



**MODUL 01**  
**Bahaya Psikososial dan Stres Kerja**  
**(KMK474)**

**Materi 01**  
**Pengantar Bahaya Psikososial dan Stres Kerja**

**Disusun Oleh**  
**Decy Situngkir, SKM, M.KKK**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**  
**2019**

# PENGANTAR

## BAHAYA PSIKOSOSIAL & STRES KERJA

### A. Pendahuluan

Rina Dewi, 36 tahun, menderita batuk-batuk yang tak kunjung reda selama lebih dari tiga bulan. Kendati ia telah berkonsultasi dengan dokter yang berbeda-beda, mencari opini dan perawatan, namun batuknya tak juga kunjung sembuh. Bekerja sebagai seorang pegawai administrasi di sebuah perusahaan multinasional di Jakarta, ia sangat putus asa. Batuknya yang terus menerus telah menyebabkan insomnia dan kegelisahan, hingga mengakibatkan ia tidak bisa konsentrasi di tempat kerja dan hal ini mulai mengganggu kinerjanya. Penyeliannya telah memperingatkan Rina untuk memperbaiki kinerjanya. Rina merasa depresi, khawatir kehilangan pekerjaan yang sudah ia jalani selama enam tahun. Terlebih lagi sebagai seorang orangtua tunggal, ia memerlukan pekerjaan ini untuk menghidupi keluarganya. Akhirnya, ia mengunjungi dokter lain sebagai harapan terakhirnya untuk mencari tahu apa yang telah terjadi. Setelah memeriksa kondisi dan berbagai perubahan dalam kehidupan Rina secara seksama, dokter mendiagnosis Rina menderita stres kerja. Ternyata, empat bulan lalu, Rina dipromosikan menjadi pegawai administrasi senior, dan bertugas mengawasi tiga staf lainnya. Tanggung jawab dan beban kerja yang meningkat, membuatnya harus bekerja setelah jam kerja selesai. Ia menghadapi kesulitan menyeimbangkan beban kerja dengan tanggung jawab sebagai orangtua. Ia enggan mendiskusikan hal ini dengan penyeliannya karena takut diturunkan jabatan, atau bahkan, kehilangan pekerjaan.

Rina merupakan satu dari jutaan pekerja di seluruh dunia yang harus menghadapi stres di tempat kerja. Dari berbagai survei yang dilakukan di Eropa, Amerika Serikat dan Australia, sekitar dua pertiga hingga setengah dari pekerja yang disurvei menyatakan bahwa mereka mengalami stres terkait

kerja. Lebih dari 32 persen pekerja di Jepang melaporkan kegelisahan dan stres berlebihan di tempat kerja; sementara 20 persen pekerja di Korea melaporkan tekanan dan beban kerja yang tinggi.

Saat ini, banyak pekerja yang menghadapi tekanan lebih tinggi untuk memenuhi permintaan kehidupan kerja moderen. Risiko psikososial seperti kompetisi yang semakin meningkat, harapan lebih tinggi terhadap kinerja dan jam kerja yang lebih panjang berkontribusi pada tempat kerja yang menjadi lingkungan yang semakin stres. Dengan laju kerja didikte oleh komunikasi instan dan kompetisi global yang semakin meningkat, batas yang membatasi antara kehidupan kerja dan di luar kerja menjadi semakin sulit teridentifikasi.

## **B. Kemampuan Akhir yang Diharapkan**

1. Mahasiswa mampu memahami konsep umum dan ruang lingkup bahaya psikososial
2. Mahasiswa mampu melakukan assessmen bahaya psikososial dan stres kerja
3. Mahasiswa memahami konsep stres kerja dan faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja
4. Mahasiswa mampu manajemen stres kerja

## **C. Kegiatan Belajar 1**

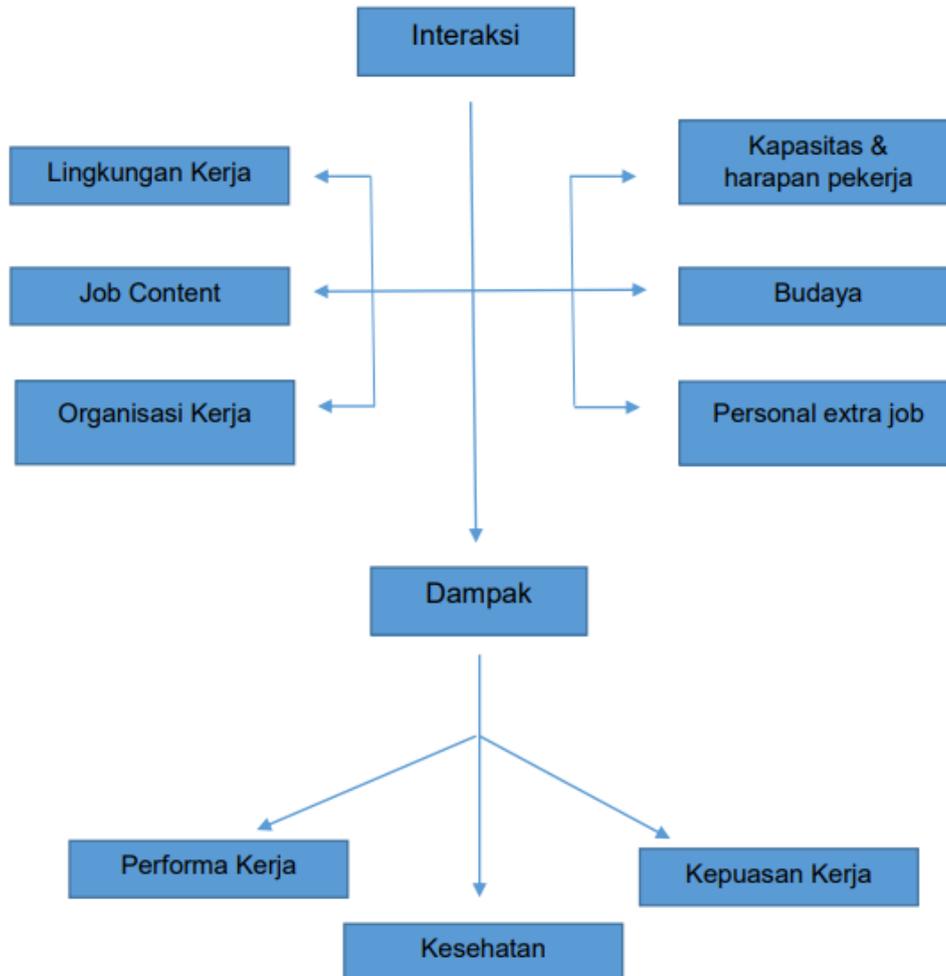
Psikososial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara kondisi sosial seseorang dengan mental/emosinya. Dari katanya, istilah psikososial melibatkan aspek psikologis dan sosial, misalnya hubungan antara ketakutan yang dimiliki seseorang (psikologis) terhadap bagaimana caranya berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sosialnya. Salah satu elemen yang penting di tingkatan

psikososial adalah perkembangan mengenai persamaan ego, suatu perasaan sadar yang kita kembangkan melalui interaksi sosial. Seseorang yang mentalnya sehat akan bereaksi secara positif dalam banyak situasi, berbeda dengan yang mentalnya kurang sehat. Teori psikososial ini pertama kali dimukakan oleh Erik Erikson yaitu seorang psikolog yang meneliti tahapan perkembangan emosional manusia.

Pada beberapa kasus di negara maju, faktor-faktor fisik, kimia, dan biologi sudah cenderung bisa dikendalikan karena mudah terlihat, sehingga gangguan kesehatan akibat faktor-faktor tersebut sudah banyak berkurang. Namun saat ini justru faktor ergonomik dan faktor psikososial yang perlu menjadi perhatian lebih (Irwandi, 2007). Faktor psikososial yang merupakan salah satu bahaya di tempat kerja kerap kali tidak disadari oleh para pekerja maupun pihak manajemen. Perlu diketahui bahwa pekerja sering mengalami situasi dan lingkungan kerja yang tidak kondusif, seperti bekerja dalam shift, beban kerja yang berlebihan, bekerja monoton, mutasi dalam pekerjaan, tidak jelasnya peran kerja, serta konflik dengan teman kerja. Semua aspek tersebut merupakan beberapa faktor psikososial yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik, mental maupun emosional para pekerja, seperti gangguan muskuloskeletal, stres, dan penyakit psikomatis yang menjadi penyebab meningkatnya penyakit akibat hubungan pekerjaan (Kementerian Kesehatan, 2011). Sedangkan pada beberapa hasil penelitian diketahui bahwa stres, kelelahan, serta motivasi kerja termasuk ke dalam faktor yang sangat rentan dalam menyebabkan kecelakaan kerja (Maurits dan Widodo, 2008).

Bahaya adalah segala sesuatu yang dapat menyebabkan seseorang mengalami cedera sedangkan psikososial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara kondisi sosial seseorang dengan mental/emosinya sehingga bahaya psikososial dapat didefinisikan hubungan antara kondisi sosial (bahaya sosial) seseorang dengan mental/emosinya di tempat kerja.

Bahaya psikososial mungkin aspek-aspek dari desain dan manajemen pekerjaan, dan konteks sosial dan organisasinya yang memiliki potensi untuk menyebabkan kerusakan psikologis atau fisik (Cox & Griffiths, 2005). Sejumlah model ada di Eropa dan di tempat lain untuk penilaian risiko yang terkait dengan bahaya psikososial (disebut risiko psikososial) dan dampaknya terhadap kesehatan dan keselamatan karyawan dan kesehatan organisasi (dalam hal, antara lain, produktivitas, kualitas produk dan layanan dan iklim organisasi umum). Risiko psikososial berjalan seiring dengan pengalaman stres terkait pekerjaan. Stres yang berhubungan dengan pekerjaan adalah tanggapan yang mungkin dimiliki orang ketika disajikan dengan tuntutan pekerjaan dan tekanan yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan mereka dan yang menantang kemampuan mereka untuk mengatasi (WHO, 1984).



Gambar 1.1 Faktor Psikososial

Pada perkuliahan bahaya psikososial dan stres kerja, akan mempelajari beberapa materi antara lain :

- 1) Konsep Bahaya Psikososial, dengan tujuan pembelajaran agar mahasiswa memahami konsep bahaya psikososial, faktor-faktor bahaya psikososial dan paparannya.
- 2) Workplace Bullying, dengan tujuan pembelajaran agar mahasiswa memahami konsep pembulian di tempat kerja, memahami penyebab pembulian di tempat kerja, memahami dampak pembulian di tempat kerja baik bagi individu maupun tempat kerja dan mengetahui cara penanggulangan pembulian di tempat kerja

- 3) Sexual Harrassment, dengan tujuan pembelajaran agar mahasiswa memahami konsep *sexual harrassment* di tempat kerja, memahami penyebab *sexual harrassment*, memahami dampak *sexual harrassment* dan pencegahannya.
- 4) Risk Assessment of Psychosocial Hazard, dengan tujuan pembelajaran agar mahasiswa memahami tahapan dalam melakukan penilaian risiko dari bahaya psikososial dan pengendaliannya.
- 5) Stres Kerja, dengan tujuan pembelajaran memahami penyebab stres kerja, strategi *coping* stres kerja dan manajemen stres kerja bagi individu maupun perusahaan.
- 6) Rekrutmen dan Seleksi, dengan tujuan pembelajaran agar mahasiswa memahami konsep rekrutmen dan seleksi, juga tahapan dalam melakukan rekrutmen dan seleksi agar sesuai dengan kompetensi di tempat kerja.
- 7) Training & Development, dengan tujuan pembelajaran agar mahasiswa memahami konsep training dan development sekaligus mengetahui manfaatnya dalam menurunkan risiko psikososial dan stres kerja.
- 8) Safety Culture, dengan tujuan pembelajaran mahasiswa memahami elemen-elemen dalam menciptakan budaya K3 di tempat kerja. Selain itu, mahasiswa juga mampu menciptakan budaya K3 untuk menurunkan risiko bahaya psikososial dan stres kerja
- 9) Workplace Health Promotion, dengan tujuan pembelajaran agar mahasiswa memahami konsep dasar promosi kesehatan dan memahami perencanaan program promosi kesehatan di tempat kerja

10) Industrial Fatigue, dengan tujuan pembelajaran agar mahasiswa memahami konsep kelelahan kerja, faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja dan pengendaliannya.

#### **D. Daftar Pustaka**

- Cox, T., & Griffiths, A. (2005). The nature and measurement of workrelated stress: theory and practice. In J.R. Wilson & N. Corlett (Eds.), *Evaluation of Human Work* (3rd ed.). London: CRS Press
- Irwandi, Riska Denie. (2007). *Penyakit Akibat Kerja dan Penyakit Terkait Kerja*. Skripsi S1 Fakultas Teknik USU, Medan.
- Kementerian Kesehatan. (2011). *Seri Pedoman Tatalaksana Penyakit Akibat Kerja bagi Petugas Kesehatan: Gangguan Kesehatan Akibat Faktor Psikososial di Tempat Kerja*
- Maurist, Lientje Setyawati dan Imam Djati Widodo. (2008). Faktor dan Penjadualan Shift Kerja. *Jurnal Teknoin*, 12 (2), 11-22.
- WHO. (1984). *Psychosocial Factors At Work : Recognition and Control*. Safety And Health. [https://doi.org/10.1016/S1090-3801\(09\)60542-5](https://doi.org/10.1016/S1090-3801(09)60542-5)