LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

PSIKOEDUKASI WORK LIFE BALANCE MELALUI MEDIA INFOGRAFIS UNTUK MENINGKATKAN KINERJA PADA SALES KALLA TOYOTA

Windiliani Jumane Basri[1*], Annisa Nurul Haq[2], Fatimah Azzahra Khaerunnisa[3], Novi Yanti Pratiwi[4]

[1-4]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Email: windilianijb@gmail.com[1*], annisanuru030304@gmail.com[2], nisfatt86@gmail.com[3], novi.yanti.pratiwi@unm.ac.id[4]

Abstrak

Industri otomotif merupakan sektor yang sangat kompetitif, salah satunya di bidang penjualan atau sales. Dalam profesi sales yang serba cepat dan sangat bergantung pada pencapaian target, situasi ini sangat mungkin terjadi.Tenaga sales di perusahaan otomotif seringkali harus bekerja melebihi jam operasional, menghadiri acara atau pameran, menindaklanjuti pelanggan, dan menjaga keterampilan komunikasi melalui berbagai platform digital Untuk mengatasi tantangan-tantangan ini, psikoedukasi mengenai keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi merupakan upaya strategis.Kegiatan pengabdian ini menerapkan pendekatan desain eksperimen dengan menggunakan model one group pre-post test design tanpa kelompok kontrol. Data dianalisis dengan menggunakan aplikasi SPSS, untuk menguji normalitas dari data yang telah diambil dan uji paired t test.Hasil uji menunjukkan bahwa baik data pretest maupun posttest memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05. Pada uji Kolmogorov-Smirnov, nilai signifikansi pretest adalah 0,200 dan posttest sebesar 0,056. Sementara itu, pada uji Shapiro-Wilk, nilai signifikansi pretest yaitu 0,109 dan posttest 0,377. Karena seluruh nilai signifikansi berada di atas batas minimal (p 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest terdistribusi secara normal. Pemahaman tenaga penjualan tentang konsep work life balance telah meningkat berkat penggunaan infografis sebagai alat psikoedukasi. Berkat media visual ini, para peserta dapat memahami konten dengan jelas, ringkas, dan mudah. Oleh karena itu, dalam konteks kerja yang kompetitif seperti sektor otomotif, psikoedukasi melalui infografis dapat digunakan sebagai metode intervensi preventif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan produktivitas karyawan.

Kata kunci: Psikoedukasi, *Work Life Balance*, Infografis, Kinerja Karyawan, Sales, Kalla Toyota, Media Edukasi

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

Abstract

The automotive industry is a highly competitive sector, particularly in sales.Salespeople in automotive companies often have to work beyond operating hours, attend events or exhibitions, follow up with customers, and maintain communication skills through various digital platforms. To address these challenges, psychoeducation regarding work-life balance is a strategic effort. This community service activity applies an experimental design approach using a one-group pre-post test design without a control group. Data were analyzed using the SPSS application to test the normality of the data collected and a paired t-test. The test results showed that both pretest and posttest data had a significance value greater than 0.05. In the Kolmogorov-Smirnov test, the pretest significance value was 0.200 and the posttest was 0.056. Meanwhile, in the Shapiro-Wilk test, the pretest significance value was 0.109 and the posttest was 0.377. Since all significance values are above the minimum limit (p 0.05), it can be concluded that the pretest and posttest data are normally distributed. Salespeople's understanding of the concept of work-life balance has increased thanks to the use of infographics as a psychoeducational tool. Thanks to this visual media, participants can understand the content clearly, concisely, and easily. Therefore, in a competitive work context such as the automotive sector, psychoeducation through infographics can be used as a preventive intervention method to improve employee mental well-being and productivity.

***Keywords**: Psychoeducation, Work Life Balance, Infographic Media, Employee Performance, Sales Personnel, Kalla Toyota, Educational Media.*

PENDAHULUAN

Industri otomotif merupakan sektor yang sangat kompetitif, salah satunya di bidang penjualan atau sales. Dalam konteks Kalla Toyota, tenaga penjualan atau sales seringkali dihadapkan pada target penjualan yang ketat, mobilitas kerja yang tinggi, dan tekanan untuk menjaga hubungan baik dengan pelanggan. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis, yang berujung pada stres kerja, kelelahan, dan penurunan kinerja jika tidak dikelola dengan baik. Salah satu faktor yang secara signifikan mempengaruhi produktivitas dan kesejahteraan adalah keseimbangan kehidupan kerja, yaitu kemampuan individu untuk mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang.

Ketidakseimbangan antara tuntutan kerja dan kehidupan keluarga dapat memicu konflik peran, stres, dan penurunan kinerja (Greenhaus & Allen, 2011). Kondisi ini sangat rentan terjadi pada profesi sales yang ritmenya cepat dan berorientasi target. Tenaga sales otomotif kerap bekerja melebihi jam operasional, menghadiri event atau pameran, menindaklanjuti pelanggan, serta menjaga performa komunikasi di berbagai platform digital. Ketika beban tersebut tidak diimbangi dengan istirahat yang memadai, risiko kelelahan dan turunnya motivasi meningkat (Maslach & Leiter, 2016).

Psikoedukasi mengenai *work-life balance* menjadi langkah strategis untuk menghadapi kondisi tersebut. Psikoedukasi merupakan proses pemberian informasi dan keterampilan psikologis untuk membantu individu memahami, mencegah, dan mengelola masalah terkait kesejahteraan mental (Lauber, 2011). Agar efektif, media psikoedukasi harus mudah dipahami, menarik secara visual, dan dapat diakses kapan saja. Infografis menjadi salah satu media yang memenuhi kriteria tersebut karena mampu menyampaikan informasi secara ringkas melalui perpaduan teks, data, dan visual.

Infografis telah terbukti meningkatkan pemahaman, retensi informasi, dan mengubah perilaku kerja dengan menyampaikan pesan yang diproses lebih cepat oleh otak (Krum, 2014). Dalam konteks Kalla Toyota, penggunaan infografis diharapkan dapat membantu tenaga penjualan memahami konsep keseimbangan kehidupan kerja, mengenali tanda-tanda stres kerja, dan menerapkan strategi sederhana untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja mereka. Dengan demikian, psikoedukasi melalui infografis tidak hanya berfungsi sebagai alat informasi tetapi juga sebagai intervensi preventif yang mendukung kesehatan mental dan produktivitas karyawan.

Penelitian atau proyek ini bertujuan untuk mengetahui peran infografis sebagai media psikoedukasi dalam meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja dan kinerja penjualan di Kalla Toyota. Selain berkontribusi pada peningkatan kualitas kerja penjualan, proyek ini juga menyediakan sarana penerapan psikologi dalam konteks industri dan organisasi dunia nyata.

Infografis telah terbukti meningkatkan pemahaman, retensi informasi, dan mengubah perilaku kerja dengan menyampaikan pesan yang diproses lebih cepat oleh otak (Krum, 2014). Dalam konteks Kalla Toyota, penggunaan infografis diharapkan dapat membantu sales memahami konsep keseimbangan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, mengenali tanda-tanda stres kerja, dan menerapkan strategi sederhana untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja mereka. Dengan demikian, psikoedukasi melalui infografis tidak hanya berfungsi sebagai alat informasi tetapi juga sebagai intervensi preventif yang mendukung kesehatan mental dan produktivitas karyawan.

Penelitian atau proyek ini bertujuan untuk mengetahui peran infografis sebagai media psikoedukasi dalam meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja dan kinerja penjualan di Kalla Toyota. Selain berkontribusi pada peningkatan kualitas kerja penjualan, proyek ini juga menyediakan sarana penerapan psikologi dalam konteks industri dan organisasi di dunia nyata.

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian ini menerapkan pendekatan desain eksperimen dengan menggunakan model one group pre-post test design tanpa kelompok kontrol. Menurut Nuryanti (2019), desain one group pretest-posttest merupakan suatu bentuk penelitian eksperimental yang hanya melibatkan satu kelompok subjek, dengan melakukan pengukuran pada tahap awal dan akhir perlakuan tanpa membandingkannya dengan kelompok kontrol. Agrian (2015) menjelaskan bahwa melalui desain ini, peneliti memiliki peluang untuk mengamati perubahan yang terjadi akibat perlakuan dengan cara membandingkan hasil dari pengukuran awal (pre-test) dan pengukuran akhir (post-test) pada kelompok subjek yang sama.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

Subjek dalam kegiatan ini adalah sales kalla toyota yang berada di cabang gowa dengan jumlah 12 partisipan. Terdapat 8 partisipan *Junior Sales Executive* (JSE), dan terdapat 1 partisipan disetiap defisi yaitu; Magang, *Trainee, Senior Sales Executive (SSE),* dan *Sales Executive* (SE).

Data dianalisis dengan menggunakan aplikasi SPSS 26.0 untuk menguji normalitas dari data yang telah diambil. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Uji normalitas data merupakan syarat penting yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis statistik parametrik (Ghozali, 2018). Setelah melakukan uji normalitas peneliti melakukan uji *paired t test*. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa uji *paired t-test* (uji t berpasangan) adalah jenis uji statistika yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Sampel berpasangan adalah subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda, yaitu pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan sesuatu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi diberikan melalui penyampaian materi dalam bentuk infografis ringkas mengenai *Work Life Balance*. Berikut merupakan tabel pelaksanaan kegiatan:

Tabel 1. Uraian Pelaksanaan Kegiatan

No	Kegiatan	Pelaksanaan
1	Diskusi Projek Edukasi	20 November 2025
2	Pembuatan Infografis	3 Desember 2025
3	Pemberian Pre-Test	5 Desember 2025
4	Pemberian Infografis	6 Desember 2025
5	Pemberian Post-Test	6 Desember 2025



Gambar 1. Infografis

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

Tabel 2. Data Demografi

Jabatan	Frekuensi	Presentase
JSE	8	66,7%
SSE	1	8,3%
SE	1	8,3%
MAGANG	1	8,3%
TRAINEE	1	8,3%
Total	**12**	**100%**

Berdasarkan jabatan dalam divisi Sales, mayoritas partisipan merupakan *Junior Sales Executive* (JSE), yaitu 8 orang atau 66,7% dari seluruh peserta. Selain itu, terdapat masing-masing 1 orang (8,3%) dari kategori Magang, *Trainee, Senior Sales Executive (SSE),* dan *Sales Executive* 1 (SE).

Tabel 3. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
POSTTEST	.240	12	.056	.930	12	.377
PRETEST	.198	12	.200*	.887	12	.109

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan apakah data pretest dan posttest memiliki distribusi yang normal sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan uji parametrik, yaitu *paired sample t-test*. Pada penelitian ini digunakan dua jenis uji normalitas, yaitu Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk.

Hasil uji menunjukkan bahwa baik data pretest maupun *posttest* memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05. Pada uji Kolmogorov-Smirnov, nilai signifikansi pretest adalah 0,200 dan posttest sebesar 0,056. Sementara itu, pada uji Shapiro-Wilk, nilai signifikansi pretest yaitu 0,109 dan posttest 0,377.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

Karena seluruh nilai signifikansi berada di atas batas minimal (p > 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* terdistribusi secara normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi untuk dilakukan uji parametrik, sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji *paired sample t-test*. Normalnya distribusi data ini juga menunjukkan bahwa penyebaran skor antar responden relatif seragam dan tidak terdapat penyimpangan besar yang dapat mengganggu validitas analisis selanjutnya.

Tabel 4. Uji Paired T-Test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-9.083	4.699	1.357	-12.069	-6.098	-6.696	11	.000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	32.67	12	4.292	1.239
	POSTTEST	41.75	12	1.865	.538

Uji *paired sample t-test* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi melalui infografis. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah 0,000, yang berarti jauh di bawah batas signifikansi 0,05 (p < 0,05). Dengan nilai ini, dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest.

Secara statistik, perbedaan ini juga diperkuat oleh nilai *t* = -6,696 dengan derajat kebebasan (df) = 11. Nilai *t* yang besar menunjukkan bahwa selisih antara kedua skor memiliki konsistensi yang kuat di seluruh responden. Selain itu, interval kepercayaan 95% berada pada rentang -12,069 hingga -6,098, yang berarti bahwa selisih rata-rata antara pretest dan posttest secara konsisten negatif (menandakan peningkatan skor pada posttest).

Jika dilihat dari nilai rata-rata, hasil *posttest* (*mean* = 41,75) jauh lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pretest (*mean* = 32,67). Ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 9,08 poin setelah diberikan materi edukasi. Peningkatan ini cukup besar dan secara statistik

terbukti signifikan, yang artinya edukasi melalui infografis berhasil meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Peningkatan skor ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa psikoedukasi merupakan metode efektif untuk meningkatkan pemahaman individu mengenai suatu topik. Psikoedukasi bekerja melalui penyampaian informasi yang terstruktur, relevan, dan mudah dipahami, sehingga membantu peserta meningkatkan kesadaran pengetahuan (Motlová, Balon, Beresin, et al., 2017). Dalam konteks pembelajaran orang dewasa di lingkungan kerja seperti tenaga sales, penggunaan media visual seperti infografis semakin memperkuat proses kognitif karena penyajian materi yang ringkas, menarik, dan mudah diproses, sehingga meningkatkan retensi dan pemahaman informasi (Sikstrom, Saikaly, Ferguson, et al., 2019). Konsistensi temuan ini dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis visual mampu meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta di berbagai bidang, termasuk kesehatan dan pendidikan.

Selain meningkatkan pemahaman, psikoedukasi juga memiliki fungsi preventif yang penting dalam konteks kesejahteraan kerja. Psikoedukasi membantu individu mengenali tanda-tanda stres, ketidakseimbangan peran, dan risiko *burnout* sebelum masalah berkembang menjadi lebih serius (Schwartz, Adair, Bae, et al., 2018). Dengan memberikan pemahaman mengenai dampak ketidakseimbangan kerja-hidup serta strategi pengelolaan diri, intervensi ini berperan dalam meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan coping karyawan (Ibrahim, Osman, Gusau, et al., 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa psikoedukasi yang berfokus pada *work-life balance* dapat menurunkan burnout, meningkatkan kesejahteraan, serta mendukung stabilitas kinerja (Thimmapuram, Grim, Bell, et al., 2019). Dukungan sosial dan interaksi kerja yang lebih sehat yang terbentuk melalui peningkatan pemahaman turut membantu mengurangi stres di lingkungan kerja (Welp, Meier, & Manser, 2016).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa psikoedukasi melalui infografis bukan hanya efektif dalam meningkatkan pemahaman tenaga sales mengenai *work life balance*, tetapi juga berfungsi sebagai langkah preventif yang mendukung kesejahteraan dan produktivitas mereka di tempat kerja.

SIMPULAN

Kantor penjualan cabang Kalla Toyota Gowa, aktivitas psikoedukasi *Work Life Balance* menggunakan infografis telah menghasilkan hasil yang positif dan patut dicatat. Skor *pretes* dan *posttes* berbeda secara signifikan, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), menurut analisis data menggunakan uji-t sampel berpasangan. Skor rata-rata meningkat sebesar 9,08 poin setelah pelatihan, dari 32,67 pada pretes menjadi 41,75 pada postes.

Data tersebut memenuhi kriteria analisis statistik parametrik karena hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data terdistribusi normal ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan dan skor responden terdistribusi cukup merata.

Pemahaman tenaga penjualan tentang konsep *work life balance* telah meningkat berkat penggunaan infografis sebagai alat psikoedukasi. Berkat media visual ini, para peserta dapat memahami konten dengan jelas, ringkas, dan mudah. Oleh karena itu, dalam konteks kerja yang kompetitif seperti sektor otomotif, psikoedukasi melalui infografis dapat digunakan sebagai metode intervensi preventif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan produktivitas karyawan.

DAFTAR REFERENSI

Agrian, A. D. (2015). *Exploring Cooperative Learning Method as the Strategy to Improve Students' Writing Skill* (Doctoral dissertation, INDONESIA UNIVERSITY OF EDUCATION).

Carlson, D. S., Grzywacz, J. G., & Zivnuska, S. (2009). Work—family balance and job performance.

Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. Journal of Management.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25* (Edisi 9). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Ibrahim, A. M., Osman, M. H., Gusau, A. L., & Vi, P. (2021). *Correlation of technostress creators with employees' work-life balance in the context of journalists' use of information and communication technology at work: moderating role of self-efficacy. International Journal of Media and Information Literacy*, 6(2). https://doi.org/10.13187/ijmil.2021.2.338

Krum, R. (2014). Cool Infographics: Effective Communication with Data Visualization and Design.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout: A multidimensional perspective.

Motlová, L. B., Balon, R., Beresin, E. V., Brenner, A. M., Coverdale, J., Guerrero, A. P. S., … & Roberts, L. W. (2017). *Psychoeducation as an opportunity for patients, psychiatrists, and psychiatric educators: why do we ignore it?. Academic Psychiatry*, 41(4), 447-451. https://doi.org/10.1007/s40596-017-0728-y

Nuryanti, R. (2019). Penggunaan Model pembelajaran kooperatif dengan strategi Team Games Tournament (Tgt) untuk meningkatkan hasil belajar matematika pada materi bilangan romawi bagi siswa tunarungu kelas IV Sdlb (penelitian eksperimen dengan One Group Pretest Posttest Design di SLB B Sukapura Kota Bandung). *Jurnal Asesmen Dan Intervensi Anak Berkebutuhan Khusus*, *19*(1), 40-51. https://doi.org/10.17509/jassi.v19i1.22711

Lauber, C. (2011). Psychiatric education and mental health literacy.

Schwartz, S. P., Adair, K. C., Bae, J., Rehder, K. J., Shanafelt, T. D., Profit, J., … & Sexton, J. B. (2018). *Work-life balance behaviours cluster in work settings and relate to burnout and safety culture: a cross-sectional survey analysis*. BMJ Quality & Safety, 28(2), 142-150. https://doi.org/10.1136/bmjqs-2018-007933

Sikstrom, L., Saikaly, R., Ferguson, G., Mosher, P. J., Bonato, S., & Soklaridis, S. (2019). *Being there: a scoping review of grief support training in medical education. Plos One*, 14(11), e0224325. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224325

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Thimmapuram, J., Grim, R., Bell, T., Benenson, R., Lavallee, M. E., Modi, M., … & Salter, R. (2019). *Factors influencing work-life balance in physicians and advance practice clinicians and the effect of heartfulness meditation conference on burnout*. *Global Advances in Health and Medicine*, 8. https://doi.org/10.1177/2164956118821056

Voydanoff, P. (2005). Work demands and work–life balance: A conceptual overview.

Welp, A., Meier, L. L., & Manser, T. (2016). *The interplay between teamwork, clinicians' emotional exhaustion, and clinician-rated patient safety: a longitudinal study. Critical Care*, 20(1). https://doi.org/10.1186/s13054-016-1282-9