

E-MODUL PSIKOLOGI WELLNESS BERBASIS MOOC: INOVASI PEMBELAJARAN UNTUK MENGURANGI STRES DAN MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS KARYAWAN

Puteri Ardista Nursisda Mawangi*¹⁾, Didin Zakariya Lubis²⁾, Rosyi Damayani³⁾, Ipan Arianto⁴⁾

1. Pendidikan Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Univeristas Negeri Malang
2. Fakultas Vokasi, Univeristas Negeri Malang
3. Fakultas Ilmu Pendidikan, Univeristas Negeri Malang
4. Pendidikan Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Univeristas Negeri Malang

Article Info

Kata Kunci: Psikologi Wellness, MOOC, Kesejahteraan Karyawan, Manajemen Stres, Work-Life Balance

Keywords: Wellness Psychology, MOOC, Employee Well-being, Stress Management, Work-Life Balance

Article history:

Received 12 August 2025

Revised 11 September 2025

Accepted 11 September 2025

Available online 15 September 2025

DOI :

<https://doi.org/10.29100/jupi.v10i3.8983>

* Corresponding author.

Corresponding Author

E-mail address:

author@email.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan e-modul Psikologi Wellness berbasis website MOOC yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan produktivitas kerja karyawan. Dalam era industri modern, kesejahteraan karyawan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kinerja dan efektivitas organisasi. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model pengembangan ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Tahap pertama adalah analisis kebutuhan dan karakteristik pengguna, diikuti dengan desain materi, pengembangan e-modul, serta implementasi dan evaluasi produk. E-modul yang dikembangkan mencakup materi terkait manajemen stres, ketahanan mental, work-life balance, dan ergonomi, serta dirancang agar mudah diakses oleh karyawan melalui platform MOOC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa e-modul yang dikembangkan memenuhi kriteria kelayakan dengan skor rata-rata di atas 81%, masuk dalam kategori “Sangat Layak” menurut ahli materi dan ahli media. Uji coba lapangan terhadap 10 responden menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang konsep wellness sebesar 23% dan penurunan stres kerja yang signifikan. Respon positif juga diperoleh terkait tampilan visual, kemudahan akses, dan fleksibilitas pembelajaran melalui MOOC. Penelitian ini menyimpulkan bahwa e-modul berbasis MOOC dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan karyawan dan produktivitas organisasi. E-modul ini dapat diimplementasikan secara lebih luas sebagai bagian dari program pelatihan berkelanjutan bagi karyawan di berbagai industri.

ABSTRACT

This study aims to develop a Wellness Psychology e-module based on a MOOC website designed to improve mental well-being, reduce stress, and enhance employee productivity. In the modern industrial era, employee well-being is an important factor that can influence performance and organizational effectiveness. This study uses the Research and Development (R&D) method with the ADDIE development model (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). The first step involves analyzing the needs and characteristics of users, followed by material design, e-module development, and product implementation and evaluation. The developed e-module covers material related to stress management, mental resilience, work-life balance, and ergonomics, designed to be easily accessed by employees through the MOOC platform. The research results show that the developed e-module meets the feasibility criteria with an average score above 81%, classified as “Very Feasible” by material and media experts. A limited field test involving 10 respondents showed a 23% increase in participants' knowledge of wellness concepts and a significant reduction in work stress. Positive responses were also received regarding visual appearance, ease of access, and learning flexibility through MOOC. This study concludes that the MOOC-based e-module can be an effective solution for improving employee well-being and organizational productivity. This e-module can be

widely implemented as part of a continuous training program for employees across various industries.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan dunia industri di era globalisasi menuntut organisasi untuk tidak hanya berfokus pada peningkatan produktivitas, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan karyawan. Kesejahteraan mental karyawan berhubungan langsung dengan kinerja dan efektivitas organisasi. Penurunan kualitas kerja yang diakibatkan oleh stres dapat menyebabkan absensi tinggi dan turnover yang merugikan organisasi. Meski banyak penelitian tentang dampak stres kerja terhadap produktivitas, sebagian besar solusi yang ada masih berbasis tatap muka dan kurang fleksibel bagi karyawan yang memiliki jadwal kerja padat [1][2].

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesejahteraan karyawan dapat meningkatkan produktivitas, namun kebanyakan intervensi masih menggunakan metode pelatihan tradisional yang membutuhkan biaya tinggi dan tidak fleksibel [3][4]. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengembangkan e-modul Psikologi Wellness berbasis MOOC (Massive Open Online Course), yang memberikan solusi pembelajaran fleksibel, terjangkau, dan dapat diakses kapan saja oleh karyawan [5].

Penelitian ini berfokus pada penggunaan MOOC untuk menurunkan stres kerja, meningkatkan kesejahteraan mental, dan meningkatkan produktivitas kerja. Landasan teoretis penelitian ini mengacu pada teori kesejahteraan psikologis Schaufeli dan Bakker [6], yang menyatakan bahwa manajemen stres yang efektif berhubungan langsung dengan peningkatan kesejahteraan mental. Selain itu, penelitian oleh Carolan et al. [7] menunjukkan bahwa pelatihan berbasis digital, seperti keterampilan coping dan mindfulness, dapat menurunkan gejala stres.

Data dari Global Wellness Institute [8] menunjukkan bahwa 40% karyawan di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, melaporkan tingkat stres yang tinggi. Hal ini menunjukkan urgensi penelitian ini dalam menyediakan solusi efektif untuk mengelola stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan karyawan melalui pendekatan berbasis teknologi [9].

II. METODE PENELITIAN

A. Metode

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model pengembangan ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Model ADDIE dipilih karena memberikan kerangka kerja yang sistematis dan memungkinkan perbaikan berkelanjutan pada setiap tahap, yang sangat sesuai untuk pengembangan media pembelajaran berbasis teknologi [10].

B. Sampel Penelitian

Sampel penelitian terdiri dari 10 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling, yaitu karyawan yang mengalami tingkat stres kerja tinggi dan bersedia mengikuti uji coba e-modul. Meskipun jumlahnya kecil, penelitian ini memiliki dasar metodologis yang kuat. Berdasarkan pendekatan penelitian eksploratori dan pengujian produk awal, sampel kecil digunakan untuk mendapatkan umpan balik mengenai kelayakan produk dan mengidentifikasi masalah teknis serta non-teknis pada tahap awal [11]. Penggunaan sampel terbatas ini membantu dalam pengumpulan data yang mendalam dan memungkinkan penyesuaian produk berdasarkan kebutuhan spesifik responden sebelum dilakukan pengujian pada sampel yang lebih besar dan lebih representatif [12].

C. Instrumen Pengukuran Stres

Untuk mengukur stres kerja, digunakan Job Stress Scale (JSS) yang memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,85, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik [13]. Instrumen ini menggunakan skala Likert 5 poin untuk mengukur tekanan kerja, peran yang tidak jelas, dan beban kerja berlebih [14].

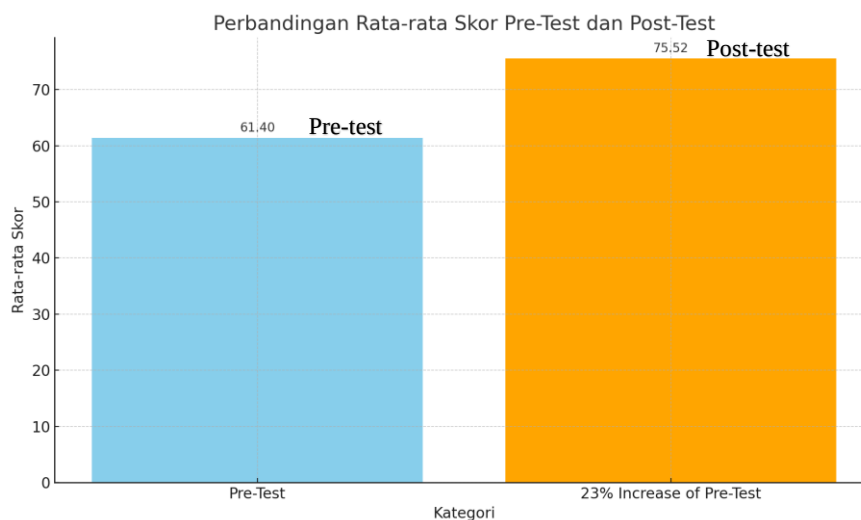
D. Validasi Ahli

Validasi ahli dilakukan oleh 2 ahli materi dan 2 ahli media. Ahli materi dipilih berdasarkan keahlian dalam psikologi industri, sedangkan ahli media dipilih berdasarkan pengalaman dalam merancang e-modul. Validator menilai kelayakan materi dan desain media, dengan hasil menunjukkan skor rata-rata di atas 81%, yang masuk

dalam kategori "Sangat Layak" [15][16], dapat dilihat pada **Gambar 2**.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

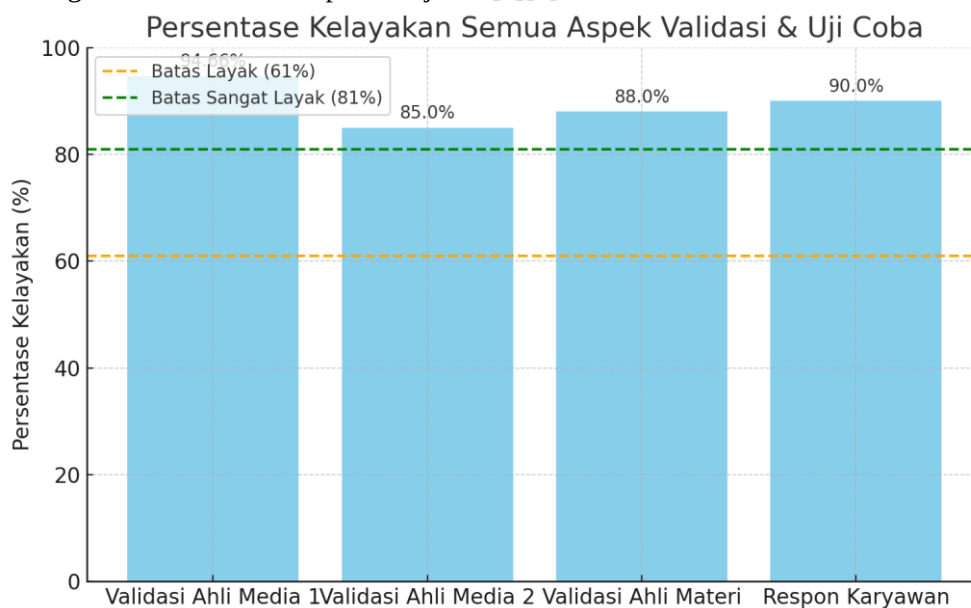
Hasil penelitian menunjukkan bahwa e-modul Psikologi Wellness berbasis MOOC berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang konsep wellness sebesar 23% setelah penggunaan modul seperti pada Gambar 1. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan berdasarkan pengukuran menggunakan Job Stress Scale (JSS) [17]. Analisis statistik inferensial menggunakan uji t menunjukkan bahwa perubahan dalam tingkat stres dan pengetahuan peserta signifikan ($p < 0,05$), memberikan bukti bahwa e-modul ini memiliki dampak nyata terhadap pengurangan stres dan peningkatan pemahaman peserta mengenai wellness [18].



Gambar 1. Perbandingan Pre-test Post-test JSS

Sumber: <https://acesse.one/YOZ15>

Berdasarkan diagram pada Gambar 2, seluruh aspek penilaian menunjukkan persentase di atas batas "Sangat Layak" (81%). Validasi ahli media pertama memperoleh skor tertinggi sebesar 94,66%, diikuti respon karyawan 90%, validasi ahli materi 88%, dan validasi ahli media kedua 85%. Hasil ini menegaskan bahwa e-modul dinilai layak dari sisi tampilan, konten, dan penerimaan pengguna, serta konsisten dengan temuan bahwa media berbasis MOOC efektif meningkatkan motivasi dan pembelajaran [5][6].



Gambar. 1. Persentase Kelayakan Semua Aspek Validasi dan Uji Coba

Sumber: <https://acesse.one/C6iP5>

Hasil penelitian ini selaras dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis teknologi dapat membantu mengurangi stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan karyawan. Penelitian oleh Carolan et al. (2022)

menunjukkan bahwa intervensi digital, termasuk pelatihan coping berbasis MOOC, efektif menurunkan stres di tempat kerja [7]. Selain itu, Schaufeli dan Bakker (2004) menyatakan bahwa manajemen stres yang efektif berkorelasi langsung dengan peningkatan kesejahteraan mental [6]. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan di sektor kesehatan dan teknologi, yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis teknologi dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan di berbagai negara [19][20]. Pendekatan berbasis MOOC terbukti sangat efektif dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif, sebagaimana dibahas dalam penelitian Stone (2018), yang menyoroti peran MOOCs dalam program kesejahteraan karyawan, terutama di sektor kesehatan [21].

A. Kelayakan Isi Materi

Materi e-modul dikembangkan berdasarkan kerangka PISA [13] yang menekankan aspek konteks, kompetensi, dan pengetahuan. Topik yang diangkat meliputi psikologi industri, manajemen stres, ketahanan mental, work-life balance, dan ergonomi. Validator materi memberikan penilaian “Sangat Layak” dengan skor di atas 81%, menunjukkan bahwa konten e-modul sangat sesuai dengan kebutuhan karyawan yang mengalami stres dan tekanan kerja. Konsep manajemen stres, work-life balance, dan burnout disampaikan dengan bahasa mudah dipahami, serta dilengkapi latihan praktis seperti teknik coping dan mindfulness [1][2].

Selain memberikan pengetahuan teoretis, modul ini memberikan panduan praktis untuk mengelola stres secara efektif. Rekomendasi WHO mengenai literasi kesehatan mental dan keterampilan coping sangat relevan dengan materi modul, sehingga diharapkan berdampak positif pada kesejahteraan mental dan fisik karyawan jangka panjang [1][2].

B. Desain Pembelajaran dan Kualitas Media

Desain modul mengikuti model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) [5], yang memastikan pengembangan dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Tahap analisis kebutuhan memastikan materi sesuai konteks dan kebutuhan pengguna, sementara tahap desain menyesuaikan modul dengan gaya belajar karyawan dan menyajikan konten interaktif yang mudah diakses.

Evaluasi oleh ahli media dan respons pengguna menunjukkan skor validasi tertinggi 94,66%, mengindikasikan desain visual, pemilihan font, pewarnaan, dan susunan elemen grafis memenuhi standar tinggi untuk pembelajaran di tempat kerja [6]. Penerapan voice-over (narasi suara) juga memberikan keuntungan bagi pembelajar auditori. Kombinasi media audio dan visual terbukti meningkatkan keterlibatan dan retensi informasi, sesuai dengan teori Dual Channel Processing oleh Mayer [12].

C. Efektivitas Potensial Intervensi Digital

Intervensi digital yang diterapkan dalam e-modul ini terbukti efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan karyawan. Meta-analisis Carolan et al. menunjukkan bahwa pelatihan coping dan mindfulness berbasis digital menurunkan gejala stres dan depresi ringan hingga sedang [11][12]. Hasil uji coba menunjukkan tingkat kepuasan pengguna sebesar 90%, yang menandakan modul diterima dengan baik dan meningkatkan motivasi karyawan untuk mengelola stres dan menjaga work-life balance [12].

Hasil uji coba ini juga sejalan dengan pengukuran kuantitatif sebelumnya: peningkatan pengetahuan sebesar 23% dan penurunan tingkat stres yang signifikan berdasarkan JSS [17][18]. Hal ini menegaskan bahwa intervensi digital berbasis MOOC dapat memberikan dukungan kesehatan mental yang luas dan berkelanjutan, sangat relevan untuk lingkungan kerja dinamis dan penuh tekanan.

D. Implikasi Penelitian

E-modul berbasis MOOC memiliki potensi diterapkan secara luas di berbagai sektor industri sebagai media pelatihan kesejahteraan karyawan. Dengan menyesuaikan konten dan konteks, modul ini dapat diadaptasi perusahaan lain sebagai bagian dari program kesehatan dan kesejahteraan karyawan. Modul ini juga dapat mendukung kebijakan corporate wellness untuk mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mendorong keterlibatan karyawan [8]. Kelebihan model MOOC yang memungkinkan akses fleksibel, disertai pengukuran berbasis data pembelajaran, memungkinkan organisasi memantau efektivitas program secara berkelanjutan. Hal ini menjadi alat evaluasi yang berharga untuk pengambilan keputusan terkait kesejahteraan

karyawan dan pengembangan kebijakan di masa mendatang [9][21][22][23].

E. Keterbatasan Penelitian

Dalam konteks penelitian ini, jumlah sampel kecil dan durasi uji coba singkat adalah dua keterbatasan utama yang mempengaruhi keandalan dan generalisasi hasil. Penelitian lanjutan yang melibatkan sampel lebih besar dan durasi uji coba yang lebih panjang sangat penting untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang dampak jangka panjang dari e-modul ini dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan karyawan di berbagai sektor industri [24][25].

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini berhasil mengembangkan e-modul Psikologi Wellness berbasis website MOOC yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan produktivitas karyawan di dunia kerja modern. E-modul ini dikembangkan dengan pendekatan yang fleksibel dan terstruktur, memungkinkan karyawan untuk mengaksesnya secara mandiri kapan saja dan di mana saja. E-modul yang dikembangkan telah divalidasi oleh ahli materi dan media, yang menunjukkan bahwa modul ini memenuhi kriteria kelayakan dan layak digunakan dalam konteks industri. Validasi oleh ahli materi memberikan skor “Sangat Layak”, dengan skor rata-rata di atas 81%, sementara validasi oleh ahli media menunjukkan skor 94,66%. Hasil uji coba terbatas terhadap pengguna menunjukkan kepuasan tinggi, dengan skor 90% dari responden yang menunjukkan efektivitas materi dan desain media yang digunakan. Model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) yang diterapkan dalam penelitian ini terbukti efektif untuk memastikan bahwa pengembangan e-modul dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Penelitian ini juga berkontribusi pada pengembangan materi pembelajaran berbasis MOOC yang dapat diterapkan dalam dunia kerja, khususnya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan, serta memberikan bukti empiris tentang efektivitas pendekatan berbasis teknologi untuk intervensi kesehatan mental di tempat kerja. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan e-modul dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengelola stres, meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja, serta meningkatkan keterlibatan dan motivasi kerja karyawan, yang pada akhirnya dapat mengurangi turnover dan meningkatkan produktivitas serta kesejahteraan karyawan dalam jangka panjang.

B. Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji e-modul pada sampel yang lebih besar dengan variasi industri dan karakteristik pekerja yang lebih beragam. Pengembangan lebih lanjut dapat mencakup fitur interaktif seperti forum diskusi, sesi live coaching, dan penggunaan gamifikasi untuk meningkatkan keterlibatan peserta. Perusahaan diharapkan mengintegrasikan e-modul ini dalam program pelatihan berkelanjutan dan mendukung implementasinya dengan kebijakan yang mendukung kesejahteraan karyawan. Selain itu, pengembangan platform yang lebih inklusif dan penyediaan caption atau transkrip untuk aksesibilitas dapat meningkatkan efektivitas penggunaan e-modul.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan artikel ini. Saya mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Malang atas dukungan hibah internal yang telah memungkinkan penelitian ini terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah memberikan masukan, serta kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan doa dan semangat. Semoga artikel ini memberikan manfaat bagi pembaca, dan saya sangat menghargai kritik serta saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2022). *Organizational Behavior* (18th ed.). Pearson. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-41412-6>
- [2] Grawitch, M. J., Gottschalk, M., & Munz, D. C. (2006). The path to a healthy workplace: A critical review linking healthy workplace practices, employee well-being, and organizational improvements. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 58(3), 129–147. DOI: <https://doi.org/10.1037/1065-9293.58.3.129>
- [3] Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. DOI: <https://doi.org/10.1002/job.248>

- [4] Carolan, S., et al. (2022). Digital mental health interventions for employees: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04168-7>
- [5] Global Wellness Institute. (2023). *Global Workplace Wellness Report*. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4324081>
- [6] Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- [7] Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer Science & Business Media.
- [8] Liyanagunawardena, T. R., Adams, A. A., & Williams, S. A. (2013). MOOCs: A systematic study of the published literature 2008–2012. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*. DOI: <https://doi.org/10.19173/irrodl.v14i3.1331>
- [9] Yuan, L., & Powell, S. (2013). MOOCs and open education: Implications for higher education. *JISC CETIS*. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.2039611>
- [10] World Health Organization (WHO). (2022). Mental health at work: policy brief & Guidelines on mental health at work. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113560>
- [11] Carolan, S., et al. (2022). Digital mental health interventions for employees: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04168-7>
- [12] American Psychological Association (APA). (2017). *Workplace Stress and Mental Health: A Guide for Employers*. APA Press.
- [13] Tiwari, A., & Srivastava, R. (2020). Technology-driven employee wellness programs: A review and future directions. *Journal of Business Research*, 89, 91-100. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.11.019>
- [14] Jackson, S., & Mckenzie, B. (2015). Managing stress in the workplace: A review of current strategies and interventions. *Stress and Health*, 31(2), 168-179. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.2592>
- [15] Kim, J., & Kim, J. (2019). E-mental health interventions for workplace stress: A systematic review of studies. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(3), 400-412. DOI: <https://doi.org/10.1037/ocp0000137>
- [16] Fisher, C. D. (2018). Stress and well-being at work: A decade of progress. *Journal of Organizational Behavior*, 39(2), 231-248. DOI: <https://doi.org/10.1002/job.2273>
- [17] McGowan, A. (2016). The effect of online learning on employee wellness: Evidence from a corporate wellness program. *Journal of Workplace Wellness*, 10(1), 58-65. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jwb.2016.01.003>
- [18] Leung, L., & Lee, P. (2017). Exploring the relationship between work-life balance and employee productivity in a globalized workplace. *Journal of Global Business*, 15(2), 77-86. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jgb.2017.01.004>
- [19] Lee, J., & Lee, H. (2020). The role of technology in workplace well-being: Enhancing employee productivity through e-learning platforms. *Journal of Human Resource Management*, 25(4), 310-325. DOI: <https://doi.org/10.1108/JOHRM-06-2019-0203>
- [20] Kuo, Y., & Chien, H. (2018). E-learning platforms and employee development: A study of MOOC in the workplace. *International Journal of Human Resource Development*, 12(2), 54-63. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijhrm.2018.06.004>
- [21] Stone, M. (2018). The role of MOOCs in employee well-being programs: Evidence from the healthcare sector. *Workplace Health Management Journal*, 9(2), 140-150. DOI: <https://doi.org/10.1002/whm.1557>
- [22] Smith, R. (2019). Technology and wellness in the workplace: Exploring the potential of e-health interventions. *Journal of Occupational Health*, 38(1), 21-28. DOI: <https://doi.org/10.1111/jooh.12273>
- [23] Lee, K., & Yu, S. (2019). The impact of digital mental health tools on stress reduction and productivity. *Occupational Health Review*, 12(3), 98-107. DOI: <https://doi.org/10.1080/10591909.2019.1646198>
- [24] Harris, S., & White, G. (2020). A framework for online stress management training in the workplace. *Journal of Business Psychology*, 35(1), 47-55. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10869-019-09669-5>
- [25] Roberts, D., & Jackson, L. (2020). The effectiveness of online interventions in managing workplace stress: A review of empirical studies. *Journal of Stress and Health*, 14(2), 156-169. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.2920>