

IMPLEMENTASI INFOGRAFIS DALAM MENGELOLA KELELAHAN PADA SOPIR DI PT BATU BESI MANDIRI

Oleh

Dwi Hurriyati¹, Vini Ina Safitri²

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

Email: ¹dwi.hurriyati@binadarma.ac.id, ²vininas1@gmail.com

Article History:

Received: 09-05-2025

Revised: 28-05-2025

Accepted: 12-06-2025

Keywords:

Implementasi,
Infografis, Kelelahan,
Sopir, PT Batu Besi
Mandiri

Abstract: Kelelahan mencapai tingkat yang ekstrem, seseorang bisa kehilangan kemampuan untuk melanjutkan aktivitas bahkan sampai tertidur karena kondisi fisiknya sangat menurun. Infografis dibuat dengan menampilkan indikator-indikator penting terkait kelelahan, seperti rasa lelah, sakit punggung, , serta langkah-langkah preventif yang perlu dilakukan, seperti istirahat yang cukup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis bagaimana implementasi infografis untuk membantu mengurangi kelelahan kerja pada sopir di PT Batu Besi Mandiri. Pendekatan ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam fenomena kelelahan yang dialami oleh sopir di PT Batu Besi Mandiri. Dalam pengumpulan data, kegiatan ini memanfaatkan wawancara semi-terstruktur sebagai metode utama untuk memperoleh informasi rinci dari para sopir mengenai pengalaman kelelahan dan respons mereka. Hasil penelitian ini adalah infografis yang diterapkan memiliki dampak positif terhadap kesadaran sopir mengenai pentingnya pengelolaan kelelahan,. Selama pelaksanaan, terlihat adanya perubahan yang pada para sopir, yaitu mereka menjadi lebih sadar dan, lebih responsif terhadap tanda-tanda kelelahan tubuh, serta lebih terbuka untuk berdiskusi mengenai strategi pencegahan kelelahan dengan rekan-rekan mereka

PENDAHULUAN

Tingkat kelelahan bisa berbeda pada tiap individu, namun gejalanya tetap mengarah pada penurunan efisiensi, kapasitas kerja, dan ketahanan fisik. Jika kelelahan mencapai tingkat yang ekstrem, seseorang bisa kehilangan kemampuan untuk melanjutkan aktivitas bahkan sampai tertidur karena kondisi fisiknya sangat menurun. Meskipun mereka terkadang mendapatkan waktu untuk beristirahat, namun itu sering kali tidak cukup untuk benar-benar mengembalikan energi. Waktu istirahat lebih sering diambil hanya ketika kendaraan sedang dalam antrean, atau saat ada waktu kosong yang tidak direncanakan. Ketidakpastian kondisi perjalanan, seperti jalan yang rusak, cuaca buruk, atau kendaraan yang mendadak rusak, menjadi faktor kelelahan utama. Ketika cuaca buruk atau jalan licin, mereka tetap harus melanjutkan perjalanan meskipun merasa cemas akan keselamatan.

Meskipun tidak ada deadline yang ketat, ada ekspektasi dari perusahaan agar pengiriman dilakukan tepat waktu. Ini kadang membuat mereka merasa tertekan, terutama jika ada kendala teknis dalam perjalanan Menurut Bakker & de Vries (2021), pengelolaan waktu yang tidak efektif, ditambah dengan tekanan untuk memenuhi target, dapat meningkatkan kelelahan fisik pada pekerja. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kinerja serta meningkatkan risiko kecelakaan kerja.

Dari segi dukungan yang diterima, sebagian besar supir merasa kurang mendapatkan pelatihan teknis yang cukup. Pelatihan perbaikan kendaraan hanya diberikan sesekali, namun tidak cukup untuk menangani masalah yang sering muncul di jalan. Selain itu, meskipun mereka memiliki sedikit kontrol atas jadwal istirahat, namun tekanan untuk memenuhi target produksi tetap membuat mereka sering mengabaikan waktu untuk istirahat. Secara keseluruhan, supir di PT Batu Besi Mandiri menghadapi kelelahan fisik. Ketidakpastian dalam perjalanan, waktu istirahat yang tidak cukup, serta kurangnya dukungan dari perusahaan menjadi tantangan utama yang harus dihadapi mereka. Untuk itu, penting bagi perusahaan untuk memberikan perhatian lebih pada kesejahteraan supir, baik dalam hal fisik maupun mental, agar mereka dapat bekerja lebih optimal dan terhindar dari risiko kesehatan yang lebih serius.

Infografis pendekatan yang sangat relevan dalam membantu supir di PT Batu Besi Mandiri untuk mengelola kesejahteraan fisik. Secara sederhana, infografis menyajikan informasi secara visual yang mudah dipahami dan diingat, sehingga supir dapat dengan cepat mengenali tanda-tanda kelelahan sebelum kondisi tersebut berkembang menjadi masalah serius. Dalam praktiknya, infografis dibuat dengan menampilkan indikator-indikator penting terkait kelelahan, seperti rasa lelah, sakit punggung, serta langkah-langkah preventif yang perlu dilakukan, seperti istirahat yang cukup Menurut Siricharoen (2015), infografis menggabungkan data, ilustrasi, dan teks untuk menyajikan informasi secara lebih mudah dipahami dan lebih menarik. Dalam konteks pengelolaan kelelahan, infografis membantu sopir dengan memberikan informasi yang jelas dan mudah diingat mengenai tanda-tanda kelelahan serta langkah-langkah yang perlu diambil. Dengan menggunakan infografis ini, supir dapat dengan mudah mengevaluasi tingkat kelelahan yang mereka rasakan dan mengambil tindakan tepat untuk menjaga kesehatannya. Hal ini sangat penting karena banyak supir yang cenderung mengabaikan tanda-tanda awal kelelahan yang berpotensi menurunkan performa kerja atau meningkatkan risiko kecelakaan. Infografis membantu meningkatkan kesadaran supir dan memudahkan mereka dalam mengelola kelelahan kerja secara mandiri. Selain itu, penggunaan infografis mendorong supir untuk lebih bertanggung jawab terhadap kesehatan mereka sendiri. Dengan informasi yang mudah diakses dan dipahami, supir menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan waktu istirahat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis bagaimana implementasi infografis untuk membantu mengurangi kelelahan kerja pada sopir di PT Batu Besi Mandiri.

LANDASAN TEORI

Kelelahan

Kelelahan merupakan suatu kondisi penurunan kemampuan tubuh yang berdampak pada turunnya performa kerja dan daya tahan tubuh. Tarwaka (2014) menjelaskan bahwa

kelelahan mencerminkan perbedaan kondisi antara kelelahan fisik dan mental, namun keduanya mengarah pada berkurangnya energi kerja dan penurunan daya tahan. Burnett et al., (2020) menambahkan bahwa kelelahan juga dapat berupa kelelahan emosional akibat berkurangnya sumber daya psikologis, serta reaksi negatif terhadap lingkungan atau interaksi sosial

Infografis

Menurut Siricharoen, (2015) mendefinisikan infografis sebagai penggabungan visualisasi data, ilustrasi, dan teks dalam satu format untuk menyajikan informasi yang lebih mudah dipahami. infografis memiliki fungsi utama untuk mengomunikasikan pesan, menyajikan data dalam jumlah besar secara efektif, serta meningkatkan daya tarik informasi. Sementara itu Festi, (2019) mendukung definisi ini mangatakan bahwa infografis merupakan reseprertansi visual dari informasi atau data dengan tujuan utama meningkatkan pemahaman secara efisien. Dengan kata lain infografis adalah alat komunikasi visual yang efektif dalam menyajikan informasi secara cepat dan mudah dipahami

Manfaat infografis dalam mengelola kelelahan

Infografis membantu mengelola beban kerja dengan menyajikan informasi kompleks dalam bentuk visual yang mudah dipahami. Penggunaan infografis di lingkungan kerja terbukti dapat meningkatkan efisiensi, mengurangi beban kognitif, dan mempercepat pengambilan keputusan. Infografis dapat membantu tim kerja memahami informasi lebih cepat dibanding membaca laporan Panjang sebuah studi oleh Tarkhova et al., (2020) menemukan bahwa infografis dapat meningkatkan retensi informasi hingga 80% dibanding teks biasa dan infografis juga dapat membantu meringkas informasi inti sehingga lebih mudah dipahami. Infografis mengubah data kompleks menjadi visual yang mudah dicerna, sehingga mengurangi kejenuhan informasi Smiciklas, (2012)

Pendekatan dalam mengelola kelelahan

Kelelahan kerja merupakan masalah utama yang harus ditangani secara sistematis, terutama pada profesi yang menuntut ketahanan fisik supir menurut Lazard & Atkinson, (2015) Infografis representasi visual yang membantu memperjelas informasi kompleks terkait tanda kelelahan dan cara pengelolaannya, sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam praktik Penggunaan infografis sebagai meningkatkan kesadaran akan kelelahan. Dengan demikian, media ini menjadi alat praktis untuk memantau dan mengelola kelelahan secara mandiri Penerapan infografis dalam konteks ini tidak hanya bertujuan untuk menyampaikan informasi, tetapi juga untuk meningkatkan kesadaran para sopir mengenai pentingnya mengenali tanda-tanda kelelahan. Dengan demikian, infografis berfungsi sebagai alat praktis yang dapat digunakan untuk memantau dan mengelola kelelahan secara mandiri, memberi pekerja kesempatan untuk lebih sadar akan kondisi mereka, serta mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencegah kelelahan yang lebih parah.

METODE PENELITIAN

Metodologi

Pendekatan ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam fenomena kelelahan yang dialami oleh sopir di PT Batu Besi Mandiri. Dalam pengumpulan data, kegiatan ini memanfaatkan wawancara semi-terstruktur sebagai metode utama untuk memperoleh informasi rinci dari para sopir mengenai pengalaman kelelahan dan respons mereka. Wawancara ini memberikan ruang bagi partisipan untuk menyampaikan pengalaman dan pandangan mereka secara bebas dan mendalam.

Tahapan Kegiatan

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan beberapa kegiatan penting sebagai fondasi pelaksanaan proyek. Pertama, dilakukan wawancara dan observasi tentang kelelahan yang mereka hadapi. Selanjutnya, menyiapkan materi infografis yang dirancang khusus agar mudah dipahami dan relevan dengan kondisi sopir. Infografis ini berisi informasi tentang cara mengenali kelelahan, teknik manajemen kelelahan, yang dapat dilakukan secara mandiri

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, kegiatan inti proyek dilakukan. infografis yang telah disiapkan dibagikan kepada sopir dan dipasang di lokasi strategis seperti ruang istirahat dan area tunggu sopir agar dapat menjadi pengingat dan panduan praktis selama bekerja. Selama pelaksanaan juga melakukan observasi langsung terhadap perilaku dan kondisi sopir guna mengamati perubahan yang terjadi

3. Tahap Evaluasi dan Penyelesaian

Setelah pelaksanaan infografis tahap evaluasi dilakukan dengan mengadakan wawancara ulang kepada sopir. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi perubahan persepsi dan kondisi kelelahan mereka setelah menerima infografis Data hasil wawancara dan observasi dianalisis secara tematik untuk menilai sejauh mana memberikan dampak positif dan untuk mengidentifikasi hambatan atau tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan. Hasil evaluasi kemudian disusun dalam bentuk laporan lengkap yang memuat temuan utama serta rekomendasi bagi manajemen perusahaan terkait tindak lanjut atau perbaikan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Target penpaian Project

Pelaksanaan proyek ini tidak hanya berfokus pada proses penyusunan dan penyebara infografis 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 sopir tentang pentingnya mengelola kelelahan, tersedianya infografis di lingkungan kerja, serta terciptanya kesadaran awal dalam mengelola kelelahan..Berikut adalah rincian target pencapaian yang diharapkandari project ini :

Target Capaian Project	Deskripsi
Terciptanya Infografis	Tersusunnya media berupa infografis yang menarik, informatif, dan relevan mengenai pentingnya kelelahandi lingkungan kerja PT Batu Besi Mandiri
Peningkatan Kesadaran sopir	Meningkatnya pemahaman dan kesadaran para sopir terhadap pentingnya mengelolah kelelahan sebagai upaya mendukung produktivitas dan kesehatan kerja

Infografis sebagai Alat untuk Mengelola Kelelahan

Dalam sesi wawancara, Informan J mengungkapkan adanya perubahan dalam pola perilakunya pasca menerima infografis terkait mengelolah kelelahan. Ia menyatakan bahwa informasi yang disampaikan telah mendorongnya untuk lebih peka terhadap sinyal tubuh, terutama dalam mengenali tanda-tanda kelelahan. Sebagai bentuk respon terhadap kesadaran tersebut, ia mulai secara aktif mengambil jeda istirahat saat merasakan penurunan kondisi fisik, suatu tindakan yang sebelumnya jarang dilakukan. Sebagaimana dalam pernyataannya berikut ini.

“Sekarang kalau saya mulai ngerasa ngantuk atau leher mulai pegal dan kaku, saya langsung kepikiran buat berhenti sebentar. Biasanya saya ambil waktu buat peregangan ringan atau cuma minum air biar badan kembali segar. Dulu saya sering cuek sama tanda-tanda itu, tapi sekarang saya lebih peka dan sadar itu juga penting”

Pernyataan tersebut merefleksikan bahwa infografis memiliki fungsi sebagai media komunikasi visual yang efektif dalam mendukung perubahan perilaku kerja, khususnya dalam kontek peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan keselamatan kerja di kalangan sopir. Sebagai sarana penyampaian informasi yang dirancang dengan elemen grafis yang menarik, infografis mampu memadatkan konsep-konsep menjadi visualisasi yang ringkas, mudah dipahami dan mudah diingat. Dalam praktiknya, infografis tidak hanya menyampaikan pesan secara pasif, tetapi juga berfungsi sebagai pengingat aktif yang dapat diakses secara berulang, memungkinkan para sopir untuk menginternalisasi pesan-pesan keselamatan, seperti deteksi dini tanda-tanda kelelahan.

Keberadaan infografis dalam lingkungan kerja berfungsi sebagai rangsangan visual yang bersifat repetitif yang secara efektif memperkuat penyampaian pesan-pesan penting terkait kesehatan kerja dan keselamatan operasional. Paparan rutin terhadap infografis yang menyajikan informasi mengenai gejala awal kelelahan serta strategi penanggulangannya berkontribusi pada terbentuknya pola pikir dan kebiasaan baru yang lebih responsif terhadap kondisi tubuh.

Pada tanggal yang sama, Informan M mengungkapkan bahwa keberadaan brosur bergambar dapat membantunya memahami isi materi yang disampaikan. Visualisasi dalam bentuk gambar dinilai mampu menyederhanakan konsep-konsep yang sulit dipahami melalui penjelasan verbal semata. Bagi Informan M, media visual tersebut mempermudah proses penyerapan informasi karena menyajikan pesan secara langsung, menarik dan mudah diingat. Sebagaimana dipertagas dalam pernyataanya sebagai berikut:

“Adanya brosur-brosur yang disertai gambar-gambar bikin semuanya jadi lebih gampang dimengerti. Penjelasannya nggak cuma tulisan doang, tapi ada visual yang

bantu saya nangkep maksudnya dengan cepat. Jadi, meskipun awalnya saya kurang paham, begitu lihat gambarnya langsung ngerti. Informasinya juga jadi lebih menarik dan nggak ngebosenin.”

Infografis diakui sebagai sarana komunikasi yang sangat efektif, terutama karena mengedepankan pendekatan visual yang mudah diakses oleh beragam kalangan, termasuk sopir yang umumnya memiliki waktu terbatas. Penggunaan elemen grafis seperti simbol, ikon, warna kontras dan tata letak memungkinkan penyampaian informasi secara cepat dan ringkas, tanpa membebani kapasitas kognitif penerima pesan. Dalam domain pekerjaan sopir yang ditandai oleh tingginya tuntutan fokus dan mobilitas, infografis menawarkan solusi komunikatif yang lebih adaptif dibandingkan teks naratif yang panjang dan memerlukan waktu serta konsentrasi lebih besar untuk dipahami.

Melalui pendekatan visual yang komunikatif, infografis mampu mentransformasikan informasi menjadi bentuk yang lebih sederhana dan mudah diakses. Visualisasi pesan melalui simbol, ilustrasi dan warna yang bermakna memungkinkan penyampaian instruksi atau peringatan secara lebih inklusif. Dalam kenyataan tersebut, infografis berfungsi tidak sekadar sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai instrumen demokratisasi pengetahuan yang membuka peluang bagi setiap sopir untuk memahami, menginternalisasi dan menerapkan prinsip-prinsip kesehatan dan keselamatan kerja. Informan R menyampaikan bahwa sebelum mengetahui tentang infografis,

“Sejak ada infografis, saya jadi lebih dan Informasinya jelas dan mudah dimengerti, jadi benar-benar ngebantu dalam aktivitas sehari-hari. Kadang kan saya suka lupa jaga kondisi tubuh, tapi sekarang lebih teratur karena ada pengingat yang bikin saya lebih sadar pentingnya jaga tenaga biar tetap aman dan fokus selama di jalan.”

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut, infografis membentuk kesadaran baru di kalangan sopir mengenai pentingnya pengelolaan ritme kerja dan pemulihan fisik sebagai bagian tak terpisahkan dari upaya menjaga keselamatan berkendara. Dengan pendekatan visual, infografis tidak hanya berfungsi sebagai alat penyampaian informasi, tetapi juga sebagai media stimulasi kognitif yang mendorong sopir untuk merefleksikan pola kerja. Visualisasi pesan yang mudah dipahami memungkinkan terjadinya internalisasi nilai-nilai kesehatan kerja, sehingga pemahaman mengenai perlunya mengatur intensitas aktivitas serta menyediakan waktu istirahat mulai tertanam secara lebih baik.

Selain itu, infografis sebagai media edukatif yang efektif dalam mendorong perubahan perilaku, terutama melalui menyederhanakan konsep-konsep yang rumit menjadi visualisasi yang ringkas, komunikatif dan mudah dipahami.

Informan S memberikan perhatian khusus terhadap pentingnya menjaga asupan cairan tubuh, sebuah pemahaman yang diperolehnya melalui media visual dalam infografis yang disajikan saat penyuluhan. Ia mengakui bahwa informasi mengenai konsumsi air yang divisualisasikan secara menarik dan informatif, memudahkan dirinya memahami urgensi hidrasi dalam mendukung stamina dan konsentrasi selama bekerja. Berikut ini merupakan kutipan hasil wawancara penelitian bersama informan M.

Hal yang paling penting buat saya sebelum lanjut jalan itu ya minum dulu. Biasanya saya pastiin udah minum cukup, kadang bisa sampai 2 liter, bahkan pernah juga sampai 3 liter, tergantung seberapa haus dan capeknya. Setelah badan terasa lebih segar dan nggak lemas, baru deh saya siap berangkat lagi. Soalnya kalau kurang minum, rasanya cepat capek

dan nggak fokus di jalan.

Representasi pengingat mengenai pentingnya asupan cairan melalui infografis terbukti memiliki dampak yang cukup besar dalam mendorong perubahan perilaku yang lebih nyata dan berkesinambungan di kalangan sopir. Dengan memadukan elemen grafis yang menarik secara visual dan informasi yang disampaikan secara ringkas serta mudah dicerna, infografis berfungsi sebagai media edukasi yang cukup efektif dalam menyampaikan urgensi hidrasi sebagai faktor bagi kesehatan dan performa kerja. Penyajian visual tersebut dapat memperkuat proses pemahaman di samping juga merangsang kesadaran kognitif yang lebih tinggi, sehingga memperkuat daya ingat para sopir terhadap pentingnya menjaga keseimbangan cairan tubuh. Selain itu, infografis tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, melainkan juga sebagai pembentukan kebiasaan sehat melalui penyajian mudah diakses dan berulang.

Berdasarkan hasil temuan tersebut, infografis dapat membentuk kesadaran dan mendorong perubahan perilaku kerja yang lebih sehat di kalangan sopir. Dengan pendekatan yang komunikatif, infografis dapat menyampaikan informasi secara efisien, serta memfasilitasi proses internalisasi nilai-nilai keselamatan dan kesehatan kerja melalui stimulasi kognitif. Visualisasi yang menarik dan mudah dipahami memperkuat pemahaman mengenai pentingnya istirahat, manajemen kelelahan, serta pemenuhan kebutuhan hidrasi, sehingga mendorong terbentuknya kebiasaan preventif dan responsif terhadap sinyal tubuh. Infografis juga terbukti menjembatani keterbatasan literasi dan waktu yang menjadi tantangan dalam profesi sopir, selain juga sebagai instrumen edukatif yang adaptif, inklusif dan berdampak terhadap peningkatan performa serta keselamatan berkendara.

Pencapaian

Infografis sebagai Alat untuk Mengelola Kelelahan

Infografis dipandang sebagai salah satu media visual yang memiliki efektivitas dalam menyampaikan informasi secara ringkas dan mudah diakses oleh berbagai kalangan,. Di lingkungan kerja PT Batu Besi Mandiri, infografis telah diintegrasikan ke dalam strategi intervensi edukatif sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran para sopir terhadap pentingnya mengenali gejala kelelahan dan perlunya mengambil waktu istirahat secara tepat. Pendekatan visual terbukti efisien dalam menyampaikan pesan keselamatan,. Hasil kegiatan diperkuat oleh temuan Siricharoen (2015), bahwa infografis, melalui perpaduan elemen grafis dan teks, mampu mempercepat proses pemahaman dan internalisasi informasi.

Pemanfaatan infografis yang dirancang untuk menarik perhatian dan meningkatkan kesadaran, khususnya di kalangan sopir yang umumnya memiliki keterbatasan waktu terhadap materi yang bersifat ringkas. Dalam implementasinya di lingkungan kerja, infografis disusun dengan mempertimbangkan keterbacaan visual melalui penggunaan simbol-simbol intuitif, seperti ilustrasi anatomi tubuh yang menandai area rawan kelelahan, Desain komunikatif memungkinkan informasi diserap secara cepat dan efisien tanpa membutuhkan proses kognitif yang rumit. Konsep tersebut sejalan dengan pandangan Lazard & Atkinson(2015), mengemukakan bahwa representasi informasi dalam bentuk visual mampu meningkatkan efisiensi pemrosesan kognitif serta menstimulasi motivasi untuk mengadopsi perilaku baru.

Efektivitas infografis sebagai media tidak semata-mata terukur dari peningkatan

pemahaman seseorang terhadap materi kesehatan kerja, tetapi juga dalam kontribusi pembentukan dinamika sosial di lingkungan kerja. Di antara para sopir, keberadaan infografis ternyata mampu merangsang terjadinya interaksi yang membahas pentingnya menjaga kebugaran fisik selama menjalankan tugas. Hal demikian memperkuat kesadaran kolektif dan membentuk norma perilaku baru yang mendukung praktik kerja sehat. Sehingga dapat menunjukkan bahwa infografis tidak hanya berfungsi sebagai penyampai informasi satu arah, melainkan juga sebagai pemicu komunikasi interpersonal.

KESIMPULAN

Proyek implementasi infografis yang dilakukan di PT Batu Besi Mandiri telah berhasil mencapai tujuan utama, yaitu untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa infografis yang diterapkan memiliki dampak positif terhadap kesadaran sopir mengenai pentingnya pengelolaan kelelahan. Selama pelaksanaan, terlihat adanya perubahan yang pada para sopir, yaitu mereka menjadi lebih sadar dan, lebih responsif terhadap tanda-tanda kelelahan tubuh, serta lebih terbuka untuk berdiskusi mengenai strategi pencegahan kelelahan dengan rekan-rekan mereka.

Namun, meskipun hasil yang diperoleh cukup menggembirakan, beberapa hambatan masih perlu diperhatikan, seperti keterbatasan waktu istirahat akibat target operasional yang ketat. Hambatan ini mengindikasikan bahwa meskipun ada peningkatan dalam kesadaran dan perilaku, tantangan budaya kerja dan tekanan operasional tetap menjadi faktor penting yang mempengaruhi efektivitas program. Secara keseluruhan, infografis cukup efektif sebagai alat sederhana namun berdampak dalam membantu sopir mengelola kelelahan mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keselamatan berkendara dan kesejahteraan fisik para sopir. Berdasarkan hasil kegiatan dan evaluasi yang telah dilakukan, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk perbaikan dan tindak lanjut

Saran

Untuk memastikan keberlanjutan perubahan yang telah terjadi, perusahaan perlu membuat kebijakan keamanan dan kesehatan yang lebih proaktif. Hal ini termasuk pengawasan yang lebih ketat terhadap kondisi fisik sopir, serta pemberian penghargaan bagi sopir yang berhasil menunjukkan pola kerja yang sehat. Kebijakan seperti ini dapat membantu menciptakan budaya kerja yang lebih memperhatikan kesejahteraan fisik dan mental pekerja. Evaluasi dan Penelitian Lanjutan Mengingat tantangan yang masih ada terkait dengan budaya kerja dan tekanan operasional, evaluasi secara berkala sangat diperlukan untuk menilai sejauh mana program ini memberikan dampak jangka panjang. Program lanjutan yang lebih mendalam tentang pengaruh kebijakan yang diterapkan terhadap kesejahteraan jangka panjang sopir dapat memberikan gambaran lebih lengkap tentang efektivitas program ini dan memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan kebijakan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ardiyanti, I. (2019). Pengaruh Kelelahan Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Turnover Intention. *Jurnal Inspirasi Bisnis Dan Manajemen*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.33603/jibm.v3i1.2190>

- [2] Bakker, A. B., & De Vries, J. D. (2021). Job Demands–Resources theory and self-regulation: New explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>
- [3] Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- [4] Burnett, M. E., Sheard, I., & St Clair-Thompson, H. (2020). The prevalence of compassion fatigue, compassion satisfaction and perceived stress, and their relationships with mental toughness, individual differences and number of self-care actions in a UK police force. *Police Practice and Research*, 21(4), 383–400. <https://doi.org/10.1080/15614263.2019.1617144>
- [5] Dunlap, J. C., & Lowenthal, P. R. (2016). Getting graphic about infographics: Design lessons learned from popular infographics. *Journal of Visual Literacy*, 35(1), 42–59. <https://doi.org/10.1080/1051144X.2016.1205832>
- [6] Festi, G. (2019). Infographics between figures and figurative language: A semiotic investigation of data visualization. *Signata*, 10. <https://doi.org/10.4000/signata.2342>
- [7] Gaol, M. J. L., Camelia, A., & Rahmiwati, A. (2018a). ANALISIS FAKTOR RISIKO KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI PT. ARWANA ANUGRAH KERAMIK, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.53-63>
- [8] Gaol, M. J. L., Camelia, A., & Rahmiwati, A. (2018b). ANALISIS FAKTOR RISIKO KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI PT. ARWANA ANUGRAH KERAMIK, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.53-63>
- [9] Göktaş, A. (2023). The Effect of Work-Life Balance on Job Stress and Fatigue in Taxi Drivers. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 65(10), e675–e681. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002943>
- [10] Hasan, H. M., Komara, C. P., Putro, W. G., & Melizsa, M. (2022). HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BAGIAN PRODUKSI DI PT. TRI TEGUH MANUNGKAL SEJATI KOTA TANGERANG. *Journal of Health Research Science*, 2(01), 1–8. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v2i1.478>
- [11] Hendrawan, A., Sucahyawati, H., Cahyandi, K., & Indriyani, I. (2018). STRES KERJA DAN KELELAHAN KERJA PENGARUHNYA TERHADAP KINERJA GURU SEKOLAH DASAR. *Jurnal EMA*, 3(1). <https://doi.org/10.47335/ema.v3i1.22>
- [12] Lady, L., & Wiyanto, A. S. (2019). TINGKAT KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA LUAR RUANGAN DAN PENGARUH LINGKUNGAN FISIK TERHADAP PENINGKATAN KELELAHAN. *Journal Industrial Servicess*, 5(1). <https://doi.org/10.36055/jiss.v5i1.6504>
- [13] Lazard, A., & Atkinson, L. (2015). Putting Environmental Infographics Center Stage: The Role of Visuals at the Elaboration Likelihood Model's Critical Point of Persuasion. *Science Communication*, 37(1), 6–33. <https://doi.org/10.1177/1075547014555997>
- [14] Nurjannah. (2014). Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian cutting di PT. Dan Liris Banaran Kabupaten Sukoharjo.
- [15] Mamis, S., Putra, I. N. A. S., Yusa, I. M. M., Aryanto, D., Yasa, N. P. D., Wahidiat, M. P.,

- Novitasari, D., Jayanegara, I. N., Mutiarani, R. A., Sutarwiyasa, I. K., Yasa, I. W. A. P., Putra, P. S. U., Setiawan, I. K., Anggara, I. G. A. S., Setiawan, I. N. A. F., & Carrollina, D. (2023). *DASAR-DASAR DESAIN KOMUNIKASI VISUAL (DKV): Panduan Lengkap Untuk Memasuki Dunia Kreatif Visual*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- [16] Ningsih, S. N. P. (2018). FACTORS RELATING TO WORK FATIGUE IN LOCOMOTIVE DIPO WORKERS PT. KERETA API INDONESIA (PERSERO). *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 3(1), 69. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v3i1.2439>
- [17] Rahayu, R. P., & Effendi, L. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA DI DEPARTMENT AREA PRODUKSI MCD, PLANT M, PT "X" TAHUN 2017. *ENVIRONMENTAL OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY JOURNAL*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.24853/eohjs.1.1.51-60>
- [18] Richardson, K. M., & Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(1), 69–93. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.13.1.69>
- [19] Rino Komalig, M., & Mamusung, N. (2020). Hubungan Antara Umur Dan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Petugas Karcis Parkir Kawasan Megamas Kota Manado. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), 26–30. <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i1.1015>
- [20] Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational behavior* (Edition 17., global edition). Pearson.
- [21] Siricharoen, W. V., & Siricharoen, N. (2015). How Infographic should be evaluated? *The 7th International Conference on Information Technology*, 558–564. <https://doi.org/10.15849/icit.2015.0100>
- [22] Situmorang, R. K. (n.d.). *FAKTOR YANG MEMENGARUHI KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA BONGKAR MUAT (TKBM) DI PELABUHAN BELAWAN. 2*.
- [23] Smiciklas, M. (2012). *The Power of Infographics: Using Pictures to Communicate and Connect With Your Audiences*. Que Publishing.
- [24] Sofia, I. (2024). *Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja Guru di Madrasah Tsanawiyah Negeri Karo* [Skripsi, UIN Sumatera Utara Medan]. <http://repository.uinsu.ac.id/24984/>
- [25] Suwandi N. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kelelahan Kerja (Fatigue) pada Pengemudi Bus Antar Kota Palopo-Makassar. *Mega Buana Journal of Nursing*, 1(2), 73–83. <https://doi.org/10.59183/mbjn.v1i2.36>
- [26] Tarkhova, L., Tarkhov, S., Nafikov, M., Akhmetyanov, I., Gusev, D., & Akhmarov, R. (2020). Infographics and Their Application in the Educational Process. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (ijET)*, 15(13), 63. <https://doi.org/10.3991/ijet.v15i13.14647>
- [27] Verawati, L. (2017). HUBUNGAN TINGKAT KELELAHAN SUBJEKTIF DENGAN PRODUKTIVITAS PADA TENAGA KERJA BAGIAN PENGEMASAN DI CV SUMBER BAROKAH. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 5(1), 51. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v5i1.2016.51-60>