



OPTIMALISASI *WORK-LIFE BALANCE* DI TEMPAT KERJA MELALUI PSIKOEDUKASI DAN INTERVENSI

Optimizing Work-Life Balance In The Workplace Through Psychoeducation and Intervention

Zulfaidah Nur*, M. Iqbal Firsada, Taufik Hidayat, Shanty Komalasari

Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin

Kampus 2 UIN Antasari Banjarmasin - Jl.Pandarapan, Guntung Manggis, Banjarbaru - 70732

*Alamat korespondensi: 220103040018@mhs.uin-antasari.ac.id

(Tanggal Submission: 23 Mei 2025, Tanggal Accepted : 10 Juni 2025)



Kata Kunci :

Work-Life Balance, Psikoedukasi, Intervensi, Butterfly Hug

Abstrak :

Balai Standardisasi dan Pelayanan Jasa Industri (BSPJI) Banjarbaru menghadapi tantangan beban kerja tinggi yang memengaruhi keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi pegawainya, meskipun suasana kerja yang kekeluargaan cukup mendukung. Untuk mengatasi hal tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mengurangi kejenuhan dan ketegangan sekaligus meningkatkan pemahaman tentang *work-life balance* (WLB) melalui psikoedukasi dan intervensi *butterfly hug* serta *ice breaking*. Metode yang digunakan melibatkan 62 peserta dari ASN dan PPNPN BSPJI Banjarbaru, dengan kegiatan selama 90 menit yang terdiri dari *ice breaking* untuk menciptakan suasana santai, psikoedukasi untuk memberikan pengetahuan tentang WLB, dan *butterfly hug* sebagai teknik relaksasi *self-healing*. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 95% peserta merasa teknik manajemen stres yang diajarkan membantu mereka mengelola tekanan kerja lebih baik, dan 100% memahami pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Sebanyak 98% peserta merasakan suasana kerja menjadi lebih positif setelah kegiatan, sementara 93% menilai *butterfly hug* efektif untuk meredakan stres di tempat kerja. Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga memperbaiki kualitas hidup pegawai. Dengan demikian, pelatihan psikoedukasi serta intervensi *butterfly hug* dan *ice breaking* berhasil mengurangi kejenuhan dan ketegangan pegawai BSPJI Banjarbaru sekaligus mendorong pemahaman dan komitmen terhadap pentingnya *work-life balance* di lingkungan kerja.

Key word :

Work-Life Balance, Psychoeducation, Intervention, Butterfly Hug

Abstract :

The Standardization and Industrial Service Center (BSPJI) in Banjarbaru is facing the challenge of a high workload that affects the work-life balance of its employees, despite a supportive family-like work atmosphere. To address this issue, this community service activity aims to reduce burnout and stress while enhancing understanding of work-life balance (WLB) through psychoeducation and interventions such as the butterfly hug and ice breaking. The method involved 62 participants from ASN and PPNPN at BSPJI Banjarbaru, with a 90-minute session that included ice breaking to create a relaxed atmosphere, psychoeducation to provide knowledge about WLB, and the butterfly hug as a self-healing relaxation technique. Evaluation results showed that 95% of participants felt that the stress management techniques taught helped them manage work pressure better, and 100% understood the importance of balancing work and personal life. Additionally, 98% of participants reported a more positive work atmosphere after the activity, while 93% found the butterfly hug effective in relieving workplace stress. This activity also successfully increased motivation, self-confidence, and practical skills that can be applied in daily life, thereby improving the quality of life for employees. Thus, the psychoeducation training and interventions of butterfly hug and ice breaking effectively reduced burnout and stress among BSPJI Banjarbaru employees while promoting understanding and commitment to the importance of work-life balance in the workplace.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Nur, Z., Firsada, M. I., Hidayat, T., & Komalasari, S. (2025). Optimalisasi *Work-Life Balance* di Tempat Kerja melalui Psikoedukasi dan Intervensi. *Jurnal Abdi Insani*, 12(6), 2656-2666. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i6.2605>

PENDAHULUAN

Balai Standardisasi dan Pelayanan Jasa Industri (BSPJI) Banjarbaru adalah unit pelaksana teknis yang berada di bawah Badan Eselon I, yaitu Badan Standardisasi Kebijakan Jasa Industri (BSKJI) Kementerian Perindustrian, yang berlokasi di Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. BSPJI Banjarbaru memiliki tugas pokok untuk melaksanakan standardisasi industri, mengoptimalkan pemanfaatan teknologi industri, menerapkan industri hijau, serta memberikan pelayanan jasa industri yang didasarkan pada potensi sumber daya lokal. Adapun beberapa layanan yang disediakan terdiri dari Pengujian, Kalibrasi, Sertifikasi Produk, Sertifikasi Industri Hijau, Sertifikasi Sistem Manajemen Mutu, Pengambilan Contoh Uji, Lembaga Pemeriksa Halal, Verifikasi TKDN, Konsultansi, Bimtek (bimbingan teknis), RBPI, Pemanfaatan Aset, dan Penggunaan SDM. BSPJI Banjarbaru dalam melaksanakan tugas pokok dan fungsi dipimpin Kepala Balai dan dibantu oleh Kepala Subbagian Tata Usaha, serta 4 Ketua Tim yaitu Tim Kerja Optimalisasi Teknologi Industri, Pendampingan, dan Konsultasi (OTIPK); Tim Kerja Pengujian, Kalibrasi, Inspeksi, dan Verifikasi (PK); Tim Kerja Standardisasi dan Sertifikasi (SS); Tim Kerja Pengembangan Jasa Industri (PJI).

Berdasarkan wawancara awal dengan 7 (tujuh) pegawai di BSPJI Banjarbaru, diketahui bahwa BSPJI Banjarbaru memiliki suasana kerja yang hangat, berkekeluargaan, dan hubungan antar rekan kerja saling mendukung dan bekerja sama. Suasana yang positif ini menjadi salah satu faktor utama yang membantu para pegawai merasa bangga dan senang dalam menjalankan tugasnya. Namun, di balik kenyamanan tersebut terdapat tantangan yang cukup signifikan, terutama pada beban kerja yang cukup besar dan banyak dengan tenggat waktu tertentu sehingga sering kali pekerjaan dilakukan



dengan multitasking. Di samping itu, pegawai sering kali merasakan bahwa tugas yang diberikan kepada mereka melebihi tugas dan tanggung jawab utama, dan di luar bidang pekerjaan mereka. Situasi ini menimbulkan kebingungan dan ketidaknyamanan, serta berkontribusi pada peningkatan beban kerja. Hal ini menuntut pegawai untuk mampu membagi waktu dan menetapkan prioritas dengan baik agar semua tugas dapat terselesaikan tepat waktu.

Tingginya tuntutan pekerjaan yang dihadapi oleh pegawai BSPJI Banjarbaru merupakan isu krusial yang perlu mendapat perhatian khusus. Mayoritas pegawai mengalami beban kerja yang cukup tinggi, dengan beberapa responden menilai beban kerja mereka berada di angka 8 dari skala 1-10. Meskipun ada yang merasa mampu mengatasi beban tersebut, beberapa juga mengakui adanya kejenuhan yang muncul akibat rutinitas yang monoton. Tingkat kelelahan yang dirasakan bervariasi, dengan adanya pegawai melaporkan bahwa *overload* pekerjaan dapat mengganggu waktu istirahat mereka. Dalam (Rahmatia & Nugroho, Indra Prapto, 2024) dikatakan bahwasanya, kejenuhan dan ketegangan yang disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan dapat mengurangi kinerja, kualitas layanan kepada klien, serta kesehatan mental pegawai. Kejenuhan yang berlangsung lama dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan pegawai, mulai dari kesehatan fisik hingga interaksi sosial. Situasi ini tidak hanya berpengaruh pada individu, tetapi juga pada mutu layanan yang diberikan kepada klien.

Beban kerja yang berlebih, selain berdampak terhadap instansi tetapi juga terhadap kehidupan pribadi. Dalam (Fadilla dan Roosallyn, 2022) mengatakan bahwa, waktu yang dimiliki karyawan perlu seimbang antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Jika karyawan lebih banyak menghabiskan waktu untuk salah satunya, hal ini dapat berdampak negatif. Jika karyawan lebih fokus pada pekerjaan, waktu untuk keluarga atau kehidupan pribadinya akan berkurang, yang dapat menurunkan kepuasan kerja. Sebaliknya, jika karyawan lebih mengutamakan kehidupan pribadi atau keluarganya, hal ini dapat mempengaruhi kualitas dan kinerja kerja mereka, yang bisa menurun. Maka dari itu, upaya yang dilakukan individu untuk menciptakan dan menjaga keseimbangan antara lingkungan kerja dengan kehidupan pribadi merupakan fenomena penting untuk dibahas dalam penelitian psikologi. Dalam dunia psikologi isu ini sering disebut dengan *work-life balance* (WLB).

Menurut Lockwood dalam (Asepta & Maruno, 2017), *work-life balance* adalah kondisi di mana tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi seorang individu berada dalam keadaan seimbang. Kemudian menurut Clark dalam (Adiningtiyas & Mardhatillah, 2016) WLB adalah keadaan seimbang di mana individu dapat menjalankan tanggung jawabnya di tempat kerja, di rumah, dan di masyarakat dengan konflik peran yang minim. Adapun menurut Kalliath & Brough dalam (Piara et al., 2023) *Work-life balance* adalah sikap subjektif karyawan mengenai persepsi keseimbangan, yaitu sejauh mana karyawan merasa puas, yang bergantung pada pandangan mereka terhadap situasi kerja dan kehidupan pribadi yang mereka hadapi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa *work-life balance* (WLB) adalah kondisi di mana individu dapat menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, sehingga mereka dapat menjalankan tanggung jawab dengan baik dan merasakan kepuasan dalam kedua aspek tersebut.

Menurut Fisher, Bulger, & Smith dalam (Mulyana et al., 2022) *work-life balance* memiliki empat dimensi yang terbagi menjadi dua aspek, yaitu aspek tuntutan (*demands*) dan aspek sumber daya (*resources*). Aspek *demands* terdiri atas dimensi *work interference with personal life* (WIPL), yang mengukur sejauh mana pekerjaan dapat mengganggu kehidupan pribadi individu, serta dimensi *personal life interference with work* (PLIW), yang mengukur sejauh mana kehidupan pribadi dapat mengganggu pekerjaan. Sementara itu, aspek *resources* terdiri atas dimensi *work enhancement of personal life* (WEPL), yang menilai sejauh mana pekerjaan dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi individu, dan dimensi *personal life enhancement of work* (PLEW), yang mengukur sejauh mana kehidupan pribadi dapat meningkatkan kinerja individu.

Penerapan *work-life balance* tentunya sebuah hal yang penting, dalam hal ini, tidak terlepas dari dukungan organisasi serta individu. Dengan harapan, dengan adanya penerapan *work-life balance*

individu mampu mengelola stres, manajemen waktu dan melakukan relaksasi. Menurut penelitian dari University of Massachusetts Global, terdapat beberapa langkah yang dapat diambil untuk mencapai *work-life balance*, antara lain individu dapat menyusun agenda harian untuk aktivitas yang akan dilakukan, mengurangi kegiatan yang tidak bermanfaat untuk mengurangi perasaan bersalah, rutin berolahraga, menghindari lingkungan negatif, serta memperkuat hubungan dengan orang-orang terdekat (Prakasa et al., 2023). Sedangkan bagi sebuah organisasi atau perusahaan peran mereka dalam mendukung penerapan *work-life balance* yaitu dengan penerapan jam pulang kantor yang tepat waktu, melibatkan karyawan dalam kegiatan menyenangkan (Nurhabiba, 2020). Dalam hal ini penerapan psikoedukasi berupa *butterfly hug* yang diselingi dengan *ice breaking* merupakan pilihan terbaik.

Kajian literatur yang telah dilakukan menunjukkan bahwa Psikoedukasi juga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental, seperti yang dilaporkan oleh Anwar dan Rahmah (Rahmah & Anwar, 2015). Kemudian dalam (Piara et al., 2023) diketahui bahwa kegiatan psikoedukasi berhasil memberikan informasi terkait cara meningkatkan *work-life balance* pada staf karyawan di PT. ALC Makassar. Selain itu, Fahmi dan Tama (Fahmi, E. M., & Tama, 2023) mengungkapkan bahwa aktivitas *ice breaking* dapat menjadi cara yang efektif untuk mengatasi kejenuhan di tempat kerja dan meningkatkan kinerja. Di sisi lain, metode *butterfly hug* juga telah terbukti berhasil dalam mengurangi ketegangan pada berbagai kelompok usia, termasuk pada lansia dan mahasiswa (Girianto et al., 2021).

Meskipun banyak penelitian yang membahas mengenai *work-life balance* dan psikoedukasi, akan tetapi masih jarang penelitian yang menggabungkan psikoedukasi dan intervensi berupa *butterfly hug* serta *ice breaking* untuk mengoptimalkan WLB di tempat kerja. Hal tersebut membuat peneliti tertarik mengisi celah dengan mengeksplorasi lebih jauh dengan tujuan untuk mengurangi tingkat kejenuhan dan ketegangan pegawai BSPJI Banjarbaru sebagai dampak dari beban kerja, serta untuk memberikan informasi terkait *work-life balance* di tempat kerja.

METODE KEGIATAN

Dalam kegiatan pengabdian ini, dilaksanakan di Balai Standarisasi dan Pelayanan Jasa Industri (BSPJI) Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Sasaran atau subjek dalam penelitian ini yaitu seluruh karyawan BSPJI Banjarbaru yang terdiri dari ASN dan PPNPN dengan jumlah 62 peserta yang hadir mengikuti kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, dengan tujuan yang sebelumnya telah dicanangkan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 02 Mei 2025 secara offline, dengan durasi 90 menit.

Tahap pertama yaitu persiapan, dalam hal ini melibatkan identifikasi masalah yakni dengan survey awal untuk memahami beban kerja berlebih serta dampaknya terhadap pegawai BSPJI Banjarbaru. Selanjutnya, disusun rencana kegiatan berupa tujuan, sasaran, kemudian metode perlakuan yang tepat yang akan digunakan. Tahap selanjutnya yakni pelaksanaan meliputi kegiatan psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan proses pengembangan dan penyampaian informasi dalam bentuk pendidikan kepada masyarakat mengenai topik-topik yang berkaitan dengan psikologi populer atau informasi spesifik yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial masyarakat (Anggraeni et al., 2022). Dalam kegiatan psikoedukasi ini dirancang untuk memberikan pemahaman tentang *work-life balance* di tempat kerja. Selain itu, dalam tahap pelaksanaan, juga dilakukan *ice breaking* sebelum psikoedukasi dan teknik *butterfly hug* setelah sesi psikoedukasi.

Ice breaking dirancang untuk menciptakan suasana di tempat kerja yang lebih santai serta menyenangkan. Selain itu melalui *ice breaking* diharapkan dapat menghilangkan kejenuhan serta ketegangan yang ada dalam ruangan. Pada tahap ini, peserta diarahkan untuk berdiri dan melakukan gerakan *chicken dance* secara bersama-sama yang dipandu langsung oleh pemateri. Selanjutnya, dilanjutkan sesi psikoedukasi. Dalam tahap ini pemateri atau narasumber memaparkan materi

mengenai manajemen stress, manajemen diri dan pentingnya penerapan *work-life balance* ditempat kerja.

Setelah psikoedukasi dilaksanakan, para peserta diarahkan untuk melakukan teknik relaksasi berupa *butterfly hug*, yang tentunya di tuntun langsung oleh pemateri. Teknik *butterfly hug* ini bertujuan sebagai *self healing* untuk menenangkan diri, mengurangi ketegangan, serta kecemasan yang ada pada diri karyawan BSPJI Banjarbaru. Dalam teknik ini, para peserta dituntun langsung oleh pemateri atau Psikolog langsung.

Hasil pengabdian di ukur secara deskriptif serta kuantitatif. Selama kegiatan berlangsung, dilakukan observasi yang bertujuan untuk mengamati perilaku dan interaksi para pegawai. Selain observasi, juga dilakukan wawancara untuk menggali informasi secara mendalam mengenai pengalaman dan dampak dari kegiatan. Selanjutnya, peserta diarahkan untuk mengisi kuisisioner dalam hal ini untuk mengumpulkan data kuantitatif terkait persepsi dan pengalaman karyawan terhadap kegiatan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di Balai Standarisasi dan Pelayanan Jasa Industri (BSPJI) Banjarbaru, berfokus pada upaya untuk berbagi ilmu mengenai pentingnya manajemen waktu untuk pekerjaan dan untuk diri sendiri. Selain dari itu, program ini juga dirancang untuk mengurangi dampak dari beban kerja dengan cara menciptakan suasana kerja yang lebih menyenangkan, serta mengurangi ketegangan dan kejenuhan yang muncul akibat dari dampak dari beban kerja. Melalui kegiatan ini, para pegawai akan di edukasi mengenai kesadaran akan manajemen stres dan *work-life balance*. Selanjutnya dengan teknik *butterfly hug* dan ice breaking menjadi komponen kunci dalam menenangkan diri atau *self healing*, serta mengurangi ketegangan, dan kecemasan yang ada pada diri karyawan BSPJI Banjarbaru.

Pelaksanaan psikoedukasi di ikuti oleh 62 peserta dengan rentang usia antara 25 hingga 61 tahun. Semua peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, serta semuanya telah mengisi evaluasi kegiatan. Berikut dokumentasi kegiatan yang disajikan dalam gambar 1, 2 dan 3:



Gambar 1. Pelaksanaan Intervensi Ice Breaking



Gambar 2. Pelaksanaan Psikoedukasi

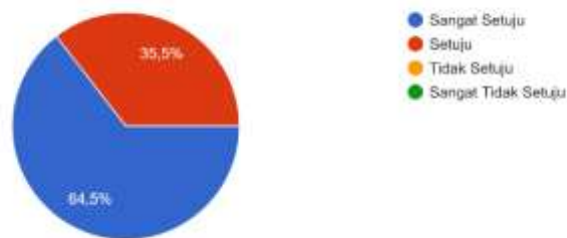


Gambar 3. Pelaksanaan Intervensi Butterfly Hug

Pelaksanaan kegiatan ice breaking, *butterfly hug*, dan psikoedukasi menunjukkan hasil yang menggembirakan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan wawasan baru kepada pegawai mengenai pentingnya kesehatan mental, tetapi juga melibatkan mereka dalam praktik teknik-teknik yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Selama kegiatan berlangsung, pegawai menunjukkan semangat yang tinggi dan berpartisipasi secara aktif di setiap sesi. Berdasarkan hasil kuesioner, mayoritas karyawan merasakan perubahan positif setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, intervensi butterfly hug, dan ice breaking. Berikut grafik 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, dan 9, penyajian efektifitas dan evaluasi kegiatan berdasarkan hasil kuisioner.

Saya memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi untuk meningkatkan kualitas hidup saya secara keseluruhan.

62 jawaban



Grafik 1. Diagram Kupuasan Pelaksanaan Psikoedukasi

Saya merasa teknik manajemen stres yang diajarkan selama kegiatan ini dapat membantu saya mengelola tekanan di tempat kerja dengan lebih baik.

62 jawaban



Grafik 2. Diagram Kupuasan Pelaksanaan Psikoedukasi

Saya merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk menerapkan strategi work-life balance (Keseimbangan antara kehidupan pribadi dengan dunia kerja) setelah mengikuti psikoedukasi ini.

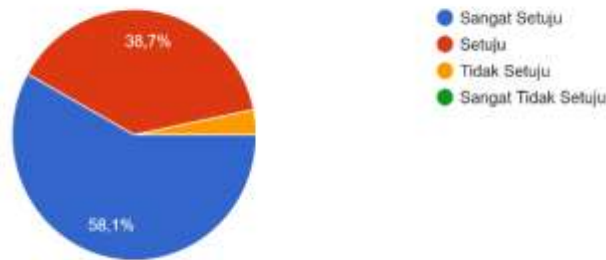
62 jawaban



Grafik 3. Diagram Kupuasan Pelaksanaan Psikoedukasi

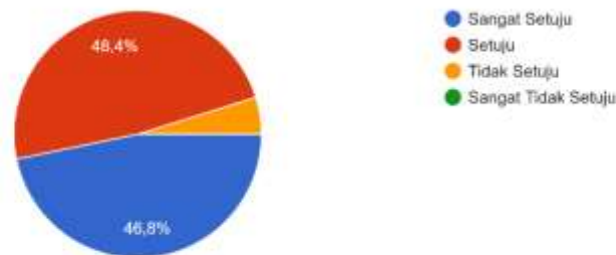
Sebanyak 95% peserta menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa teknik manajemen stres yang diajarkan dapat membantu mereka mengelola tekanan di tempat kerja dengan lebih baik. Kemudian seluruh peserta (100%) mengaku semakin memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi untuk meningkatkan kualitas hidup. Sebanyak 97% merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk menerapkan strategi work-life balance setelah mengikuti psikoedukasi ini.

Intervensi ice breaking yang dilakukan selama kegiatan ini membuat saya lebih merasa rileks
62 jawaban



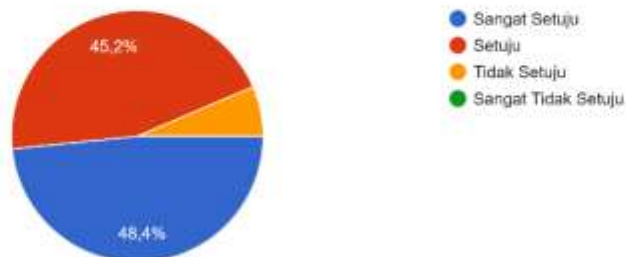
Grafik 4. Diagram Kupuasan Pelaksanaan Intervensi

Teknik butterfly hug yang dipelajari dapat saya gunakan sebagai cara efektif untuk meredakan stres saat menghadapi situasi sulit di tempat kerja.
62 jawaban



Grafik 5. Diagram Kupuasan Pelaksanaan Intervensi

Saya berniat untuk rutin menggunakan teknik butterfly hug untuk membantu mengelola stres setelah kegiatan ini selesai.
62 jawaban



Grafik 6. Diagram Kupuasan Pelaksanaan Intervensi

98% peserta merasa intervensi ice breaking membuat mereka lebih rileks dan suasana kerja menjadi lebih positif. Teknik butterfly hug juga dinilai efektif oleh 93% peserta sebagai cara meredakan stres saat menghadapi situasi sulit di tempat kerja, dan 94% berniat untuk rutin menggunakannya setelah kegiatan selesai.

Pelatihan ini membantu saya mengenali tanda-tanda stres sehingga saya bisa mengambil tindakan yang tepat lebih awal.

62 jawaban



Grafik 7. Diagram Kupuasan Pelaksanaan Kegiatan

Apakah anda merasa senang setelah mengikuti kegiatan ini?

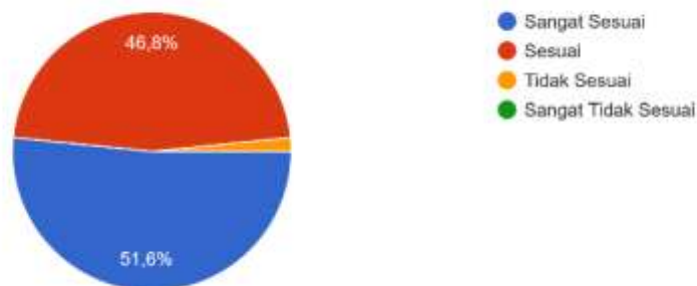
62 jawaban



Grafik 8. Diagram Kupuasan Pelaksanaan Kegiatan

Apakah kegiatan ini akan bermanfaat bagi anda kedepannya?

62 jawaban



Grafik 9. Diagram Kupuasan Pelaksanaan Kegiatan

Total 100% peserta menyatakan sangat setuju dan setuju bahwasanya pelatihan ini membantu mereka mengenali tanda-tanda stres lebih awal sehingga dapat mengambil tindakan yang tepat. 99% merasa senang setelah mengikuti kegiatan ini. Bahkan berdasarkan evaluasi hasil kegiatan, banyak peserta berharap kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin dengan durasi yang lebih panjang. Maka dari itu, secara umum kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat dan efektif dalam membantu karyawan mengelola stres, mengurangi kejenuhan, serta meningkatkan pemahaman dan komitmen terhadap pentingnya work-life balance di lingkungan kerja.

Temuan penelitian ini, sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konsep psikoedukasi yang dirancang dengan baik dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan pegawai dalam mengelola keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (Murdiana et al., 2024). Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Alfi miranda dkk (Miranda et al., 2024) menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan staf puskesmas dalam menghadapi stres dan konflik kerja, serta mendorong terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Dalam (Arfensia et al., 2021), mengatakan bahwa psikoedukasi dapat membantu individu untuk memahami masalah, mengenali, dan mengubah sikap serta perilaku mereka, sehingga mereka menyadari potensi konsekuensi yang mungkin timbul jika tidak mengubah perilaku yang tidak diinginkan. Tujuan psikoedukasi sendiri adalah untuk menghindari konsekuensi yang diakibatkan oleh kurangnya pendidikan dan masalah psikologis (Prakasa et al., 2023)

Selanjutnya, hasil penelitian yang menunjukkan pemberian intervensi berupa *butterfly hug* dan ice breaking terbukti efektif mengelola stres, mengurangi kejenuhan dan ketegangan, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eviwindha suara dan Dwi Retnaningsih menunjukkan bahwa *butterfly Hug* dapat digunakan sebagai metode *self-healing* yang mudah, cepat, dan dapat dilakukan kapan saja untuk membantu mengatasi stres kerja, serta mencegah terjadinya stres kronis (Suara & Retnaningsih, 2023). Selanjutnya Fahmi dan Tama (Fahmi, E. M., & Tama, 2023) mengungkapkan bahwa aktivitas ice breaking dapat menjadi cara yang efektif untuk mengatasi kejenuhan di tempat kerja dan meningkatkan kinerja. Di sisi lain, metode *butterfly hug* juga telah terbukti berhasil dalam mengurangi ketegangan pada berbagai kelompok usia, termasuk pada lansia dan mahasiswa (Girianto et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Balai Standarisasi dan Pelayanan Jasa Industri (BSPJI) Banjarbaru menunjukkan bahwa psikoedukasi dan intervensi melalui teknik *butterfly hug* dan ice breaking berhasil mencapai tujuan utama, yaitu mengurangi tingkat kejenuhan dan ketegangan pegawai akibat beban kerja yang tinggi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasakan peningkatan pemahaman tentang pentingnya *work-life balance* dan merasa lebih mampu mengelola stres di tempat kerja. Dengan 100% peserta mengakui manfaat dari pelatihan ini dalam mengenali tanda-tanda stres lebih awal, serta 98% merasa suasana kerja menjadi lebih positif setelah intervensi. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup pegawai. Kegiatan ini terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih menyenangkan dan produktif, serta mendorong pegawai untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Berdasarkan hasil kuesioner evaluasi yang telah diisi oleh para peserta, terdapat beberapa kelemahan serta saran perbaikan yang dapat dijadikan bahan evaluasi untuk pelaksanaan kegiatan berikutnya. Salah satu kelemahan yang paling banyak disebutkan adalah durasi kegiatan yang dirasa terlalu singkat, sehingga peserta merasa waktu yang tersedia kurang untuk mendalami materi dan praktik teknik-teknik yang diajarkan. Beberapa peserta juga menyarankan agar kegiatan serupa diadakan lebih sering atau dijadwalkan secara rutin agar manfaatnya bisa lebih maksimal dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Pembimbing akademik (Ibu Shanty Komalasari, M.Psi, Psikolog) dan Spv Lapangan penulis (Bapak Khairul Dzakirin, S.E) yang telah membimbing sehingga tersusun artikel pengabdian ini. Terimakasih juga kepada seluruh pegawai BSPJI Banjarbaru yang sudah terlibat dan berkontribusi aktif dalam pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, N., & Mardhatillah, A. (2016). Work Life Balance Index Among Technician. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Sosial*, 5(3), 327–333.
- Alfi Miranda, Annisa Gusmawati Siregar, Nurul Haviza, W. A. M. (2024). Psikoedukasi Tentang Membangun Lingkungan Kerja Yang Harmonis Mengatasi Stress Kerja Dan konflik Kerja Di Puskesmas Dewantara. *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi IPTEKS*, 2(6), 1708–1715.
- Anggraeni, A., Silvianis Diwanti, Y., & Hamidah, N. (2022). Pemberian Psikoedukasi Kepada Masyarakat Melalui Media Poster. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 33–40. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9054>
- Arfensia, D. S., Ariana, A. D., Nugroho, D. A., Cahyono, I., Raharjo, N. I., Khoirunnisa, K., Ristiana, R., Yoenanto, N. H., & Cahyono, R. (2021). Overcoming Insecurity in Competing for Jobs in the Pandemic Era. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(2), 164. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.68476>
- Asepta, U. Y., & Maruno, S. H. P. (2017). Analisis Pengaruh Work-Life Balance Dan Pengembangan Karir Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pt.Telkomsel, Tbk Branch Malang. *Jurnal JIBEKA*, 11(2), 77–85. <https://doi.org/10.32812/jibeka.v11i2.64>
- Fahmi, E. M., & Tama, M. M. L. (2023). Penerapan kegiatan ice breaking untuk menghilangkan kejenuhan saat bekerja dan meningkatkan kinerja karyawan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(2).
- Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295–300. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.art.p295-300>
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Puspitadew, N. W. S., & Budiani, M. S. (2022). Hubungan antara Iklim Organisasi dengan Work Life Balance pada Karyawan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 14–26. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n1.p14-26>
- Murdiana, S., Ilham, A. T., Ginaya, A., Zuraiyah, A. R., & Napa, R. P. (2024). Strategi Meningkatkan Work-Life Balance (WLB) Pegawai di UPT Penilaian Potensi dan Kompetensi BKD Pemprov Sulsel melalui Workshop Pengembangan Diri. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 240–246. <https://doi.org/10.69930/scitech.v1i3.100>
- Nurhabiba, M. (2020). Social support terhadap work-life balance pada karyawan. *Cognicia*, 8(2), 277–295. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.13532>
- Piara, M., Iskandar, A. A., Joliecia, I. P., & Harma, M. A. R. I. (2023). Psikoedukasi Sebagai Upaya Meningkatkan Work-Life Balance Pada Staf Karyawan Di Pt. Alc Makassar. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(2), 219–229. <https://doi.org/10.53769/jai.v3i2.469>
- Prakasa, P. R. S., Deski, A. M., Musa, N., Kirani, F. F., & Yoenanto, N. H. (2023). Upaya Menerapkan Pentingnya Work-Life Balance Pada Karyawan Melalui Psikoedukasi. *Jurnal Abdi Insani*, 10(3), 1212–1223. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v10i3.1005>
- Rahmah, M., & Anwar, Z. (2015). Psikoedukasi Tentang Risiko Perkawinan Usia Muda Untuk Menurunkan Intensi Pernikahan Dini Pada Remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 7(2), 158–172. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss2.art3>
- Rahmatia, S. K., & Nugroho, Indra Prapto, R. (2024). Implementasi Psychologicalgame Dan Butterfly Hug Untuk Optimalisasi Kinerja Pegawai Guna Mengurangi Dampak Beban Kerja Berlebih Di Balai Pemasarakatan (Bapas) Kelas li Metro. *Prosiding Konferensi Seminar Umum Pengabdian Masyarakat*, 63–75. <https://doi.org/10.46306/seumpama.v2i1>
- Suara, E., & Retnaningsih, D. (2023). Efektivitas Eye Movement Desensitization and Reprocessing Butterfly Hugs sebagai Self Healing untuk Stres Kerja Perawat. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1573–1580.
- Syifa Fadilla dan Allya Roosallyn Assyofa. (2022). Pengaruh Work Life Balance dan Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB)*, 2(2), 49–56.