



**MODUL BAHAYA PSIKOSOSIAL DAN STRESS KERJA
(KMK 474)**

**MODUL KH101
PENGUKURAN STRES KERJA**

**DISUSUN OLEH
DECY SITUNGKIR, SKM, M.KKK**

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2019**

PENGUKURAN STRES KERJA

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Sub kompetensi ke-1
2. Sub kompetensi ke-2
3. Sub kompetensi ke-n

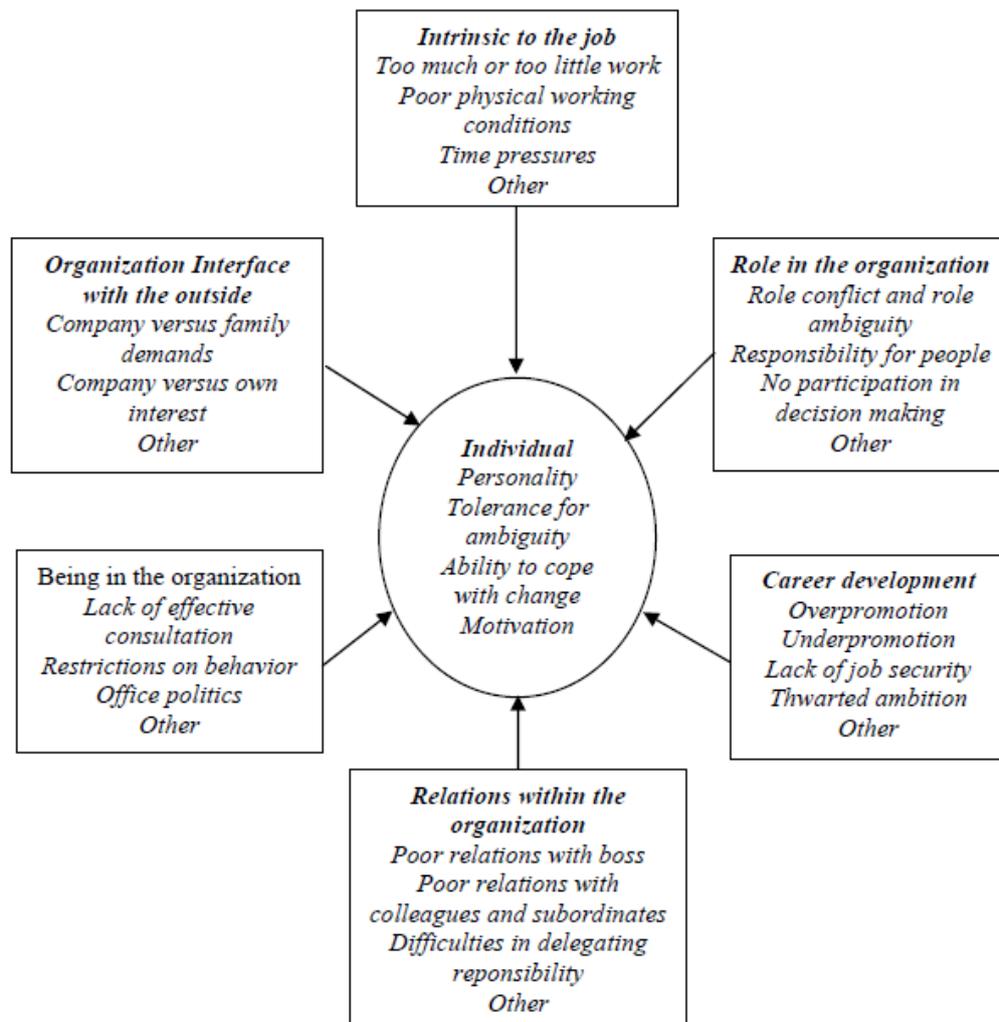
B. Uraian dan Contoh

1. Sumber-sumber Stres Kerja

Ada beberapa faktor penyebab stres yang berkaitan dengan individu yaitu kondisi organisasi, tuntutan sosial dan keluarga, dan karakteristik kepribadian.

Dari sisi organisasi, sumber stres meliputi :

- a) Pekerjaan itu sendiri yaitu beban pekerjaan yang terlalu sedikit atau terlalu berat, kondisi lingkungan fisik yang jelek, tekanan waktu dsb.
- b) Peran dalam organisasi yaitu apakah karyawan merasakan conflict role, role of ambiguity, besarnya tanggungjawab, partisipasi dalam organisasi, dan pengambilan keputusan.
- c) Perkembangan karir yaitu apakah karyawan merasakan overpromotion, underpromotion, kurangnya rasa aman dalam pekerjaan, dsb.
- d) Hubungan dalam organisasi yaitu sejauh mana hubungan yang kurang baik antara karyawan - pimpinan, karyawan-karyawan, atau antar pimpinan sendiri.
- e) Keberadaan organisasi meliputi konsultasi yang kurang efektif, hambatan dalam perilaku, dan politik dalam organisasi.
- f) Hubungan organisasi dengan pihak luar yaitu bagaimana kesesuaian antara tuntutan keluarga vs tuntutan organisasi dan antara minat pribadi vs kebijakan organisasi.



Gambar 1. Sumber-sumber Stres Kerja (Northcraft, 1990)

2. Pengukuran Stres Kerja

Faktor psikologi adalah faktor yang mempengaruhi aktifitas tenaga kerja, disebabkan hubungan antar personal di tempat kerja, peran dan tanggung jawab terhadap pekerjaan. Dalam mengukur stres kerja dapat dilakukan dengan beberapa metode diantaranya :

a) Survei Diagnosis Stres Kerja

Kuesioner ini dirancang untuk mengetahui sejauh mana berbagai kondisi pekerjaan menjadi sumber stres seseorang. Responden diminta memilih seberapa sering kondisi tersebut menimbulkan stres. Terdiri dari 30 pertanyaan dalam 6 kategori :

1) Ketaksaan peran/ketidakjelasan tugas

- 2) Konflik peran
- 3) Beban berlebih kuantitatif
- 4) Beban berlebih kualitatif
- 5) Pengembangan karir
- 6) Tanggung jawab terhadap orang lain

Kategori	Penjelasan	No Pernyataan
Skor TP	Ketaksaan Peran	1+7+13+19+25
Skor KP	Konflik Peran	2+8+14+20+26
Skor BBKuan	Beban Berlebih Kuantitatif	3+9+15+21+27
Skor BBKual	Beban Berlebih Kualitatif	4+10+16+22+28
Skor PK	Pengembangan Karir	5+11+17+23+29
Skor TJO	Tanggung Jawab terhadap Orang Lain	6+12+18+24+30

Skor ≤ 9 : derajat stress RINGAN

Skor 10 – 24 : derajat stress SEDANG

Skor > 24 : derajat stress BERAT

Gambar 2. Skoring SDS

Universitas
Esa Unggul

7. STANDAR FAKTOR PSIKOLOGI

Survei Diagnosis Stress Kerja

Kuesioner ini dirancang untuk mengetahui sejauh mana berbagai kondisi pekerjaan menjadi sumber stress seseorang.

Responden diminta memilih seberapa sering kondisi tersebut menimbulkan stress

1. Bila kondisi yang diuraikan tidak pernah menimbulkan stress
2. Bila kondisi yang diuraikan jarang sekali menimbulkan stress
3. Bila kondisi yang diuraikan jarang menimbulkan stress
4. Bila kondisi yang diuraikan kadang-kadang menimbulkan stress
5. Bila kondisi yang diuraikan sering menimbulkan stress
6. Bila kondisi yang diuraikan sering kali menimbulkan stress
7. Bila kondisi yang diuraikan selalu menimbulkan stress

1	Tujuan tugas-tugas dan pekerjaan saya tidak jelas	1	2	3	4	5	6	7
2	Saya mengerjakan tugas-tugas atau proyek-proyek yang tidak perlu	1	2	3	4	5	6	7
3	Saya harus membawa pulang pekerjaan ke rumah setiap sore hari atau akhir pekan agar dapat mengejar waktu	1	2	3	4	5	6	7
4	Tuntutan-tuntutan mengenai mutu pekerjaan terhadap saya keterlaluan	1	2	3	4	5	6	7
5	Saya tidak mempunyai kesempatan yang memadai untuk maju dalam organisasi ini	1	2	3	4	5	6	7
6	Saya bertanggung jawab untuk pengembangan karyawan lain	1	2	3	4	5	6	7
7	Saya tidak jelas kepada siapa harus melapor dan/atau siapa yang melapor kepada saya	1	2	3	4	5	6	7
8	Saya terjepit di tengah-tengah antara atasan dan bawahan saya	1	2	3	4	5	6	7
9	Saya menghabiskan waktu terlalu banyak untuk pertemuan-pertemuan yang tidak penting yang menyita waktu saya	1	2	3	4	5	6	7
10	Tugas-tugas yang diberikan kepada saya terlalu sulit dan/atau terlalu kompleks	1	2	3	4	5	6	7
11	Kalau saya ingin naik pangkat, saya harus mencari pekerjaan pada satuan kerja lain	1	2	3	4	5	6	7
12	Saya bertanggung jawab untuk membimbing dan/atau membantu bawahan saya menyelesaikan masalahnya	1	2	3	4	5	6	7
13	Saya tidak mempunyai wewenang untuk melaksanakan tanggung jawab pekerjaan saya	1	2	3	4	5	6	7
14	Jalur perintah yang formal tidak dipatuhi	1	2	3	4	5	6	7
15	Saya bertanggung jawab atas semua proyek pekerjaan dalam waktu bersamaan yang hampir tidak dapat dikendalikan	1	2	3	4	5	6	7
16	Tugas-tugas tampaknya makin hari menjadi makin kompleks	1	2	3	4	5	6	7
17	Saya merugikan kemajuan karir saya dengan menetap pada organisasi ini	1	2	3	4	5	6	7

Gambar 3. Kuesioner SDS-1

Universitas
Esa Unggul

18	Saya bertindak atau membuat keputusan-keputusan yang mempengaruhi keselamatan dan kesejahteraan orang lain	1	2	3	4	5	6	7
19	Saya tidak mengerti sepenuhnya apa yang diharapkan dari saya	1	2	3	4	5	6	7
20	Saya melakukan pekerjaan yang diterima oleh satu orang tapi tidak diterima oleh orang lain	1	2	3	4	5	6	7
21	Saya benar-benar mempunyai pekerjaan yang lebih banyak daripada yang biasanya dapat dikerjakan dalam sehari	1	2	3	4	5	6	7
22	Organisasi mengharapkan saya melebihi keterampilan dan/atau kemampuan yang saya miliki	1	2	3	4	5	6	7
23	Saya hanya mempunyai sedikit kesempatan untuk berkembang dan belajar pengetahuan dan keterampilan baru dalam pekerjaan saya	1	2	3	4	5	6	7
24	Tanggung jawab saya dalam organisasi ini lebih mengenai orang daripada barang	1	2	3	4	5	6	7
25	Saya tidak mengerti bagian yang diperankan pekerjaan saya dalam memenuhi tujuan organisasi keseluruhan	1	2	3	4	5	6	7
26	Saya menerima permintaan-permintaan yang saling bertentangan dari satu orang atau lebih	1	2	3	4	5	6	7
27	Saya merasa bahwa saya betul-betul tidak punya waktu untuk istirahat berkala	1	2	3	4	5	6	7
28	Saya kurang terlatih dan/atau kurang pengalaman untuk melaksanakan tugas-tugas saya secara memadai	1	2	3	4	5	6	7
29	Saya merasa karir saya tidak berkembang	1	2	3	4	5	6	7
30	Saya bertanggung jawab atas hari depan (karir) orang lain	1	2	3	4	5	6	7

Gambar 4. Kuesioner SDS-2 (Lanjutan)

b) The Symptom Checklist 90

The Symptom Checklist 90 adalah kuesioner psikiatrik yang diisi langsung oleh responden. Kuesioner ini terdiri dari 90 pernyataan dengan menggunakan 5 skala likert, yang menggambarkan angka kejadian symptom atau gejala stres dalam seminggu terakhir. 9 kategori gejala stres, yaitu :

1) Somatization

Kategori ini untuk menjelaskan gejala stress yang muncul dari reaksi tubuh , seperti jantung , saluran pencernaan , saluran pernafasan , dan gejala fisik lainnya . Gejala ini termasuk kecemasan yang berlebih hingga manifestasi ke fisiki seperti keluar keringat berlebih , sakit perut , detak jantung berlebih , dll

2) Obsessive-compulsive

Kategori ini menjelaskan gejala psikologis atau reaksi yang berlebihan , seperti menarik perhatian , menahan keinginan atau merasa tidak diinginkan di lingkungannya.

3) Interpersonal sensitivity

Kategori ini menjelaskan tentang perasaan yang tidak setara atau rendah diri dari yang lainnya , protes terhadap dirinya sendiri yang suka gelisah , tidak nyaman di lingkungannya

4) Depression

Semua gejala depresi dijelaskan dalam kategori ini , seperti suasana hati yang tidak baik sehingga berdampak pada putus asa , tidak ada motivasi , tidak ada semangat dalam menjalani hidup sehingga merasa tidak ada harapan dan ingin bunuh diri

5) Anxiety

Kategori ini menjelaskan gejala yang terkait dengan kecemasan , seperti gugup , tekanan darah naik, merasa diteror , panik , dan mengigil

6) Hostility

Pemikiran, perasaan , atau sikap yang negative, seperti marah , penolakan , kebencian

7) Phobic anxiety

Kategori ini menjelaskan rrespons syndrome takut atau phobia yang dialami , seperti takut akan suatu tempat , orang tertentu , benda tertentu , atau situasi tertentu

8) Paranoid ideation

Kategori ini menjelaskan gejala stress, seperti cara berpikir yang tidak teratur , takut kehilangan sesuatu yang berlebih , curiga , khayalan yang tidak nyata

9) Psychoticism

Kategori ini menjelaskan gejala yang dialami berulang , yang menunjukkan sudah adanya gejala

c) Depression Anxiety Stress Scale (DASS)

DASS adalah satu kesatuan dari 3 skala ukur yang digunakan dalam mengidentifikasi emosi negatif pada satu individu yaitu depresi, kecemasan dan stress pada seseorang. DASS tidak hanya digunakan untuk mengukur keadaan emosi individu secara konvensional tetapi juga mendefinisikan, memahami dan mengukur secara detail dan klinis yang tergambar melalui skala depresi, kecemasan dan stres.

DASS Depresi ---> pada suasana hati/mood, motivasi, dan harga diri

DASS Kecemasan ---> pada gairah fisiologis/otonom, kepanikan, dan ketakutan

DASS Stres ---> pada ketegangan dan iritability (mudah marah)

Skala Depresi

- ✓ meremehkan diri sendiri
- ✓ putus asa, suram, biru
- ✓ yakin bahwa hidup tidak memiliki makna atau nilai
- ✓ pesimis tentang masa depan
- ✓ tidak dapat mengalami kesenangan atau kepuasan
- ✓ tidak bisa menjadi tertarik atau terlibat
- ✓ lambat, kurang inisiatif

Skala Kecemasan

- Cemas, Panik
- Gemetar dan Goyah
- Mulut kering, susah bernafas, jantung berdegup, tangan berkeringat.
- Kuatir akan penampilan dan kemungkinan akan kehilangan kontrol

Skala Stres

- over aroused, tense
- Tidak bisa rileks
- Mudah tersentuh/terenyuh, mudah kecewa
- Mudah marah
- Mudah kaget/gugup
- Cemas, gelisah, khawatir
- Tidak tahan terhadap interupsi dan penundaan.

Kuesioner yang dapat diisi sendiri untuk mengukur tingkat keparahan dari kisaran gejala yang terkait dengan depresi, stress, dan kecemasan (4 skala likert) yang dirasakan selama seminggu terakhir, dengan skala keparahan :

0 = tidak terjadi (never)

1 = kadang muncul gejala (sometimes)

2 = sering muncul gejala (Often)

3 = hampir selalu muncul gejala (Almost always)

Keparahan	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0 – 9	0 – 7	0 – 14
Ringan	10 – 13	8 – 9	15 – 18
Sedang	14 – 20	10 – 14	19 – 25
Parah	21 – 27	15 – 19	26 – 33
Sangat Parah	28+	20+	34+

Gambar 5. Skor DASS 21

C. Daftar Pustaka

1. Kementerian Tenaga Kerja Republik Indonesia. 2018. Peraturan Menteri Nomor 5 Tahun 2018 Tentang Keselamatan dan Kesehatan Lingkungan Kerja. Jakarta : Kemenaker. Diakses melalui jdih.kemnaker.go.id/data_puu/Permen_5_2018.pdf pada tanggal 13 Oktober 2019.
2. Northcraft, G.B. & Neale, M.A., 1990. Organizational Behavior. A Management Challenge. Chicago: The Dryden Press.

Universitas
Esa Unggul