

# Work-Related Stress: Stres di Era Globalisasi dan Dampak Seriusnya

---

Era globalisasi menuntut seseorang untuk berevolusi menjadi *workaholic*. Banyak pekerja di negara maju atau di kota-kota besar harus bertahan menghadapi tekanan dalam memenuhi tuntutan kerja yang lebih modern. Akibatnya, mereka harus menanggung risiko psikososial seperti meningkatnya persaingan, jam kerja lebih lama, dan dituntut untuk menghasilkan pekerjaan yang baik dalam tekanan *deadline*. Hal semacam inilah yang menjadi pemicu munculnya stres di tempat kerja atau *work-related stress*.

## Contoh kasus:

John Nelson (50) berprofesi sebagai supir truk pengangkut bensin di Cumbernauld, Skotlandia. Dengan pendapatan sebesar £ 29.000 per tahun atau sekitar 548 juta per tahun, ia harus menafkahi istri dan kedua anaknya. Kehidupan modern yang serba sulit, membuat Nelson harus bekerja banting tulang untuk menghidupi keluarganya.

Setelah bertahun-tahun bergelut dengan profesinya, ternyata ada beberapa hal yang membuatnya merasakan stres di tempat kerja. Kebiasaan pemimpin yang selalu menyalahkan anak buah dan meningkatnya penerapan sistem kerja kontrak menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan mendalam bagi Nelson. Ia sangat khawatir akan nasib keluarganya jika sampai ia kehilangan pekerjaan karena pemutusan kontrak.

Kisah Nelson di atas memberikan gambaran bagi kita tentang bagaimana sosok pemimpin dan sistem kerja kontrak bisa membuat seseorang mengalami *work-related stress* dan sangat berdampak pada mental pekerja. Sebenarnya, apa itu *work-related stress*? Mengapa bisa berbahaya bagi pekerja dan perusahaan? Apa saja gejalanya dan bagaimana cara mengatasinya?

## Definisi Work-Related Stress

Menurut WHO, *work-related stress* atau stres di tempat kerja adalah sebuah respons yang ditimbulkan karena dihadapkan pada tekanan dan tuntutan kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan dan pengetahuan seseorang, sehingga orang tersebut tidak dapat mengatasinya.



Source: realbuzz.com

Stres di tempat kerja juga berarti suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Bila seseorang (pekerja) mengalami stres yang terlalu besar, maka dapat mengganggu kemampuan orang tersebut untuk menghadapi lingkungan dan pekerjaannya.

*National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)* mengungkapkan beberapa data mengenai pekerja dan *work-related stress*, di antaranya:

- 40% pekerja melaporkan bahwa beban pekerjaan bisa membuat mereka stres.
- 25% pekerja mengakui bahwa pekerjaan merupakan faktor utama penyebab munculnya stres.
- 3/4 dari pekerja percaya bahwa *work-related stress* saat ini lebih banyak daripada tahun-tahun sebelumnya.
- 29% dari pekerja merasakan stres ringan saat satu tahun pertama bekerja.
- 26% pekerja memiliki emosi tidak stabil atau mudah marah akibat tekanan pekerjaan.
- Stres di tempat kerja bisa berdampak pada kesehatan dan kondisi ekonomi seseorang.

### Penyebab Work-Related Stress

Berikut penyebab *work-related stress (Psychosocial Hazard)*:

| Kategori                            | Sumber Stres   |
|-------------------------------------|--|
| Penyebab umum stres di tempat kerja | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Work load</i> yang tinggi atau bahkan tidak melakukan apa apa karena <i>work load</i> terlalu rendah</li> <li>• Tugas-tugas yang terasa tidak bermakna (tidak menyatu</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>dengan tugas yang diberikan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak diikutsertakan dalam <i>decision-making</i> (misalnya, kemampuan untuk membuat keputusan sendiri tentang pekerjaan kita sendiri)</li> <li>• <i>Shift</i> kerja atau jam kerja</li> <li>• Kemampuan yang tidak cocok dengan tuntutan pekerjaan</li> <li>• Kurangnya apresiasi dari atasan</li> <li>• Lingkungan fisik (misalnya kebisingan, kualitas udara, fasilitas, dll.)</li> <li>• Pekerjaan yang monoton dan pasif</li> <li>• Kurangnya inovasi dalam pekerjaan</li> <li>• Pekerjaan yang selalu dikejar oleh <i>deadline</i></li> <li>• Tidak bisa bergaul dengan rekan kerja</li> </ul> |
| <b>Organisasi</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuntutan atau tekanan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan benar</li> <li>• Tekanan atas fungsi dari peran tertentu dalam organisasi</li> <li>• Peran tidak jelas di suatu perusahaan</li> <li>• Peraturan berlebihan dan tidak adil serta kurangnya partisipasi pekerja dalam pengambilan keputusan</li> <li>• Pola komunikasi yang buruk (misalnya antara direktur dengan manajer, sesama manajer, manajer dengan pekerja, atau sesama pekerja )</li> <li>• Gaya manajemen tidak jelas atau bahkan otoriter</li> <li>• Pemimpin bersifat tidak terbuka dan kurang menanggapi saran dari bawahannya</li> </ul>                          |
| <b>Pengembangan karier</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurangnya kesempatan promosi</li> <li>• Peluang pengembangan karier</li> <li>• Kurangnya tugas atau pekerjaan yang harus dilakukan</li> </ul>  |
| <b>Hubungan di tempat kerja (interpersonal)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supervisor (konflik atau kurangnya dukungan)</li> <li>• Rekan kerja (konflik atau kurangnya dukungan)</li> <li>• Ancaman kekerasan, pelecehan, dll.</li> <li>• Kurangnya kepercayaan dalam satu tim</li> <li>• Kurangnya motivasi dari atasan</li> </ul>   |

## Tahapan dan Gejala Stres, Berada pada fase Manakah Anda?

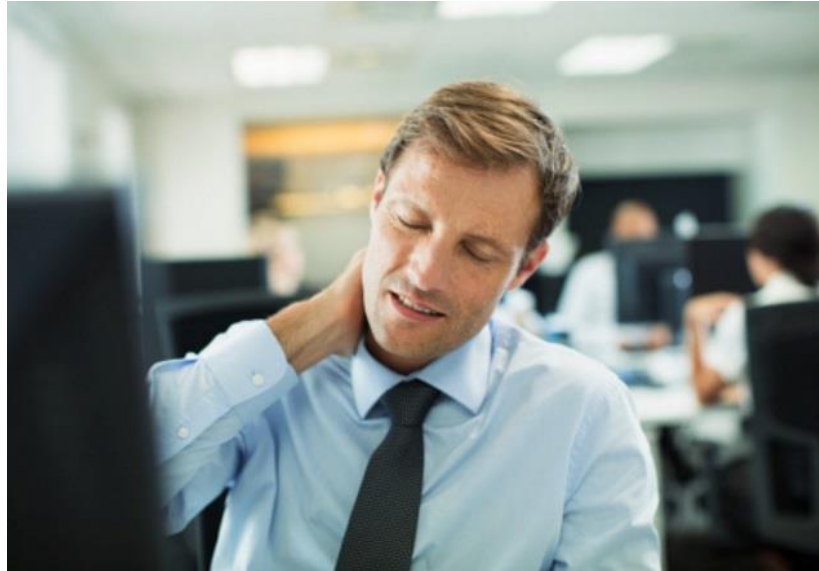
Berikut tahapan, gejala, dan tindakan yang harus dilakukan untuk mengatasi *work-related stress*:

| Tahapan  | Gejala  | Tindakan   |
|--|---|--|
| <p><b>Tahap 1- Peringatan</b></p> <p>Pada tahap ini, seseorang biasanya akan mengalami perubahan emosional dalam dirinya daripada dampak secara fisik. Biasanya hal ini akan dialami seseorang yang telah bekerja selama satu tahun atau kurang.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan cemas</li> <li>• Depresi</li> <li>• Mudah bosan</li> <li>• Apati (keadaan cuek atau acuh tak acuh; di mana seseorang tidak tanggap atau "cuek" terhadap aspek emosional, sosial, atau kehidupan fisik)</li> <li>• Kelelahan emosional</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cobalah menceritakan perasaan yang Anda alami kepada orang yang Anda percayai</li> <li>• <i>Refreshing</i> dengan liburan akan mengurangi kejenuhan Anda</li> <li>• Mencari kegiatan baru</li> <li>• Meluangkan waktu untuk melakukan <i>me time</i></li> </ul> |
| <p><b>Tahap 2- Stres ringan</b></p> <p>Selama periode 6-18 bulan, gejala-gejala fisik biasanya mulai muncul.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan tidur</li> <li>• Sering mengalami sakit kepala dan pilek</li> <li>• Nyeri otot (misalnya nyeri punggung atas, nyeri bahu, nyeri pinggang, dll.)</li> <li>• Sering mengalami kelelahan fisik dan emosional</li> <li>• Menjadi anti sosial/ menarik diri dari lingkungan</li> <li>• Mudah marah</li> <li>• Mudah depresi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perubahan gaya hidup untuk meningkatkan motivasi dan antusiasme sangat diperlukan.</li> <li>• Melakukan konsultasi jangka pendek dengan psikolog</li> </ul>   |
| <p><b>Tahap 3- Akumulasi Stres</b></p> <p>Fase ini merupakan hasil dari pengabaian dari fase-fase sebelumnya. Stres mulai berdampak serius terhadap karier, kehidupan keluarga, dan diri sendiri.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatnya konsumsi rokok, alkohol, dan obat-obatan</li> <li>• Depresi</li> <li>• Kelelahan fisik dan emosional</li> <li>• Munculnya jerawat</li> <li>• Konflik dalam rumah tangga</li> <li>• Mengalami perubahan suasana hati yang cepat tanpa tahu</li> </ul>  | <p>Konsultasi keluhan kepada psikolog atau bantuan tim medis profesional sangat dianjurkan.</p>  |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | penyebabnya <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kecemasan berlebih</li> <li>• Sulit berpikir jernih</li> </ul>  |  |
| <b>Tahap 4- Debilitating Cumulative Stress Reaction/ Stres Berat</b><br>Fase ini membuat seseorang bisa "merusak diri sendiri" dan cenderung terjadi setelah 5 sampai 10 tahun mengalami stres di tempat kerja. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memutuskan berhenti berkarier</li> <li>• Asma</li> <li>• Gangguan jantung</li> <li>• Depresi berat</li> <li>• Hilang kepercayaan diri</li> <li>• Ketidakmampuan melakukan pekerjaan</li> <li>• Ketidakmampuan mengatur kehidupan pribadi</li> <li>• Bersikap anti sosial/ menarik diri dari lingkungan</li> <li>• Mengalami perubahan suasana hati yang cepat tanpa tahu penyebabnya</li> <li>• Memiliki pemikiran untuk bunuh diri</li> <li>• Tremor otot</li> <li>• Kelelahan kronis akibat beban kerja</li> <li>• Agitasi</li> <li>• Pelupa dan ceroboh</li> <li>• Paranoid</li> </ul> | Penanganan khusus dari psikolog hingga rentang waktu belum ditentukan. |

### Apa dampak serius work-related stress terhadap kesehatan, keselamatan kerja, dan perusahaan?

Dampak *work-related stress* terhadap pekerja bisa beragam, tergantung bagaimana sikap pekerja tersebut dalam melawan stres. Namun, umumnya stres di tempat kerja bisa memberikan dampak negatif terhadap kesehatan dan keselamatan pekerja. Berikut penjelasannya!



Source: sciencenordic.com

## **Kesehatan**

Tingkat stres yang tinggi menjadi penyebab munculnya gangguan kesehatan, termasuk mental dan gangguan perilaku dari pekerja seperti kelelahan, kecemasan berlebih, dan depresi. Sedangkan dari aspek fisik, pekerja yang mengalami stres bisa mengalami gangguan kardiovaskular (penyakit jantung, *stroke*, gangguan pada pembuluh darah, dll.) dan gangguan muskuloskeletal (nyeri otot pada bahu, punggung, pinggang, tangan, dll.).

Selain itu, *work-related stress* juga bisa membuat pekerja mengalami gangguan perilaku seperti mengonsumsi alkohol, merokok, gagal melakukan diet sehat, kurang tidur, serta gangguan lainnya yang bisa meningkatkan kecelakaan kerja.

## **Keselamatan kerja**

Saat ini banyak studi menunjukkan bahwa perilaku tidak aman menjadi penyebab terjadinya kecelakaan di tempat kerja. Para ahli K3 pun berpendapat bahwa perilaku tidak aman tersebut sangat berhubungan dengan kondisi psikososial yang buruk di lingkungan kerja dan stres akibat pekerja semakin meningkatkan terjadinya kecelakaan kerja.

Beban kerja yang tinggi, tuntutan pekerjaan, keterampilan rendah, kurangnya motivasi dari perusahaan, konflik dengan supervisor dan rekan, hingga pekerjaan yang monoton menjadikan pekerja berisiko mengalami cedera di tempat kerja. Gangguan pada mental dan perilaku membawa dampak negatif terhadap keselamatan kerja di perusahaan dan memungkinkan terjadinya peningkatan kecelakaan kerja.

## Produktivitas kerja dan ekonomi perusahaan

Imbas *work-related stress* ternyata lebih besar dari yang kita bayangkan. Ini seperti efek domino yang bisa merugikan perusahaan. Stres di tempat kerja bisa berdampak pada penurunan produktivitas kerja dan ekonomi perusahaan. Mengapa? Gangguan fisik, mental, dan perilaku akibat stres membuat pekerja menjadi mudah lelah, prestasi kerja menurun, tingkat kehadiran menurun, dan menghambat proses produksi. Akibatnya, produktivitas pun menurun, daya saing melemah, dan citra perusahaan di mata publik menjadi buruk.

Bila dibiarkan dan tidak ada tindak lanjut, stres di tempat kerja pun bisa merugikan perusahaan dalam hal ekonomi. Sebagai contoh, di Eropa kerugian perusahaan karena pekerjanya mengalami depresi akibat pekerjaan adalah sekitar 8 ribu triliun per tahun, mencakup biaya untuk absensi, hilangnya produktivitas, biaya kesehatan, dan kecelakaan kerja.

### Cara Mencegah Work-Related Stress



Source: mindful.com

Baik perusahaan maupun pekerja harus bekerja sama dalam menanggulangi *work-related stress*. Salah satu cara yang dapat diterapkan perusahaan adalah melakukan perbaikan dan inovasi prosedur kerja serta melakukan *Employee Assistance Program* (EAP). EAP merupakan sebuah proses yang di dalamnya mencakup *assessment*, konseling jangka pendek, *referral service* dengan tujuan untuk membantu para pekerja mengatasi masalah personal yang bisa berdampak pada performa kerja, kesehatan, hingga kesejahteraan.

## Tips mencegah *work-related stress* untuk pekerja

| Kategori                                       | Pencegahan  |
|--|---|
| <b>Suasana kerja</b>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cobalah mengajukan ide kepada atasan Anda untuk mengubah suasana kerja agar lebih nyaman. Misalnya memperbaharui tata letak tempat duduk, mengganti cat dinding, atau inovasi lainnya.</li><li>• Bila Anda merasakan kejenuhan dalam pekerjaan, cobalah untuk mengubah gaya bekerja Anda atau melakukan kegiatan yang bisa menghilangkan kebosanan, misalnya liburan.</li></ul>   |
| <b>Tuntutan pekerjaan</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Menyusun prioritas pekerjaan yang harus didahulukan dan ditunda.</li><li>• Beri tahu atasan bila Anda tidak mampu menyelesaikan banyak pekerjaan sekaligus dan memberi alternatif saran terbaik untuk menyelesaikannya.</li><li>• Jangan ragu meminta saran kepada atasan atau rekan kerja jika Anda mengalami kesulitan dalam pekerjaan.</li><li>• Pastikan Anda mengikuti kebijakan yang relevan di perusahaan Anda.</li></ul>                              |
| <b>Kontrol lingkungan kerja</b>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Meminta kepada atasan agar Anda diberikan tanggung jawab lebih dalam perencanaan pekerjaan Anda sendiri.</li><li>• Meminta kepada atasan untuk terlibat dalam pengambilan keputusan terkait area kerja atau semua hal yang berkaitan dengan pekerjaan Anda.</li></ul>   |
| <b>Hubungan dengan atasan atau rekan kerja</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jika Anda merasakan ancaman atau tekanan di tempat kerja atau berhubungan dengan pekerjaan, lakukan tindakan awal dengan berbicara kepada manajer, HRD atau rekan kerja dengan bukti atau alasan yang jelas.</li><li>• Pastikan Anda menunjukkan perilaku dan etika yang baik di tempat kerja.</li><li>• Bila Anda terganggu dengan perilaku rekan kerja, cobalah untuk berbicara dengan teman Anda tersebut tentang sikapnya itu secara baik-baik.</li></ul> |
| <b>Peran</b>                                   | Bicaralah kepada manajer Anda jika tanggung jawab dalam pekerjaan Anda tidak jelas dan mintalah atasan Anda untuk mendeskripsikan <i>job desk</i> Anda.   |
| <b>Dukungan</b>                                | Bila atasan Anda terlalu fokus terhadap kekurangan karyawan dan kurang memberikan apresiasi atau motivasi kepada karyawan, cobalah berdiskusi dengan atasan Anda atau HRD mengenai hal ini.   |
| <b>Pelatihan karyawan</b>                      | Bila Anda merasa perlu untuk mengembangkan keterampilan Anda, cobalah berbicara kepada atasan atau HRD mengenai pelatihan untuk karyawan.   |



### Tips mencegah *work-related stress* untuk pengusaha

| Do   | Don't   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Memperlakukan semua karyawan secara adil dan saling menghargai.</li><li>• Jadikan topik <i>work-related stress</i> sebagai masalah yang serius dan memahami bahwa tekanan bisa menjadi penyebab stres pada karyawan.</li><li>• Mengetahui gejala atau tanda-tanda stres pada karyawan.</li><li>• Melibatkan karyawan dalam pengambilan keputusan dan bersifat terbuka menerima saran dan kritik yang disampaikan karyawan.</li><li>• Mendorong manajer untuk memahami dan bersikap proaktif untuk mengidentifikasi gejala stres pada karyawannya.</li><li>• Membuat sesi konseling untuk mencegah stres di tempat kerja. Topik bahasan bisa mengenai sumber stres di tempat kerja, ergonomi, tuntutan pekerjaan, dll. Survei karyawan ini bisa membantu perusahaan dalam mengidentifikasi penyebab stres di tempat kerja.</li><li>• Memasukkan program pencegahan stres dan topik kesehatan lainnya dalam kebijakan atau pernyataan misi perusahaan.</li><li>• Pastikan karyawan mendapatkan pelatihan keterampilan yang mereka butuhkan.</li><li>• Prosedur kerja yang jelas membantu karyawan untuk menyelesaikan banyak pekerjaan secara efisien.</li><li>• Memberikan apresiasi, bisa berupa pujian atau</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak mentolerir segala perilaku berbentuk ancaman, tekanan, atau pelecehan.</li><li>• Jangan mengabaikan gejala-gejala bila karyawan berada di bawah tekanan atau mengalami stres.</li><li>• Jangan lupa bahwa unsur-unsur di tempat kerja bisa menjadi penyebab stres. Program konseling dapat membantu karyawan untuk terhindar dari stres dan mengatasi stres sesegera mungkin.</li></ul> |

bonus atas prestasi karyawan.

- Pimpinan perusahaan atau manajer harus selalu memberikan motivasi kepada karyawan.
- Berikan tuntutan pekerjaan yang wajar, seperti *deadline* yang sesuai dengan banyaknya pekerjaan, jam kerja, dan tugas yang jelas serta pekerjaan yang tidak monoton.
- Memberikan contoh yang baik dalam berkomunikasi dan beretika. Artinya, pemimpin perusahaan atau manajer bisa menjadi teladan yang baik bagi karyawannya.
- Bersikap solutif (tanpa sering bertanya kembali atau menyalahkan karyawan) dalam menanggapi saran, memberikan penilaian, atau pertanyaan dari karyawan.

*Work-related stress* dijadikan *International Labour Organization* (ILO) sebagai tema kampanye Hari Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Sedunia 2016. Dalam beberapa tahun terakhir, *work-related stress* ini telah memberikan dampak psikososial yang serius baik bagi pekerja dan sangat berpengaruh pada perkembangan perusahaan. *Work-related stress* diakui sebagai isu global yang mempengaruhi semua negara, semua profesi, dan semua pekerja di negara maju dan negara berkembang. Maka dari itu, *work-related stress* ini dijadikan tema kampanye internasional untuk membantu semua pihak dalam mengatasi dan mencegah stres di tempat kerja. Selamat Hari K3 Sedunia, sobat safety!