PROGRAM SOSIALISASI MATERI PSIKOEDUKASI UNTUK PEKERJA PT KERETA API INDONESIA (PERSERO) TAHUN 2026

KANTOR PUSAT
PT KERETA API INDONESIA (PERSERO)
Jalan Perintis Kemerdekaan No. 1 Bandung

www.kai.id

Materi Psikoedukasi : Self Doubt

Bandung, 19 Agustus 2026

Self Doubt dapat diartikan sebagai keraguan terhadap kemampuan, penilaian, atau kualitas diri sendiri, terutama ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap menantang atau penuh ketidakpastian.

Keraguan ini sebenarnya merupakan hal yang wajar, tetapi ketika muncul secara berlebihan dan terus-menerus, self doubt dapat memengaruhi cara seseorang mengambil keputusan, menghadapi tantangan, dan menilai dirinya sendiri.

Self doubt yang kuat sering membuat seseorang takut mencoba hal baru karena khawatir gagal, terlalu takut melakukan kesalahan, atau merasa bahwa dirinya belum cukup mampu meskipun sebenarnya memiliki kapasitas yang memadai.

Kondisi ini juga dapat mendorong seseorang untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa bahwa pencapaiannya selalu belum cukup. Self doubt bukan berarti seseorang tidak memiliki kemampuan. Terkadang, yang menghambat langkah bukan kurangnya kemampuan, tetapi keraguan pribadi terhadap kemampuan yang sebenarnya sudah dimiliki.

Materi Psikoedukasi : Decision Fatigue

Bandung, 11 Agustus 2026

Dalam aktivitas sehari-hari, setiap individu dihadapkan pada berbagai keputusan, mulai dari hal-hal sederhana seperti menentukan prioritas pekerjaan hingga keputusan yang berdampak besar terhadap pelaksanaan tugas.

Proses pengambilan keputusan yang berlangsung secara terus-menerus dapat menguras energi mental sehingga kemampuan seseorang untuk berpikir jernih dan mengambil keputusan yang tepat menjadi menurun. Kondisi tersebut dikenal sebagai Decision Fatigue, yaitu keadaan ketika kualitas pengambilan keputusan menurun akibat otak telah menggunakan terlalu banyak energi untuk membuat berbagai pilihan sepanjang hari.

Decision Fatigue bukan merupakan tanda bahwa seseorang tidak mampu, kurang kompeten, ataupun malas dalam bekerja. Sebaliknya, kondisi ini merupakan respons alami dari otak yang mengalami kelelahan akibat beban kognitif yang tinggi.

Semakin banyak keputusan yang harus dibuat tanpa jeda pemulihan yang memadai, semakin besar pula energi mental yang terkuras. Akibatnya, seseorang dapat mulai merasa bingung saat menentukan pilihan, menunda pengambilan keputusan, mengambil keputusan secara impulsif agar pekerjaan segera selesai, atau merasa mudah kesal dan frustrasi ketika dihadapkan pada banyak pilihan.

Materi Psikoedukasi : NPD (Narsistic Personality Disorder) di Tempat Kerja

Bandung, 1 Agustus 2026

Narcissistic Personality Disorder (NPD) adalah gangguan kepribadian yang ditandai dengan pola menetap berupa rasa superioritas, kebutuhan tinggi akan kekaguman, serta kurangnya empati terhadap orang lain.

Penting untuk dipahami bahwa NPD bukan sekadar sifat percaya diri atau sesekali ingin mendapatkan perhatian, melainkan kondisi yang perlu dipahami secara tepat agar tidak menimbulkan kesalahpahaman maupun pelabelan terhadap seseorang.

Dalam kehidupan sehari-hari maupun di lingkungan kerja, seseorang dengan karakteristik NPD dapat menunjukkan perilaku seperti merasa dirinya lebih penting dibandingkan orang lain, memiliki fantasi mengenai kesuksesan, kekuasaan, atau kemampuan yang luar biasa, merasa hanya dapat dipahami oleh orang-orang tertentu, membutuhkan pujian dan pengakuan secara berlebihan, merasa berhak memperoleh perlakuan istimewa, memanfaatkan orang lain demi kepentingan pribadi, kurang mampu memahami perasaan atau kebutuhan orang lain, hingga menunjukkan sikap arogan atau sombong.

Materi Psikoedukasi "Transit Sejenak : Relaksasi Nafas untuk Kerja Lebih Fokus" Bandung, 19 Juli 2026

Transit sejenak bukan berarti berhenti bekerja, melainkan memberi ruang bagi tubuh dan pikiran untuk melakukan reset.

Hanya dalam beberapa menit, kita dapat kembali bekerja dengan fokus, tenang, dan lebih siap menghadapi tantangan.

Salah satu teknik relaksasi nafas yang bisa kita terapkan adalah Teknik Box Breathing. Teknik ini adalah teknik relaksasi nafas yang menggunakan pola empat langkah dengan durasi yang sama untuk membantu menenangkan sistem saraf, mengurangi stress, dan meningkatkan fokus secara cepat. Lakukan teknik ini dalam 3-5 siklus sampai anda merasa tenang.

Materi Psikoedukasi : Boundary Fatigue

Bandung, 2 Juli 2026

Boundary Fatigue merupakan kondisi kelelahan mental yang muncul ketika batas antara pekerjaan, kehidupan pribadi, dan berbagai tuntutan dari lingkungan menjadi semakin kabur.

Kondisi ini dapat ditandai dengan sulit berhenti memikirkan pekerjaan, merasa harus selalu responsif terhadap pesan atau permintaan, waktu pribadi yang terasa "terambil", mudah lelah meskipun beban kerja tidak bertambah, serta kesulitan menikmati waktu istirahat karena pikiran masih terus aktif.

Apabila berlangsung secara terus-menerus, Boundary Fatigue dapat berdampak pada meningkatnya stres, kelelahan emosional, menurunnya keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi (work-life balance), serta berpotensi memengaruhi kesehatan mental, produktivitas, dan kualitas kinerja.

Melalui flyer terlampir, Insan KAI diajak untuk memahami pentingnya menetapkan batasan (healthy boundaries), mengelola prioritas, serta menjaga keseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan kebutuhan pribadi.

Materi Psikoedukasi "Navigating Change : Tetap Tangguh dan Produktif di Tengah Perubahan"

Bandung, 26 Juni 2026

Perubahan di lingkungan kerja, seperti penyesuaian target, transformasi organisasi, penggunaan teknologi baru, maupun perubahan cara kerja merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari dinamika organisasi

Kondisi tersebut dapat memunculkan rasa tidak pasti yang berpotensi meningkatkan stres, menurunkan motivasi, mengganggu konsentrasi, serta memengaruhi kinerja apabila tidak dikelola secara adaptif.

Melalui materi psikoedukasi ini, Insan KAI diajak untuk memahami pentingnya kemampuan beradaptasi dan membangun resiliensi dalam menghadapi perubahan.

Selain itu, disampaikan pula berbagai strategi praktis untuk tetap fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, mengelola stres secara sehat, mengembangkan growth mindset, serta membangun komunikasi dan dukungan sosial yang positif di lingkungan kerja.

Materi Psikoedukasi : Social Loafing

Bandung, 3 Juni 2026

Social Loafing merupakan kondisi ketika individu menunjukkan penurunan usaha atau kontribusi saat bekerja dalam kelompok dibandingkan ketika bekerja secara mandiri.

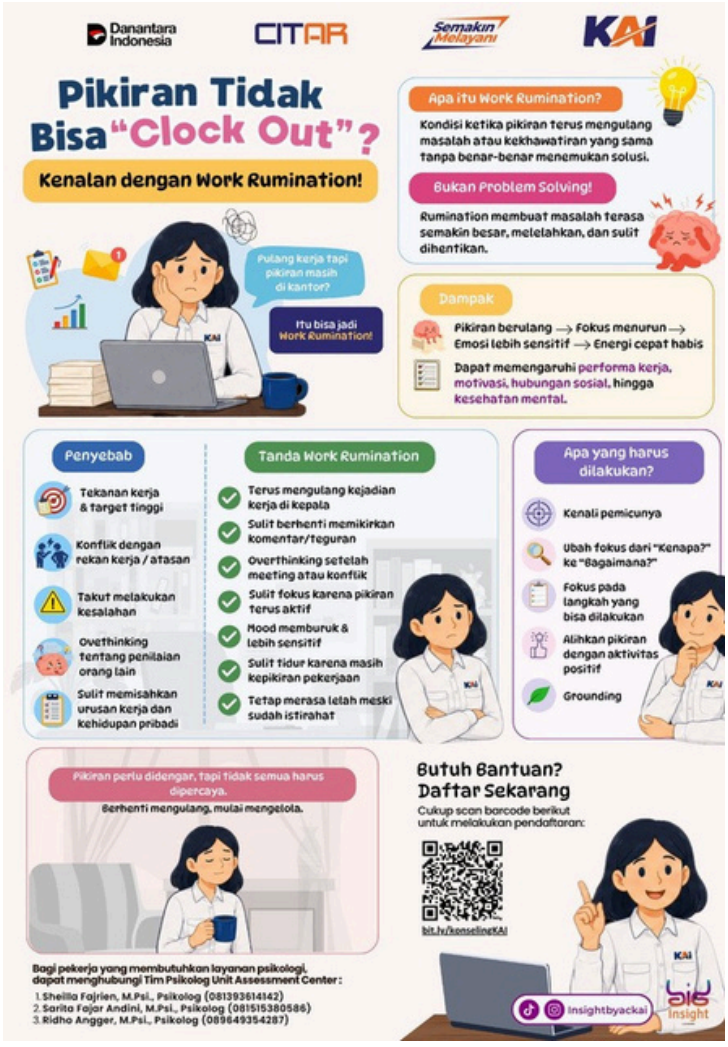
Kondisi ini sering kali tidak disadari, namun dapat muncul ketika peran dan tanggung jawab tidak jelas, ukuran tim terlalu besar, atau individu merasa kontribusinya tidak terlihat secara langsung.

Jika dibiarkan berlangsung secara terus-menerus, Social Loafing dapat berdampak pada menurunnya produktivitas dan kualitas hasil kerja tim, munculnya ketimpangan beban kerja antar anggota, serta meningkatnya risiko konflik dan ketidakpuasan dalam tim.

Melalui flyer terlampir, Insan KAI diajak untuk memahami penyebab dan dampak Social Loafing, serta membangun budaya kerja yang lebih kolaboratif, akuntabel, dan efektif.

Materi Psikoedukasi : Work Rumination

Bandung, 15 Mei 2026



Work Rumination merupakan kondisi ketika seseorang terus memikirkan kembali masalah, tekanan, atau kekhawatiran terkait pekerjaan secara berulang bahkan setelah jam kerja selesai, tanpa benar-benar menemukan solusi. Kondisi ini dapat ditandai dengan sulit melepaskanpikiran tentang pekerjaan, terus mengulang kejadian kerja di kepala, overthinking terhadap komentar atau konflik di tempat kerja, hingga kesulitan memisahkan urusan pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Jika berlangsung terus-menerus, work rumination dapat berdampak pada menurunnya fokus, meningkatnya sensitivitas emosional, kelelahan mental, gangguan istirahat, serta penurunan performa kerja, motivasi, hubungan sosial, hingga kesehatan mental secara keseluruhan. Melalui penyebab dan tanda-tanda work

rumination, serta mempelajari strategi sederhana dalam mengelola pikiran agar dapat beristirahat secara mental dan kembali bekerja secara
lebih optimal.

Materi Psikoedukasi : Fear of Other People's Opinions (FOPO) Bandung, 29 April 2026

Fear of Other People's Opinions (FOPO) merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kecemasan berlebih terhadap penilaian, kritik, atau penolakan dari orang lain. Hal ini dapat ditandai dengan perilaku seperti overthinking, rasa tidak percaya diri, perfeksionisme, hingga kecenderungan menghindari situasi sosial.

Jika berlangsung terus-menerus, FOPO dapat berdampak pada meningkatnya kecemasan, stres, penurunan kepercayaan diri, hambatan dalam hubungan sosial, serta penurunan kinerja dan potensi. Melalui flyer terlampir, Insan KAI diajak untuk lebih memahami diri, mengelola pikiran, serta berfokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan.

Materi Psikoedukasi : Johari Windows

Bandung, 10 April 2026

Johari Window merupakan model untuk memahami diri sendiri serta bagaimana individu dipersepsikan oleh orang lain. Model ini membagi kesadaran diri ke dalam empat area, yaitu Open Self (diketahui diri sendiri dan orang lain), Blind Self (tidak disadari diri sendiri namun terlihat oleh orang lain), Hidden Self (diketahui diri sendiri namun disembunyikan dari orang lain), dan Unknown Self (potensi diri yang belum diketahui). Penerapan model ini dapat membantu meningkatkan keterbukaan, mengurangi kesalahpahaman, serta memperkuat komunikasi dan hubungan kerja.

Guna mengoptimalkan pemahaman diri melalui Johari Window, Insan KAI diimbau untuk :
a. Meningkatkan keterbukaan diri secara bertahap dalam komunikasi kerja;
b. Aktif meminta dan menerima umpan balik dari rekan kerja;
c. Menjaga keseimbangan antara transparansi dan batasan pribadi;
d. Mengembangkan potensi diri melalui refleksi dan eksplorasi pengalaman baru.

Materi Psikoedukasi : Digital Fatigue

Bandung, 27 Maret 2026

Digital Fatigue merupakan kondisi kelelahan mental akibat paparan perangkat digital secara berlebihan, yang dapat dipicu oleh notifikasi terus-menerus, multitasking, durasi layar yang panjang, serta tuntutan respons yang cepat. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan penurunan konsentrasi, kelelahan, gangguan tidur, serta berdampak pada produktivitas dan keselamatan kerja.

Guna mengatasi kondisi tersebut, pekerja diimbau untuk :
a. Mengatur jeda penggunaan perangkat digital;
b. Melakukan relaksasi dan peregangan ringan;
c. Mengelola prioritas kerja secara efektif.

Bandung, 13 Maret 2026

Materi Psikoedukasi : Stress Contagion, Ketika Stress Menular di Tempat Kerja

Dalam lingkungan kerja, stres merupakan hal yang wajar terjadi. Namun, stres juga dapat memengaruhi orang lain di sekitar kita. Kondisi ini dikenal sebagai stress contagion, yaitu ketika stres seseorang “menular” kepada rekan kerja melalui ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, maupun suasana emosi dalam interaksi kerja.

Stress contagion dapat terjadi pada situasi kerja dengan tekanan tinggi, dinamika perubahan organisasi, maupun hubungan kerja yang kurang harmonis. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya produktivitas, meningkatnya kelelahan kerja (burnout), serta kurang sehatnya hubungan kerja dalam tim.

Melalui flyer psikoedukasi yang terlampir, kami berharap Insan KAI dapat lebih memahami fenomena stress contagion serta langkah-langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan psikologis di lingkungan kerja. Tim yang sehat bukan berarti tanpa tekanan, tetapi tim yang mampu mengelola tekanan secara bersama dengan cara yang positif dan profesional.

Materi Psikoedukasi : Psychological Contract Breach Bandung, 27 Februari 2026

Dalam dinamika pekerjaan sehari-hari terkadang terdapat harapan atau ekspektasi yang tidak tertulis antara pekerja dan perusahaan. Ketika harapan tersebut terasa tidak terpenuhi, kondisi ini dikenal sebagai psychological contract breach. Beberapa tanda yang mungkin dirasakan antara lain merasa kurang dihargai, bekerja sekadar memenuhi kewajiban, atau menurunnya kepercayaan terhadap atasan maupun perusahaan. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat berdampak pada produktivitas, loyalitas, serta keterikatan terhadap perusahaan.

Oleh karena itu, penting bagi kita untuk membangun komunikasi yang terbuka, saling mengklarifikasi ekspektasi, serta menjaga konsistensi antara ucapan dan tindakan. Melalui flyer terlampir, Insan KAI diajak untuk membangun komunikasi yang lebih terbuka, menyelaraskan harapan bersama, serta memanfaatkan layanan psikologis yang tersedia guna menjaga kesehatan mental dan kinerja secara optimal.

Materi Psikoedukasi "F.O.M.O : Fear of Missing Out" Bandung, 18 Februari 2026

Fear of Missing Out (FOMO) adalah perasaan cemas atau gelisah karena menganggap orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan dan lebih baik, umumnya dipicu oleh paparan media sosial orang lain yang terlihat “sempurna”. Hal ini dapat terlihat dari kebiasaan terus memantau informasi, membandingkan diri, sulit berkonsentrasi, serta munculnya rasa kurang puas terhadap diri sendiri.

Jika berlangsung terus-menerus, FOMO dapat berdampak pada meningkatnya kecemasan, gangguan tidur, penurunan kualitas interaksi sosial, serta menurunnya fokus dan produktivitas kerja. Melalui flyer terlampir, Insan KAI diajak untuk lebih bijak menggunakan media sosial, mengurangi perbandingan sosial, serta berfokus pada aktivitas dan tujuan pribadi.

Materi Psikoedukasi : "Career Pleateu Anxiety" Bandung, 30 Januari 2026

Career Plateau Anxiety merupakan kondisi ketika pekerja mengalami perasaan stagnasi karier meskipun telah memiliki pengalaman, kompetensi, dan kontribusi yang memadai. Kondisi ini dapat muncul secara bertahap dan berpotensi berdampak pada penurunan motivasi kerja, kepercayaan diri, meningkatnya stres, serta berkurangnya makna dalam bekerja.

Melalui kegiatan ini, pekerja diharapkan memperoleh pemahaman mengenai dinamika dan dampak career plateau serta disertai strategi pengelolaan karier yang adaptif, termasuk reframing pengembangan karier, penguatan peran dan kontribusi kerja, serta pengelolaan emosi dan ekspektasi diri secara sehat guna mendukung keberlanjutan pengembangan karier di lingkungan PT Kereta Api Indonesia (Persero).

Bandung, 13 Januari 2026

Materi Psikoedukasi "People Pleasing at Work: Being Professional Without Losing Yourself

People Pleasing di lingkungan kerja merupakan kecenderungan untuk selalu mengatakan “iya”, sulit menolak, serta mengutamakan kenyamanan dan kebutuhan orang lain demi menghindari konflik atau penilaian negatif. Tanpa disadari, pola ini kerap dianggap sebagai sikap profesional, padahal dalam jangka panjang dapat mengaburkan batasan diri dan menimbulkan tekanan psikologis.

Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan beban kerja berlebihan, kelelahan emosional, penurunan fokus dan kualitas kerja, hingga ketidakseimbangan dalam hubungan kerja. Melalui flyer psikoedukasi terlampir, kami mengajak Insan KAI untuk belajar menetapkan batas yang sehat, bersikap asertif secara profesional, serta menyadari bahwa menjaga kesehatan mental merupakan bagian dari kinerja dan profesionalisme.