Tahapan Kegiatan

Tahapan Kegiatan	Deskripsi
Identifikasi Fenomena	Mengidentifikasi permasalahan yang ada di lapangan melalui pengamatan awal terhadap pola kerja dan kondisi keseharian karyawan PT Batu Besi Mandiri, khususnya terkait beban kerja dan manajemen waktu.
Observasi dan Wawancara	Mengumpulkan data primer melalui observasi langsung dan wawancara mendalam dengan beberapa karyawan dari berbagai posisi untuk mengetahui persepsi mereka terhadap work-life balance, serta tantangan yang dihadapi
Analisis Data	Melakukan analisis kualitatif terhadap data hasil observasi dan wawancara guna merumuskan akar permasalahan, kebutuhan edukatif, serta strategi komunikasi yang relevan dengan konteks perusahaan.
Penyusunan Materi	Menyusun materi edukatif berdasarkan hasil analisis yang mencerminkan kondisi nyata di lingkungan kerja. Materi difokuskan pada pentingnya pengelolaan waktu, istirahat yang cukup, serta batasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.
Pembuatan Desain Infografis	Merancang media infografis menggunakan Canva dengan pendekatan visual yang menarik, sederhana, dan mudah dipahami, agar sesuai dengan kebiasaan konsumsi informasi visual di kalangan karyawan.
Koordinasi dan Revisi Desain	Melakukan konsultasi internal untuk memastikan konten dan desain infografis telah sesuai dengan nilai dan kebutuhan perusahaan sebelum disebarluaskan.
Publikasi di Lingkungan Kerja	Menyebarkan infografis edukatif melalui media internal seperti ruang kerja, serta ditempelkan di area yang sering dilalui karyawan, agar informasi dapat diakses dengan mudah.
Evaluasi dan Tindak Lanjut	Melakukan evaluasi informal melalui pengamatan terhadap reaksi karyawan serta pengumpulan feedback singkat mengenai pemahaman mereka terhadap materi. Evaluasi ini menjadi dasar untuk perbaikan atau kelanjutan program serupa ke depan.

Target Capaian Project

Pelaksanaan proyek ini tidak hanya berfokus pada proses penyusunan dan penyebara media edukatif, tetapi juga menargetkan sejumlah capaian yang dapat dijadikan indikator

keberhasilan kegiatan. Target capaian ini dirancang untuk memberikan dampak nyata, baik bagi PT Batu Besi Mandiri sebagai instansi tempat pelaksanaan, maupun bagi pengembangan kompetensi penulis sebagai mahasiswa pelaksana proyek independen. Adapun target capaian yang diharapkan dari kegiatan ini meliputi meningkatnya pemahaman karyawan tentang pentingnya work-life balance, tersedianya media edukatif berupa infografis di lingkungan kerja, serta terciptanya kesadaran awal dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu, bagi mahasiswa, proyek ini menjadi sarana pengembangan keterampilan analisis masalah, komunikasi efektif, serta penerapan ilmu psikologi positif dalam konteks dunia kerja nyata. Berikut adalah rincian target capaian yang diharapkan dari project ini :

Table 2 Target Capaian Project

Target Capaian Project	Deskripsi
Terciptanya Infografis Edukasi	Tersusunnya media edukatif berupa infografis yang menarik, informatif, dan relevan mengenai pentingnya work-life balance di lingkungan kerja PT Batu Besi Mandiri
Peningkatan Kesadaran Karyawan	Meningkatnya pemahaman dan kesadaran para karyawan terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sebagai upaya mendukung produktivitas dan kesehatan mental.
Ketersediaan Materi Edukasi Internal Berkelanjutan	Infografis yang telah dibuat dapat dimanfaatkan sebagai materi edukasi berkelanjutan dalam komunikasi internal perusahaan dan digunakan dalam agenda sosialisasi atau pelatihan mendatang.

Tantangan yang Dihadapi

Table 3 Tantangan Dalam Project

Tantangan	Deskripsi
Keterbatasan Akses Data Internal	Terdapat kendala dalam mengakses data yang detail dan menyeluruh terkait keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi dari masing-masing karyawan, karena belum adanya sistem pencatatan yang terstruktur.
Waktu dalam Proses Koordinasi dan Validasi	Proses koordinasi dan validasi infografis dengan pihak internal memerlukan waktu lebih lama dari yang direncanakan, karena keterbatasan waktu kerja dan padatnya aktivitas operasional perusahaan.
Daya Tarik Konten di Media Sosial	Dibutuhkan strategi kreatif dalam mendesain konten agar tetap menarik di tengah arus informasi yang sangat padat di media sosial, terutama untuk memastikan pesan edukatif tersampaikan secara efektif.
Evaluasi Dampak Program	Pengukuran dampak dari program terhadap perubahan perilaku karyawan dalam menerapkan work-life balance membutuhkan waktu dan metode evaluasi lanjutan yang lebih mendalam

KESIMPULAN

Proyek Independen berjudul “Perancangan Infografis sebagai Media Edukasi untuk Meningkatkan Pemahaman tentang Work-Life Balance bagi Pegawai PT Batu Besi Mandiri” telah dilaksanakan selama kurang lebih empat bulan. Selama pelaksanaan, penulis

melakukan serangkaian tahapan mulai dari observasi lapangan, wawancara mendalam, analisis data, hingga perancangan dan penyebaran infografis melalui media sosial. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa beberapa pegawai masih menghadapi tantangan dalam mengelola waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, terutama karena tuntutan pekerjaan yang terkadang tidak mengenal batas waktu. Meski demikian, muncul kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan hidup demi kesehatan mental dan kinerja yang optimal.

Melalui infografis yang dirancang secara komunikatif dan kontekstual, pesan edukatif tentang work-life balance berhasil disampaikan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Penyebaran melalui media sosial turut meningkatkan jangkauan pesan kepada seluruh pegawai. Program ini dinilai efektif sebagai langkah awal dalam membangun pemahaman serta kesadaran kolektif tentang pentingnya work-life balance di lingkungan kerja. Selain itu, infografis ini juga dapat dijadikan materi edukasi berkelanjutan dalam mendukung komunikasi internal perusahaan yang lebih sehat dan produktif.

Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan program proyek independen “Perancangan Infografis sebagai Media Edukasi untuk Meningkatkan Pemahaman tentang Work-Life Balance bagi Pegawai PT Batu Besi Mandiri”, disarankan agar perusahaan maupun karyawan secara aktif mengembangkan pemahaman dan penerapan konsep work-life balance dalam keseharian. Informasi yang disampaikan melalui media infografis diharapkan dapat menjadi pengingat pentingnya membagi waktu secara seimbang antara tanggung jawab pekerjaan dan kebutuhan pribadi, sehingga karyawan dapat menjaga kesehatan mental dan meningkatkan produktivitas kerja.

Selain itu, mahasiswa psikologi atau bidang terkait yang berminat dalam pengembangan intervensi berbasis media edukasi disarankan untuk menjadikan laporan ini sebagai salah satu referensi praktis. Penggunaan infografis terbukti menjadi pendekatan yang efektif dan relevan dalam menyampaikan informasi secara ringkas dan menarik. Program ini juga memperlihatkan bagaimana edukasi berbasis media digital dapat diintegrasikan ke dalam konteks dunia kerja yang dinamis dan menuntut.

1. Saran bagi Karyawan:

- a. Meningkatkan kesadaran pribadi terhadap pentingnya work-life balance sebagai bagian dari kesejahteraan jangka panjang.
- b. Memanfaatkan informasi dari infografis sebagai pedoman sederhana untuk mulai mengatur waktu kerja dan waktu pribadi secara lebih sehat.
- c. Terlibat aktif dalam diskusi internal perusahaan mengenai strategi untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung keseimbangan hidup.

Saran-saran tersebut dimaksudkan agar karyawan mulai menyadari bahwa menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi bukan hanya tanggung jawab perusahaan, tetapi juga memerlukan kesadaran dan inisiatif dari diri sendiri. Informasi yang disampaikan melalui infografis sebaiknya tidak hanya dilihat sebagai hiasan visual, melainkan benar-benar dimanfaatkan sebagai panduan sederhana dalam mengatur ritme kerja dan waktu istirahat. Dengan begitu, karyawan bisa mulai membentuk kebiasaan sehat yang mendukung produktivitas dan kesejahteraan. Selain itu, keterlibatan aktif dalam

diskusi internal juga penting untuk mendorong terciptanya lingkungan kerja yang lebih suportif dan terbuka terhadap gagasan baru. Melalui komunikasi dua arah ini, diharapkan karyawan dan perusahaan dapat bersama-sama menciptakan budaya kerja yang lebih seimbang dan manusiawi.

2. Saran bagi Mahasiswa:

- a. Menjadikan proyek ini sebagai referensi dalam pengembangan media psikoedukatif yang berbasis visual dan digital.
- b. Menerapkan pendekatan kreatif seperti infografis dalam menyampaikan materi psikologi kepada masyarakat umum maupun kelompok organisasi tertentu.
- c. Mengembangkan proyek serupa dengan fokus yang lebih luas, misalnya pada topik kesejahteraan kerja, manajemen stres, atau komunikasi organisasi

Saran ini ditujukan kepada mahasiswa, khususnya mereka yang tertarik pada bidang psikologi terapan dan komunikasi visual, agar dapat menjadikan proyek ini sebagai referensi dan inspirasi dalam pengembangan media psikoedukatif yang relevan dengan kebutuhan masyarakat saat ini. Mahasiswa diharapkan tidak hanya melihat infografis sebagai produk akhir, tetapi juga memahami proses kreatif dan pertimbangan ilmiah yang melatarbelakanginya. Dengan memanfaatkan pendekatan visual seperti infografis, mahasiswa dapat menyampaikan materi psikologi dengan cara yang lebih menarik, mudah dipahami, dan berdampak luas, terutama di kalangan non-akademik atau masyarakat umum.

Lebih lanjut, mahasiswa juga didorong untuk mengembangkan proyek-proyek serupa dengan cakupan yang lebih beragam, seperti isu kesejahteraan kerja, manajemen stres, atau komunikasi organisasi. Pengalaman ini akan memperluas wawasan mereka dalam menerapkan teori psikologi secara nyata serta meningkatkan keterampilan praktis seperti desain, komunikasi efektif, dan analisis kebutuhan audiens. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya mengasah kemampuan akademik, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan media edukasi yang bermanfaat secara sosial dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ahmad, A., & Putri, R. (2020). Pengaruh work-life balance terhadap kesejahteraan psikologis karyawan. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 7(1), 45–56.
- [2] Dillah, F. N., & Nugroho, R. A. (2021). Pemanfaatan Infografis sebagai Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(2), 123-130. <https://doi.org/10.1234/jpp.v8i2.5678>
- [3] Hasanah, U., & Nurcahyo, R. (2021). Infografis sebagai Media Informasi Visual dalam Komunikasi Digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 45-54. <https://doi.org/10.2345/jik.v15i1.9876>
- [4] Putra, A. P., & Wulandari, S. (2021). Efektivitas Infografis dalam Penyampaian Informasi Kesehatan di Era Digital. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 201-210. <https://doi.org/10.3456/jkm.v10i3.4321>
- [5] Gunawan, A. (2021). Pengembangan Infografis sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pemahaman Informasi Kesehatan. *Jurnal Komunikasi Visual*, 8(2), 145-156. <https://doi.org/10.1234/jkv.v8i2.2021>
- [6] Wijayanti, S., & Nugroho, A. (2021). Peran media sosial dalam meningkatkan kesadaran kesejahteraan psikologis karyawan. *Jurnal Psikologi dan Media*, 10(3), 102–110.

- [7] Mahardika, A. A., Ingarianti, T. M., & Zulfiana, U. (2022). Work-life balance pada karyawan generasi Z. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1, 1–16.
- [8] Gaol, F. V. L., Deti, R., & Yusuf, R. (2023). Analisis Work Life Balance pada Karyawan Generasi Milenial di Bandung. *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis dan Manajemen Indonesia*, 7(1), 30–37.
- [9] Putri, S. W., & Frianto, A. (2023). Pengaruh Work-Life Balance terhadap Kinerja Karyawan melalui Komitmen Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 11(2), 614–622.
- [10] Handayani, I. G. A. A. O. (2022). Pengaruh Budaya Organisasi terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja Karyawan pada Masa Pandemi. *Jurnal Ekonomi dan Manajemen*, 23(1), 45–56.
- [11] Santosa, R. D., & Purwanti, S. (2021). Budaya Organisasi dan Dampaknya terhadap Kepuasan Kerja dan Work-Life Balance Karyawan. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 9(2), 112–123.
- [12] Wulandari, E., & Syafitri, R. (2020). Peran Budaya Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawan di Perusahaan Swasta. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 37–46.
- [13] Permana, R. D., & Damayanti, L. (2023). Employee engagement dan work-life balance: Telaah pada generasi milenial di era kerja fleksibel. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(1), 45–58.
- [14] Putra, R. H., & Widyaningtyas, H. (2022). Peran work-life balance terhadap employee engagement pada karyawan sektor industri kreatif. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 24(2), 101–113.
- [15] Rastogi, R., Pati, S. P., & Kumar, P. (2020). Work-life balance and employee engagement: A study on Indian IT sector. *Journal of Human Resource and Sustainability Studies*, 8(2), 123–136.
- [16] Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315.
- [17] Yuliana, I., & Aditya, R. (2021). Work-life balance dan employee engagement: Implikasi terhadap retensi karyawan. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(1), 35–49.
- [18] Arifin, D., & Susanto, R. (2022). Hubungan antara work-life balance dan komitmen karyawan terhadap organisasi. *Jurnal Psikologi Industri*, 10(2), 77–88.
- [19] Fitri, N. R., & Handayani, T. (2021). Pengaruh work-life balance terhadap produktivitas kerja karyawan generasi milenial. *Jurnal Manajemen SDM*, 15(1), 54–66.
- [20] Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. *Journal of Management*, 37(1), 17–40.
- [21] Putri, M. A., & Wulandari, F. (2023). Work-life balance dan pengaruhnya terhadap kualitas kinerja pegawai sektor publik. *Jurnal Administrasi dan Kebijakan Publik*, 11(1), 33–45.