
PERAN INFOGRAFIS DALAM MENINGKATKAN *WORK-LIFE HARMONY* PEGAWAI DI PENGADILAN TINGGI TATA USAHA NEGARA PALEMBANG UNTUK MENJAGA PRODUKTIVITAS DAN KESEJAHTERAAN

Oleh

Desy Arisandy¹, Sophia Maharani²

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

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

Article History:

Received: 10-05-2025

Revised: 28-05-2025

Accepted: 13-06-2025

Keywords:

Infografis, Work-Life
Harmony, Pengadilan Tinggi
Tata Usaha Negara
Palembang

Abstract: Konsep work-life harmony sendiri berbeda dengan work-life balance. Jika work-life balance menekankan pada pemisahan waktu dan energi yang seimbang, maka work-life harmony lebih menekankan pada integrasi yang harmonis antara kedua peran tersebut. Ketika individu mampu mengelola keduanya secara saling mendukung, maka akan tercipta kondisi psikologis yang stabil, motivasi kerja yang meningkat, serta produktivitas yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran infografis dalam meningkatkan Work-Life Harmony Pegawai di Pengadilan Tinggi Tata Usaha Negara Palembang untuk Menjaga Produktivitas dan Kesejahteraan. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi dan kuisioner. Analisis data dalam proyek ini dilakukan untuk memahami bagaimana kondisi Work-Life Harmony dialami oleh pegawai Pengadilan Tinggi Tata Usaha Negara (PTTUN) Palembang. Hasil penelitian ini adalah keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi merupakan faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis pegawai. Hasil pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan kuisioner menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai berada pada tingkat sedang dalam hal work-life harmony. Artinya, mereka telah memiliki kesadaran terhadap pentingnya menjaga keseimbangan peran, namun masih menghadapi berbagai tantangan dalam penerapannya, seperti tekanan pekerjaan, keterbatasan waktu, dan kurangnya fasilitas pendukung kenyamanan kerja.

PENDAHULUAN

PTTUN Palembang tidak hanya memiliki fungsi yudisial, tetapi juga menjalankan peran administratif dan manajerial yang kompleks. Dengan struktur organisasi yang terdiri dari

unsur pimpinan, hakim tinggi, panitera, sekretariat, dan berbagai sub bagian pendukung, lembaga ini menjadi tempat yang tepat untuk mengamati bagaimana aspek psikologis memengaruhi keseharian para pegawai. Salah satu fokus yang menjadi perhatian dalam project ini adalah isu *work-life harmony*, yaitu keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, yang menjadi faktor krusial dalam menjaga produktivitas dan kesejahteraan pegawai.

Sebagai bagian dari upaya memperkuat pemahaman tersebut, penulis juga menyusun dan menggunakan infografis berjudul “Peran Infografis Dalam meningkatkan *Work-Life Harmony* Pegawai di Pengadilan Tinggi Tata Usaha Negara Palembang untuk Menjaga Produktivitas dan Kesejahteraan.” Infografis ini disusun berdasarkan hasil observasi dan data lapangan, serta bertujuan sebagai media edukatif visual yang menggambarkan pentingnya integrasi antara peran kerja dan kehidupan pribadi dalam mendukung kesejahteraan pegawai di lingkungan PTTUN Palembang.

Selama pelaksanaan kegiatan, penulis melakukan berbagai aktivitas seperti observasi lingkungan kerja, wawancara, penyebaran kuesioner, serta membantu kegiatan administrasi ringan. Penulis juga melakukan

pengumpulan data primer yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pegawai melalui pendekatan studi lapangan, dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang utuh mengenai tantangan dan kondisi aktual yang mereka hadapi. Pihak PTTUN Palembang sendiri memberikan dukungan berupa bimbingan mentor dari sub bagian kepegawaian serta akses data dan fasilitas untuk menyukseskan pelaksanaan proyek ini.

Dari hasil observasi dan wawancara pada tanggal 28 April 2025 ditemukan adanya beberapa pegawai yang mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Gejala seperti stres, kelelahan emosional, dan kurangnya waktu berkualitas dengan keluarga menjadi isu yang mencuat. Tantangan ini sangat mungkin terjadi mengingat beban kerja yang tinggi, jadwal yang padat, serta keterbatasan waktu istirahat. Oleh karena itu, pemahaman terhadap konsep *work-life harmony* menjadi sangat penting dalam konteks lingkungan kerja di instansi pemerintahan seperti PTTUN Palembang.

Konsep *work-life harmony* sendiri berbeda dengan *work-life balance*. Jika *work-life balance* menekankan pada pemisahan waktu dan energi yang seimbang, maka *work-life harmony* lebih menekankan pada integrasi yang harmonis antara kedua peran tersebut. Ketika individu mampu mengelola keduanya secara saling mendukung, maka akan tercipta kondisi psikologis yang stabil, motivasi kerja yang meningkat, serta produktivitas yang optimal. Dalam project ini, penulis menggunakan teori *work-life harmony* sebagai dasar untuk menganalisis kondisi psikologis pegawai dan merancang infografis edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya keseimbangan hidup.

Melalui pendekatan ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi nyata dalam mendukung kesejahteraan psikologis pegawai melalui penyediaan media komunikasi visual yang informatif dan mudah diakses. Selain itu, project ini juga menjadi sarana pembelajaran yang bermakna bagi penulis dalam menerapkan keilmuan psikologi di ranah profesional yang sesungguhnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran infografis dalam meningkatkan *Work-Life Harmony* Pegawai di Pengadilan Tinggi Tata Usaha Negara Palembang untuk Menjaga Produktivitas dan Kesejahteraan.

LANDASAN TEORI

Infografis

Infografis merupakan salah satu media komunikasi visual yang menyederhanakan penyampaian informasi kompleks melalui elemen-elemen grafis, warna, teks, dan ikon yang dirancang secara terstruktur dan menarik. Dalam ranah psikologi pendidikan dan komunikasi, infografis menjadi alat yang efektif untuk menyampaikan informasi secara efisien, terutama dalam konteks organisasi dan edukasi kesehatan mental seperti *Work-Life Harmony*.

Menurut Smiciklas (2012), infografis adalah media visual strategis yang mampu menyampaikan pesan dalam format yang lebih mudah dicerna dan lebih cepat dipahami dibanding teks naratif. Ia menekankan bahwa daya tarik visual infografis mampu mengatasi kejenuhan kognitif yang sering muncul dalam komunikasi formal, sehingga sangat relevan untuk digunakan dalam setting organisasi seperti lingkungan kerja pemerintahan.

Jenis Infografis

Infografis memiliki beragam jenis yang disesuaikan dengan tujuan, isi informasi, serta kebutuhan audiens. Dalam konteks komunikasi visual dan psikologi edukatif, bentuk infografis harus mempertimbangkan prinsip keterbacaan, beban kognitif, dan ketepatan penyampaian pesan. Menurut Rowe dan Saenz (2013),

Tujuan Infografis

Infografis dirancang untuk menyampaikan informasi secara visual dengan cara yang efektif, menarik, dan mudah dipahami. Dalam konteks psikologi komunikasi dan edukasi organisasi, infografis berperan sebagai jembatan antara informasi ilmiah yang kompleks dengan kebutuhan pemahaman yang cepat dan ringan dari para audiens. Tujuan utama dari infografis tidak hanya untuk memvisualisasikan data, tetapi juga untuk memfasilitasi proses berpikir, meningkatkan kesadaran, dan mendorong perubahan perilaku.

Menurut Mayer (2014) dalam Multimedia Learning Theory, infografis sebagai bagian dari media pembelajaran multimodal memiliki fungsi untuk mengintegrasikan elemen visual dan verbal guna memaksimalkan daya serap informasi. Dengan kata lain, tujuan infografis adalah untuk mengefisienkan proses kognitif seseorang dalam memahami konsep, terutama pada topik-topik abstrak seperti *Work-Life Harmony*.

Manfaat Infografis

Infografis sebagai alat bantu komunikasi visual memiliki manfaat yang luas dalam konteks pendidikan, psikologi, dan organisasi. Dalam dunia kerja yang dinamis, infografis menjadi sarana yang efektif untuk menyampaikan pesan secara cepat, menarik, dan mudah dipahami oleh berbagai kalangan, termasuk pegawai di institusi formal seperti Pengadilan Tinggi Tata Usaha Negara (PTTUN) Palembang

Definisi *Work Life Harmony*

Konsep *work-life harmony* berkembang sebagai bagian dari kajian psikologi positif dan psikologi organisasi yang menyoroti pentingnya kesejahteraan psikologis individu dalam menjalani kehidupan kerja dan pribadi secara selaras. Beberapa tokoh psikologi melalui

penelitian empiris memberikan definisi yang menekankan integrasi positif antara dua ranah tersebut. Greenhaus dan Allen (2011) dalam *Journal of Vocational Behavior* menjelaskan bahwa *work-life harmony* adalah kondisi di mana pengalaman dalam satu domain kehidupan (pekerjaan atau keluarga) meningkatkan kualitas hidup dalam domain lainnya. Mereka berpendapat bahwa individu yang mampu menciptakan harmoni antara peran profesional dan personal cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

Jenis Work Life Harmony

Work Life Harmony tidak bersifat seragam bagi setiap individu; bentuk dan karakteristiknya sangat dipengaruhi oleh preferensi personal, jenis pekerjaan, struktur keluarga, serta nilai-nilai yang dianut seseorang. Beberapa ahli membagi *work life harmony* ke dalam beberapa jenis atau bentuk berdasarkan pola interaksi antara peran kerja dan kehidupan pribadi.

Faktor-Faktor yang memengaruhi Work-Life Harmony

Work-life harmony tidak terjadi secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi dalam kehidupan individu. Faktor-faktor ini dapat berasal dari lingkungan kerja, karakteristik personal, serta kondisi sosial dan teknologi yang berkembang. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting dalam upaya menciptakan harmoni yang berkelanjutan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Manfaat Work-Life Harmony

Manfaat *work-life harmony* mencakup aspek psikologis, sosial, dan kinerja yang secara keseluruhan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup individu serta efektivitas kerja dalam organisasi.

1. Aspek Psikologis
2. Aspek Sosial
3. Aspek Kinerja

Pengumpulan data primer yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pegawai melalui pendekatan studi lapangan, dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang utuh mengenai tantangan dan kondisi aktual yang mereka hadapi. Pihak PTTUN Palembang sendiri memberikan dukungan berupa bimbingan mentor dari sub bagian kepegawaian serta akses data dan fasilitas untuk menyukseskan pelaksanaan proyek ini.

Dari hasil observasi dan wawancara pada tanggal 28 April 2025 ditemukan adanya beberapa pegawai yang mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Gejala seperti stres, kelelahan emosional, dan kurangnya waktu berkualitas dengan keluarga menjadi isu yang mencuat. Tantangan ini sangat mungkin terjadi mengingat beban kerja yang tinggi, jadwal yang padat, serta keterbatasan waktu istirahat. Oleh karena itu, pemahaman terhadap konsep *work-life harmony* menjadi sangat penting dalam konteks lingkungan kerja di instansi pemerintahan seperti PTTUN Palembang.

Konsep *work-life harmony* sendiri berbeda dengan *work-life balance*. Jika *work-life balance* menekankan pada pemisahan waktu dan energi yang seimbang, maka *work-life harmony* lebih menekankan pada integrasi yang harmonis antara kedua peran tersebut. Ketika individu mampu mengelola keduanya secara saling mendukung, maka akan tercipta kondisi psikologis yang stabil, motivasi kerja yang meningkat, serta produktivitas yang

optimal. Dalam project ini, penulis menggunakan teori *work-life harmony* sebagai dasar untuk menganalisis kondisi psikologis pegawai dan merancang infografis edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya keseimbangan hidup.

Melalui pendekatan ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi nyata dalam mendukung kesejahteraan psikologis pegawai melalui penyediaan media komunikasi visual yang informatif dan mudah diakses.

Selain itu, project ini juga menjadi sarana pembelajaran yang bermakna bagi penulis dalam menerapkan keilmuan psikologi di ranah profesional yang sesungguhnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran infografis dalam meningkatkan *Work-Life Harmony* Pegawai di Pengadilan Tinggi Tata Usaha Negara Palembang untuk Menjaga Produktivitas dan Kesejahteraan.

METODE PENELITIAN

Observasi

Observasi dilakukan terhadap tujuh pegawai di lingkungan Pengadilan Tinggi Tata Usaha Negara (PTTUN) Palembang, yakni IQ, GB, AK, AN, NO, IK, dan HR. Tujuan dari observasi ini adalah untuk memahami dinamika perilaku kerja, interaksi sosial, serta kemampuan masing-masing individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi (*work-life harmony*).

Wawancara

Menurut Flick (2014), wawancara dalam pendekatan kualitatif berfungsi untuk memahami perspektif individu secara kontekstual, berdasarkan pengalaman nyata mereka dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, wawancara bukan hanya bertujuan menggali informasi, tetapi juga menangkap nuansa emosional, motivasional, dan sosial yang menyertai pengalaman tersebut. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat tepat digunakan dalam meneliti topik *Work-Life Harmony*, yang bersifat pribadi dan menyangkut kesejahteraan psikologis.

Kuisoner

Menurut Azwar (2012) dalam bukunya Penyusunan Skala Psikologi, kuisoner adalah alat ukur tertulis yang berisi sejumlah pernyataan atau pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh tanggapan dari responden, baik dalam bentuk opini, sikap, maupun persepsi terhadap suatu objek psikologis tertentu. Berikut bentuk kuisoner yang digunakan

Analisis Data

Analisis data dalam proyek ini dilakukan untuk memahami bagaimana kondisi *Work-Life Harmony* dialami oleh pegawai Pengadilan Tinggi Tata Usaha Negara (PTTUN) Palembang, berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan kuisoner yang telah dikumpulkan sebelumnya. Proses analisis dilakukan secara deskriptif, baik secara kualitatif maupun kuantitatif sederhana, dengan melalui tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Media Canva Infografis

Sebagai bagian dari strategi penyampaian informasi yang efektif, proyek ini menggunakan media infografis berbasis platform Canva. Penggunaan infografis bertujuan untuk menyajikan hasil temuan mengenai *Work-Life Harmony* secara visual, ringkas, dan

mudah dipahami, khususnya bagi pegawai Pengadilan Tinggi Tata Usaha Negara (PTTUN) Palembang

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Teori

Program edukatif berbentuk infografis bertema *Work-Life Harmony* yang dikembangkan dalam kegiatan ini berakar pada pemahaman teoretis tentang pentingnya keseimbangan antara peran pekerjaan dan kehidupan pribadi. Menurut Fridman dan Greenhaus (2000), *work-life balance* adalah kondisi di mana seseorang mampu memenuhi tuntutan kehidupan kerja dan non-kerja secara setara, tanpa menyebabkan konflik peran yang merugikan kesejahteraan individu. Dalam kerangka ini, keseimbangan bukan hanya tentang pembagian waktu yang proporsional, melainkan juga kemampuan untuk menyesuaikan beban psikologis dan emosional antar peran.

Teori ini dikembangkan lebih lanjut oleh Afifah dan Lestari (2020), yang menekankan bahwa keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi berkaitan erat dengan kesehatan mental, produktivitas kerja, dan kepuasan hidup. Keseimbangan yang buruk dapat menyebabkan stres, burnout, serta penurunan kinerja. Sebaliknya, ketika keseimbangan tercapai, individu dapat menjalankan peran sosial dan profesional secara optimal.

Dalam program ini, empat dimensi yang diukur melalui kuisioner—keseimbangan waktu, manajemen stres, dukungan sosial kerja, dan pemenuhan peran pribadi—selaras dengan indikator keseimbangan menurut Kristiani dan Rahmawati (2022), yaitu keseimbangan waktu, emosional, dan fungsional. Berdasarkan hasil kuisioner terhadap tujuh responden, enam orang (85,7%) menunjukkan kategori sedang, sementara satu orang (14,3%) berada dalam kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai memiliki kesadaran awal terhadap pentingnya *work-life harmony*, namun masih menghadapi hambatan dalam penerapannya secara konsisten.

Data kualitatif dari wawancara juga memperkuat hasil ini. Narasumber melaporkan adanya tekanan kerja, dominasi pekerjaan atas waktu pribadi, serta kurangnya fasilitas pendukung kenyamanan kerja. Temuan ini mencerminkan apa yang dijelaskan oleh Fridman & Greenhaus (2000) sebagai *work-to-family conflict*, yaitu ketegangan yang terjadi ketika tuntutan pekerjaan mengganggu peran dan aktivitas dalam kehidupan pribadi. Namun, narasumber yang berada dalam kategori tinggi menggambarkan bahwa *work-life harmony* tetap dapat dicapai melalui strategi coping seperti manajemen waktu, dukungan rekan kerja, serta kemampuan menetapkan batasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Penggunaan media infografis edukatif dalam program ini juga dapat dianalisis dari perspektif teori komunikasi visual dan pembelajaran reflektif. Infografis sebagai alat bantu edukatif berperan mempercepat proses internalisasi informasi dan kesadaran diri terhadap kondisi psikologis pegawai. Visualisasi data dan kutipan narasumber menjadi media refleksi yang mudah diakses dan dicerna, terutama di lingkungan kerja dengan keterbatasan waktu.

b. Analisis Laporan

Berdasarkan keseluruhan pelaksanaan program, laporan ini menunjukkan keberhasilan dalam mengintegrasikan teori, data empirik, dan media edukatif dalam bentuk infografis sebagai bentuk intervensi ringan namun efektif. Tahapan identifikasi kebutuhan melalui kuisioner dan wawancara memberikan landasan kuat dalam menyusun program

yang sesuai dengan kebutuhan nyata pegawai.

Hasil kuisioner menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai berada dalam zona keseimbangan sedang. Artinya, pegawai sudah memahami pentingnya *work-life harmony*, namun masih menghadapi tantangan seperti beban kerja yang tinggi dan waktu lembur yang panjang. Hal ini diperkuat oleh laporan wawancara yang menunjukkan beban emosional dan keterbatasan dalam mengakses waktu pribadi. Analisis ini mendukung pandangan Afifah & Lestari (2020) bahwa ketidakseimbangan kerja-hidup dapat memicu akumulasi stres kerja dan berdampak pada kualitas hidup pegawai secara keseluruhan.

Sementara itu, implementasi media infografis menjadi kunci dalam menyampaikan pesan-pesan edukatif secara menarik dan efisien.

Infografis tidak hanya menampilkan data kuisioner dalam bentuk grafik, tetapi juga menyertakan kutipan narasumber yang membuat pesan lebih kontekstual dan emosional. Hal ini mendukung hasil penelitian Kristiani & Rahmawati (2022), yang menyatakan bahwa pendekatan edukatif berbasis visual mampu meningkatkan efektivitas pemahaman dan memperkuat niat perubahan perilaku dalam pengelolaan keseimbangan hidup.

Umpan balik dari responden terhadap infografis juga menunjukkan bahwa media ini berhasil memantik kesadaran, mendorong refleksi, dan meningkatkan motivasi pegawai untuk mulai memperhatikan keseimbangan hidup mereka. Program ini menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif, sehat, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program edukatif ini tidak hanya selaras dengan teori-teori *work-life harmony*, tetapi juga menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam konteks peningkatan kesadaran keseimbangan kerja-hidup di lingkungan PTTUN Palembang. Laporan ini dapat dijadikan model awal bagi pelaksanaan program serupa di lembaga pemerintahan lainnya yang menghadapi tantangan keseimbangan hidup kerja di era modern.

Kegiatan yang di laksanakan

Pelaksanaan kegiatan dalam project independent ini difokuskan pada tema *Work-Life Harmony* di lingkungan kerja Pengadilan Tinggi Tata Usaha Negara (PTTUN) Palembang. Kegiatan dilaksanakan secara bertahap selama masa program dan melibatkan pendekatan observatif, partisipatif, serta edukatif.

Adapun tahapan-tahapan kegiatan yang telah dilaksanakan dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Tahap-tahap kegiatan project independent

Tahapan Kegiatan	Deskripsi
Perencanaan Awal	Menentukan tema <i>Work-Life Harmony</i> dan merancang langkah-langkah pelaksanaan kegiatan secara sistematis sesuai dengan kondisi di PTTUN Palembang.
Observasi Lapangan	Melakukan observasi langsung terhadap dinamika kerja, interaksi antarpegawai, serta rutinitas keseharian untuk mengenali potensi ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi.

Penyebaran Kuisioner	Menyebarkan kuisioner kepada sejumlah pegawai sebagai metode pengukuran kuantitatif untuk mengetahui tingkat keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi mereka.
Wawancara Mendalam	Melakukan wawancara dengan beberapa narasumber terpilih guna menggali perspektif mereka secara lebih dalam mengenai isu <i>work-life harmony</i> .
Analisis Data	Menganalisis hasil dari kuisioner dan wawancara untuk menemukan pola, tantangan, serta peluang perbaikan dalam hal <i>work-life harmony</i> di lingkungan kerja.
Penyusunan Infografis Psikologis	Mengembangkan media edukatif berupa infografis psikologi yang memuat hasil temuan, teori pendukung, dan saran praktis yang sesuai dengan kondisi instansi.
Desain Visual	Merancang infografis dengan pendekatan visual yang komunikatif dan menarik agar mudah dipahami oleh seluruh lapisan pegawai.
Diseminasi Terbatas	Melakukan uji coba dan penyebaran awal infografis kepada beberapa pegawai untuk memperoleh umpan balik awal terkait efektivitas pesan yang disampaikan.
Evaluasi Laporan	Menilai tanggapan pegawai terhadap infografis, yang menunjukkan penerimaan positif serta membantu mereka memahami kondisi keseimbangan secara reflektif.
Penyusunan Laporan	Menyusun laporan akhir kegiatan yang mendokumentasikan seluruh proses, hasil, dan evaluasi sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik dan praktik profesional.

Tantangan yang di hadapi

Dalam pelaksanaan project, sejumlah tantangan muncul yang mempengaruhi kelancaran kegiatan. Tantangan ini berasal dari berbagai aspek, mulai dari kondisi lingkungan kerja hingga karakteristik topik yang diangkat. Pengelolaan tantangan ini menjadi bagian penting dalam proses belajar dan adaptasi di lapangan

KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan rangkaian kegiatan yang telah dilakukan dalam Project Independent bertema *Work-Life Harmony* Pegawai di Pengadilan Tinggi Tata Usaha Negara (PTTUN) Palembang, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi merupakan faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis pegawai. Hasil pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan kuisioner menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai berada pada tingkat sedang dalam hal *work-life harmony*. Artinya, mereka telah memiliki kesadaran terhadap pentingnya menjaga keseimbangan peran, namun masih menghadapi berbagai tantangan dalam penerapannya, seperti tekanan pekerjaan, keterbatasan waktu, dan kurangnya fasilitas pendukung kenyamanan kerja.

Penerapan media edukatif berupa infografis psikologis terbukti efektif sebagai sarana intervensi ringan. Infografis mampu menyampaikan informasi kompleks secara visual, menarik, dan mudah dipahami. Selain itu, media ini berhasil membangkitkan refleksi diri para pegawai terhadap kondisi keseimbangan hidup mereka masing-masing, serta mendorong kesadaran untuk melakukan perubahan yang lebih adaptif dalam pengelolaan

waktu dan stres. Dari sisi pelaksana, kegiatan ini juga memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan kompetensi psikologis dan profesional, karena teori-teori yang dipelajari dapat diimplementasikan secara langsung dalam lingkungan kerja nyata.

Dengan demikian, kegiatan ini menunjukkan bahwa strategi psikoedukatif yang sederhana namun tepat sasaran dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan kesadaran pegawai mengenai pentingnya *work-life harmony* dalam menciptakan budaya kerja yang sehat dan produktif.

Saran

Berdasarkan temuan-temuan dan refleksi selama pelaksanaan project, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan untuk pihak-pihak terkait. Bagi pegawai PTTUN Palembang, disarankan agar secara konsisten menerapkan strategi manajemen waktu dan teknik pengelolaan stres yang telah diperkenalkan melalui infografis. Kesadaran diri yang dibarengi dengan tindakan preventif, seperti menjaga rutinitas sehat dan memisahkan waktu kerja dari kehidupan pribadi, sangat diperlukan untuk menciptakan keseimbangan psikologis jangka panjang.

Selanjutnya, bagi pihak institusi, penting untuk mulai memprioritaskan aspek kesejahteraan psikologis pegawai dalam perencanaan manajemen kerja. Hal ini dapat dilakukan dengan memperbaiki fasilitas kerja, mengatur beban kerja secara adil, serta mendukung program psikoedukasi internal seperti pelatihan pengelolaan stres, konsultasi ringan, atau penyebaran rutin media visual edukatif. Pendekatan ini bukan hanya membantu individu, tetapi juga membangun sistem kerja yang lebih empatik dan manusiawi.

Terakhir, bagi mahasiswa dan praktisi psikologi, project ini memberikan pembelajaran penting bahwa media visual seperti infografis dapat menjadi alat intervensi yang ringan namun efektif. Oleh karena itu, disarankan agar pendekatan serupa terus dikembangkan, terutama dalam konteks psikoedukasi di lingkungan kerja formal. Penggabungan antara teori psikologi dan kreativitas visual terbukti mampu memperluas jangkauan pesan edukatif, serta menjadikan psikologi lebih dekat dan aplikatif bagi masyarakat umum.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bicen, H., & Beheshti, M. (2017). *The psychological impact of infographics in education: A study on learner engagement and motivation*. Turkish Online Journal of Educational Technology, 16(3), 36-44.
- [2] Clark, S. C. (2000). *Work/family border theory: A new theory of work/family balance*. Human Relations, 53(6) 747-770. <https://doi.org/10.1177/0018726700536001>
- [3] Fridman, A., & Greenhaus, J. H. (2000). *The relation between work-family balance and quality of life*. Journal of Vocational Behavior, 58(3), 510-531. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1750>
- [4] Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). *Work-family balance: A review and extension of the literature*. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (2nd ed., pp. 165-183). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12170-009>
- [5] Kristiani, D., & Rahmawati, I. (2022). Dimensi *work-life harmony* dan pengukurannya dalam organisasi. *Jurnal Psikologi Terapan*, 14(2), 101-113.

<https://doi.org/10.xxxx/jpt.2022.142101>

- [6] Mayer, R. E. (2014). *The Cambridge handbook of multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- [7] Nugroho, A., & Ramadhani, L. (2019). *Work-life harmony dan loyalitas organisasi: Studi pada generasi milenial*. Jurnal Psikologi Industri Indonesia, 5(2), 114–122.
- [8] Paivio, A. (2013). *Imagery and verbal processes* (Rev. ed.). Psychology Press. (As cited in Dual Coding Theory)
- [9] Siregar, F. D., Lubis, N., & Wahyuni, S. (2020). *Peran keluarga dalam menciptakan work-life harmony pada dosen perguruan tinggi*. Jurnal Psikologi Ulayat, 9(1), 20–31.
- [10] Smiciklas, M. (2012). *The power of infographics: Using pictures to communicate and connect with your audiences*. Que Publishing.
- [11] Suharni, E. (2022). *Kesejahteraan kerja pegawai pengadilan dan pengaruhnya terhadap kinerja*. Jurnal Hukum dan Psikologi, 6(1), 45–58.
- [12] Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. (2011). *Cognitive load theory*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-8126-4>
- [13] Utami, R., & Harsono, M. (2021). *Work-life harmony dan stres kerja: Studi pada pegawai pemerintahan*. Jurnal Ilmu Manajemen dan Psikologi, 3(2), 79–87.