

EDUKASI INFOGRAFIS MENGENAI PSYCHOLOGICAL WELL BEING UNTUK MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS KARYAWAN BADAN PENGELOLA KEUANGAN DAN ASET DAERAH PROVINSI SUMATERA SELATAN

Desy Arisandy¹, Siti Nurhalizah²

^{1,2,)} Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma Palembang
e-mail: desy.arisandy@binadarma.ac.id¹, sitinurholizah777@gmail.com²

Abstrak

Badan Pengelola Keuangan dan Aset Daerah (BPKAD) Provinsi Sumatera Selatan merupakan organisasi perangkat daerah yang memiliki peran strategis dalam mendukung tata kelola pemerintahan yang transparan dan akuntabel. Metode yang digunakan penulis yaitu menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam kondisi psychological well-being pegawai di Bidang Anggaran BPKAD Provinsi Sumatera Selatan. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena secara rinci dan menyeluruh berdasarkan pengalaman langsung serta persepsi individu. Hasil Program edukasi berbasis infografis mengenai psychological well-being yang diterapkan di lingkungan BPKAD Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pemahaman pegawai terhadap pentingnya kesehatan mental sebagai faktor penunjang produktivitas kerja. Pemanfaatan platform Instagram sebagai media publikasi memungkinkan penyampaian informasi secara visual, ringkas, dan menarik, sehingga mampu meningkatkan keterlibatan dan daya serap audiens. Materi yang dikembangkan berdasarkan temuan dari observasi dan wawancara menjadikan isi konten lebih kontekstual dan aplikatif terhadap kebutuhan pegawai. Secara keseluruhan, program ini membuktikan bahwa strategi edukasi yang dikemas secara komunikatif dan adaptif dapat menjadi langkah awal yang strategis dalam membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, BPKAD Provinsi Sumatera Selatan, Infographic-Based Education

Abstract

The Regional Financial and Asset Management Agency (BPKAD) of South Sumatra Province is a regional government institution that plays a strategic role in supporting transparent and accountable governance. The method used by the author is a descriptive qualitative approach, aimed at gaining an in-depth understanding of the psychological well-being of employees in the Budget Division of BPKAD South Sumatra Province. This approach was chosen because it effectively captures phenomena in a detailed and comprehensive manner based on direct experiences and individual perceptions. The results of the infographic-based educational program on psychological well-being implemented within BPKAD South Sumatra Province demonstrated its effectiveness in increasing employees' understanding of the importance of mental health as a key factor in supporting work productivity. The use of Instagram as a publication platform allowed information to be delivered visually, concisely, and engagingly, thereby increasing audience engagement and content absorption. The materials were developed based on findings from observations and interviews, making the content more contextual and applicable to the employees' needs. Overall, this program proves that an educational strategy presented in a communicative and adaptive manner can serve as a strategic starting point in building collective awareness of the importance of psychological well-being in the workplace.

Keywords: Psychological well-being, Infographic-Based Education, BPKAD of South Sumatra Province

PENDAHULUAN

Badan Pengelola Keuangan dan Aset Daerah (BPKAD) Provinsi Sumatera Selatan merupakan organisasi perangkat daerah yang memiliki peran strategis dalam mendukung tata kelola pemerintahan yang transparan dan akuntabel, khususnya dalam pengelolaan keuangan dan aset daerah. Beralamat di Jl. Kapten A. Rivai No. 3, Talang Semut, Kecamatan Bukit Kecil, Kota Palembang, instansi ini berada

langsung di bawah koordinasi Gubernur Provinsi Sumatera Selatan. Selama menjalani program magang, mahasiswa ditempatkan di beberapa bidang utama yang ada di BPKAD, antara lain: Bidang Perbendaharaan Daerah, Bidang Pengelolaan Anggaran Daerah, Sekretariat, Bidang Akuntansi dan Pelaporan Daerah, serta Bidang Pengelolaan Barang Milik Daerah. Peserta magang berkesempatan untuk berinteraksi langsung dengan staf struktural dan pelaksana yang ahli di bidang keuangan daerah, serta dilibatkan dalam kegiatan rutin harian, rapat, dan proses administrasi internal lainnya.

Selama pelaksanaan magang di Bidang Anggaran BPKAD Provinsi Sumatera Selatan, penulis melakukan pengamatan pada bulan Februari 2025, tepatnya pada tanggal 19 Februari 2025, dan mendapati adanya perilaku pegawai yang berada dalam situasi yang penuh tekanan, terutama saat penyusunan APBD, beberapa pegawai tetap memperlihatkan sikap profesional, mampu mengelola tekanan kerja dengan baik, serta menjaga komunikasi yang positif antar rekan kerja. Terdapat pula kebiasaan-kebiasaan adaptif yang ditunjukkan, seperti berbagi humor ringan saat istirahat, saling mendukung dalam penyelesaian revisi dokumen, serta penerapan manajemen waktu yang cukup efektif. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian pegawai telah memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan emosional di lingkungan kerja. Pengamatan ini mengindikasikan bahwa terdapat potensi positif yang dapat dikembangkan lebih lanjut melalui pendekatan edukatif, untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan dalam menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan di lingkungan birokrasi. Edukasi melalui media infografis di Instagram menjadi strategi yang potensial untuk menjangkau pegawai secara lebih ringan, menarik, dan mudah dipahami dalam meningkatkan psychological well-being mereka.

Kesejahteraan psikologis atau psychological well-being merujuk pada kondisi mental yang sehat, seimbang, dan positif, di mana individu mampu berfungsi secara optimal dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, khususnya dalam konteks pekerjaan. Dalam lingkungan kerja, kesejahteraan psikologis menjadi aspek yang sangat krusial karena memengaruhi produktivitas, kepuasan kerja, serta relasi interpersonal di antara karyawan. Daniels dan Harris (2000) menekankan bahwa lingkungan kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis karyawan. Lingkungan kerja yang suportif dan ramah cenderung memperkuat potensi serta resiliensi mental individu, sedangkan lingkungan kerja yang penuh tekanan atau toksik justru dapat memicu stres berkepanjangan dan melemahkan kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan temuan Namani et al. (2024) dan teori Konservasi Sumber Daya oleh Ali et al. (2024), yang menjelaskan bahwa motivasi utama individu dalam menghadapi tantangan adalah pelestarian sumber daya pribadi, seperti energi, waktu, dan dukungan sosial. Ketika sumber daya ini terkikis oleh tuntutan pekerjaan atau konflik organisasi, maka kesejahteraan psikologis akan mengalami penurunan yang signifikan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang terstruktur baik pada tingkat individu maupun organisasi untuk menjaga dan mengoptimalkan kesejahteraan karyawan. Intervensi individu dapat berupa pelatihan mindfulness, peningkatan resiliensi, dan manajemen waktu, yang terbukti efektif dalam meredakan stres (Brough, 2005). Sementara itu, pada tingkat organisasi, penerapan jam kerja fleksibel, penyediaan program dukungan kesehatan mental, dan saluran komunikasi terbuka menjadi strategi yang terbukti mampu menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan adaptif (Norful et al., 2024). Semua upaya ini menuntut adanya kepemimpinan yang peka terhadap isu kesejahteraan dan komitmen kolektif untuk membangun budaya kerja yang menjunjung tinggi kesehatan mental sebagai bagian dari keberlangsungan kinerja institusi.

Dalam konteks tersebut, penggunaan Instagram sebagai platform edukasi berbasis infografis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan BPKAD Provinsi Sumatera Selatan menjadi sebuah strategi inovatif yang patut dieksplorasi. Edukasi melalui Instagram memungkinkan penyebaran informasi secara luas, cepat, dan dapat diakses kapan saja, sehingga mendukung kebutuhan karyawan yang memiliki keterbatasan waktu akibat kesibukan pekerjaan. Selain itu, konten visual yang menarik dalam bentuk infografis juga dapat meningkatkan engagement dan pemahaman audiens terhadap materi yang disampaikan. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan pendekatan kualitatif, yakni menggali secara mendalam pengalaman, persepsi, dan tanggapan karyawan terhadap intervensi edukasi berbasis infografis melalui Instagram. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan, serta faktor-faktor apa saja yang perlu diperhatikan dalam implementasinya.

Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi efektivitas penggunaan edukasi infografis melalui Instagram dalam meningkatkan psychological wellbeing karyawan BPKAD Provinsi Sumatera Selatan. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan

rekomendasi tentang bagaimana media sosial, khususnya Instagram, dapat dimanfaatkan secara optimal untuk mendukung kesehatan mental di lingkungan kerja. Manfaat dari penelitian ini diharapkan tidak hanya berdampak pada peningkatan kesejahteraan individu karyawan, tetapi juga berkontribusi pada produktivitas organisasi serta pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi kerja dan media digital

METODE

Metode yang digunakan penulis yaitu menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam kondisi psychological well-being pegawai di Bidang Anggaran BPKAD Provinsi Sumatera Selatan. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena secara rinci dan menyeluruh berdasarkan pengalaman langsung serta persepsi individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan dimulai dengan proses pemilihan tempat Project Independent. Penulis memilih Badan Pengelola Keuangan dan Aset Daerah (BPKAD) Provinsi Sumatera Selatan karena merupakan instansi pemerintah yang memiliki struktur kerja birokratis dan tekanan pekerjaan yang cukup tinggi, khususnya di Bidang Anggaran. Setelah mendapat persetujuan dari pihak kampus dan instansi, penulis memulai kegiatan magang dan melakukan pendekatan awal untuk pengumpulan data. Sebagai bagian dari tahap persiapan pengembangan program, penulis melakukan observasi langsung terhadap dinamika kerja pegawai di bidang tersebut, serta melakukan wawancara informal kepada beberapa pegawai untuk mengetahui kondisi dan tantangan psikologis yang mereka hadapi, terutama selama periode penyusunan anggaran. Hasil pengamatan ini menjadi dasar dalam merancang konten edukatif yang bertujuan meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya psychological well-being di lingkungan kerja.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, penulis merancang satu konten edukasi berbasis infografis dengan tema “Mengelola Stres di Tempat Kerja”. Konten ini disusun dengan mempertimbangkan hasil temuan lapangan, teori Psychological Well-Being dari Ryff, serta visualisasi menarik agar mudah dipahami. Media Instagram dipilih sebagai platform penyebaran karena sifatnya yang informatif dan mudah diakses oleh berbagai kalangan, termasuk pegawai BPKAD. Konten pertama diposting pada bulan Mei 2025 melalui akun pribadi yang digunakan sebagai media kampanye edukatif. Postingan ini memuat informasi singkat mengenai pentingnya menjaga keseimbangan psikologis di tempat kerja, serta tips sederhana yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres.

Pelaksanaan unggahan konten pertama mendapat tanggapan positif dari beberapa pegawai dan pengikut akun Instagram penulis. Meskipun masih dalam skala kecil dan belum dilakukan evaluasi kuantitatif, terdapat interaksi berupa likes, komentar, dan pesan masuk yang menanyakan lebih lanjut mengenai psychological well-being. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, khususnya Instagram, memiliki potensi sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di lingkungan kerja. Hasil ini juga menjadi pijakan awal bagi pengembangan konten-konten edukatif lanjutan yang lebih sistematis dan terencana



Gambar 1. konten psychological well-being

Kegiatan diawali dengan melakukan observasi dan wawancara kepada beberapa karyawan di lingkungan BPKAD Provinsi Sumatera Selatan. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi informasi yang relevan terkait psychological well-being karyawan proses, dilakukan perancangan infografis

berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara tersebut, serta menentukan arah dan konsep konten infografis yang akan dibuat. Selanjutnya, pada tahap akhir. Selain mendesain konten visual, juga disusun jadwal publikasi yang dikoordinasikan dengan admin Instagram BPKAD Provinsi Sumsel. Pada tahap akhir, infografis yang telah disusun kemudian dipublikasikan melalui akun Instagram resmi BPKAD Provinsi Sumsel. Kegiatan ini diakhiri dengan melakukan evaluasi dari audiens yang melihat konten tersebut.

Target capaian pada tahap awal adalah memahami isu nyata yang dihadapi oleh karyawan terkait psychological well-being, serta menentukan konten yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Pada tahap proses, target utamanya adalah menghasilkan konten infografis visual yang menarik dan informatif, sehingga dapat menjangkau serta meningkatkan pemahaman karyawan. Di akhir kegiatan, tujuan utama adalah untuk meningkatkan kesadaran karyawan terhadap pentingnya psychological well-being melalui penyebaran informasi yang mudah diakses, serta mendapatkan tanggapan atau evaluasi dari audiens terhadap konten yang telah dipublikasi.

Dalam pelaksanaan kegiatan, beberapa tantangan muncul di setiap tahap. Pada tahap awal, kesulitan utama adalah ketika melakukan wawancara, karena sebagian pegawai sulit meluangkan waktu, sehingga data yang diperoleh menjadi terbatas. Selama tahap proses, tantangan terletak pada lamanya waktu yang dibutuhkan dalam mendesain infografis serta proses penyesuaian desain agar tetap menarik namun sesuai dengan identitas instansi. Di tahap akhir, kendala utama adalah bahwa tidak semua karyawan aktif menggunakan Instagram, sehingga penyebaran informasi tidak menjangkau seluruh sasaran secara optimal.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa bahwa Program edukasi berbasis infografis mengenai psychological well-being yang diterapkan di lingkungan BPKAD Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pemahaman pegawai terhadap pentingnya kesehatan mental sebagai faktor penunjang produktivitas kerja. Pemanfaatan platform Instagram sebagai media publikasi memungkinkan penyampaian informasi secara visual, ringkas, dan menarik, sehingga mampu meningkatkan keterlibatan dan daya serap audiens. Materi yang dikembangkan berdasarkan temuan dari observasi dan wawancara menjadikan isi konten lebih kontekstual dan aplikatif terhadap kebutuhan pegawai. Secara keseluruhan, program ini membuktikan bahwa strategi edukasi yang dikemas secara komunikatif dan adaptif dapat menjadi langkah awal yang strategis dalam membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja.

SARAN

Untuk mengoptimalkan dampak dari program edukasi ini, disarankan agar BPKAD Provinsi Sumatera Selatan mengimplementasikan kegiatan serupa secara berkelanjutan, dengan pengayaan materi yang lebih mendalam dan beragam terkait isu kesehatan mental di lingkungan kerja. Diseminasi informasi juga perlu diperluas melalui berbagai kanal komunikasi internal, seperti surat elektronik resmi, grup komunikasi institusional, maupun sesi edukatif tatap muka, guna menjangkau seluruh lapisan pegawai secara lebih efektif. Selain itu, diperlukan mekanisme evaluasi yang terstruktur dan berkesinambungan untuk menilai efektivitas program terhadap peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan perilaku pegawai. Integrasi topik psychological well-being ke dalam kebijakan pembinaan sumber daya manusia secara formal juga direkomendasikan sebagai langkah strategis dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, adaptif, dan produktif secara jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi BPKAD Provinsi Sumatera Selatan

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, C., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Strategi pengaturan emosi lintas psikopatologi: Tinjauan meta-analitik. *Tinjauan Psikologi Klinis*, 30(2), 217-237.
- Abidin, Z., Ananda, M. R., & Azzahra, Y. A. (2022). Kesejahteraan psikologis mahasiswa selama masa pandemi: Tinjauan dari pendekatan eudaimonik. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 50-62.
- Aisyah, S., Fadilah, A., & Sjafirah, N. A. (2020). Infografis sebagai bentuk komunikasi visual dalam media massa. *Jurnal Komunikator*, 12(2), 123-135.

- Aminullah, A. (2021). Psikologi positif: Teori dan praktik kesejahteraan psikologis. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Charry, M. G., Goig, R., & Martinez, L. (2020). Psychological well-being and its relationship with basic psychological needs. *International Journal of Psychological Research*, 13(2), 95–104.
- Ghaybiyyah, M. & Mahpur, M. (2021). Hubungan antara self-compassion dan psychological well-being pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 13(1), 1–10.
- Hidayat, T. (2020). Media visual dalam pembelajaran digital. Bandung: Alfabeta. Dalam
- Raaihani, A. (2021). Pengaruh media infografis terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kurniasih, D. (2017). Representasi informasi dalam infografis media daring. Dalam
- Syam, H., et al. (2022). Visualisasi informasi dalam pendidikan. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Mansur. (2020). Media infografis canva dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa. *Jurnal Pendidikan Inovatif*, 8(1), 38–45.
- Nasir, A., Hidayah, N., & Amalia, R. (2022). Dampak pandemi terhadap psychological well-being: Studi literatur. *Jurnal Psikologi Insight*, 14(2), 102–115.
- Pramesti, T. R., Wulandari, S., & Rachmawati, N. (2021). Analisis bentuk visual infografis sebagai media pembelajaran interaktif. *Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 5(2), 45–56.
- Raaihani, A. (2021). Pengaruh media infografis terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saptodewo, G. (2022). Penggunaan infografis sebagai media pembelajaran berbasis teknologi informasi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 24(1), 89–100
- Simanjuntak, A. S., Lestari, M., & Handayani, D. (2021). Hubungan antara resilience dan psychological well-being pada tenaga kesehatan. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 9(1), 1–11.
- Syam, H., Pratiwi, M., & Kurniasih, D. (2022). Visualisasi informasi dalam pendidikan. Jakarta: Prenadamedia Group.