

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Kerja

Fadhilah Az-Zahra Ramadhina, Eka Nurhayati, M. Ahmad Djojosugito

Prodi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Bandung, Indonesia

Email: fadhillah.alburuni@gmail.com, nurhayatieka25@gmail.com, ahmaddjojosugito250@gmail.com

ABSTRACT: Individual factors consist of age, gender, marital status, education level and years of service. One of the job factors is the type of work. Individual factors and occupational factors influence various categories of content and work context. Categories of work content include task design, workload, environment, and work tools as well as traumatic events in the workplace, while interpersonal relationships at work, career development, the role of workers in the organization, functions, and organizational culture, the way workers make decisions and organize work, as well as work relationships with personal matters. These three factors can affect one or more categories of causes of work stress.

ABSTRAK: Faktor individual terdiri atas faktor usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan dan masa kerja. Faktor pekerjaan salah satunya adalah tipe pekerjaan. Faktor individual dan faktor pekerjaan memengaruhi berbagai kategori dari konten dan konteks kerja. Kategori dari konten kerja meliputi desain tugas, beban kerja, lingkungan, dan alat kerja serta kejadian traumatik di tempat kerja, sedangkan hubungan interpersonal di tempat kerja, pengembangan karir, peran pekerja dalam organisasi, fungsi, dan budaya organisasi, cara pekerja dalam mengambil keputusan dan mengatur pekerjaan, serta hubungan pekerjaan dengan urusan personal. Ketiga faktor tersebut dapat memengaruhi satu atau lebih kategori dari penyebab stres kerja.

1 PENDAHULUAN

Definisi kesehatan dan keselamatan kerja (K3) menurut *International Labour Organization* (ILO) dan *World Health Organization* (WHO) merupakan suatu konsep pengendalian *hazard* di lingkungan kerja. Lingkungan kerja memiliki lima potensi *hazard*/bahaya meliputi bahaya fisika, kimia, biologi, ergonomi, dan psikososial. Bahaya psikososial menjadi salah satu penyebab penyakit akibat kerja dan kecelakaan kerja. Stres kerja merupakan stres yang bersumber dari tempat kerja menjadi salah satu risiko psikososial di tempat kerja.¹

Tahun 2018/2019 terdapat 602.000 kasus stres kerja berdasar data dari *Labour Force Survey* (LFS) di seluruh dunia. Pada tahun yang sama prevalensi dan insidensi stres kerja mencapai 1.800 dan 740 per 100.000 pekerja.² Stres kerja disebabkan oleh dua faktor, yaitu konten dan konteks kerja. Kedua faktor tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor individual dan sosiodemografi yang terdiri atas faktor usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan, lama kerja, kepribadian tipe A, komitmen, kepercayaan diri, jiwa bersaing, dan kemampuan pekerja dalam menghadapi stres.^{3,4}

Penelitian yang dilakukan oleh La Torre dkk.⁵

menunjukkan usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan berhubungan dengan stres kerja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Olatunji dan Mokuolu⁶ menunjukkan usia, status pernikahan, dan masa kerja berhubungan dengan stres kerja. Kedua penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fiddaraini dkk.⁸, Anshasi dkk.⁹, Sarabia dan Collantes.¹⁰ Penelitian mereka menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan, dan masa kerja tidak berhubungan dengan stres kerja.

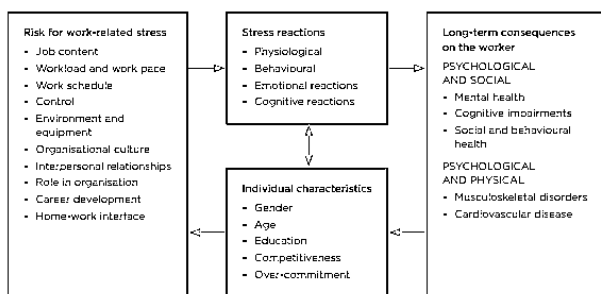
Faktor individual yaitu karakteristik pegawai masih menjadi faktor yang dapat menyebabkan stres kerja; selain itu, banyak penelitian yang menunjukkan berbagai hasil mengenai hubungan karakteristik pegawai dengan kejadian stres kerja. Perbedaan karakteristik pegawai di tempat kerja menjadi faktor kejadian stres kerja.¹⁰ Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat memengaruhi kejadian stres kerja.

2 TINJAUAN PUSTAKA

Stres kerja merupakan stres yang terjadi akibat paparan yang bersumber dari tempat kerja. Stres akibat kerja adalah ketidakseimbangan antara kebutuhan terkait pekerjaan dengan kemampuan dalam memenuhinya. Menurut ILO, selain

kebutuhan terkait pekerjaan, faktor psikologis seperti hubungan antar pekerja dan masalah pekerjaan dapat menjadi penyebab munculnya stres kerja.¹¹

Menurut Hurrell dan McLaney (1988), terdapat faktor individual sebagai penyebab stres kerja. Faktor individual ini meliputi usia, jenis kelamin, status pernikahan, lama kerja, *job title*, dan kepribadian tipe A sedangkan menurut Kompier dan Marcelissen faktor individual meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, rasa bersaing dan komitmen seseorang. Kedua konsep faktor individual yang mereka kemukakan sama-sama memengaruhi sumber stres yang terdapat di tempat kerja.¹²



Gambar 1 Long-term Exposure to Stressors in The Workplace Impacts on Health

Usia menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi stres kerja. Hasil penelitian pada dosen di Bengkulu menunjukkan usia <30 tahun memiliki stres kerja tingkat sedang. Pada usia muda, pekerjaan menuntut fisik lebih sering dan kondisi kerja yang lebih keras menyebabkan pekerja usia muda lebih sulit beradaptasi dengan lingkungan kerja. Hubungan antar pegawai yang buruk dan terdapatnya konflik dalam urusan personal lebih sering dialami oleh pekerja usia muda dibandingkan dengan pekerja usia tua.^{13,14}

Jenis kelamin dapat memengaruhi stres kerja. Berdasarkan hasil penelitian Habibi di Bengkulu, wanita (41,25%) cenderung mengalami stres kerja dibandingkan dengan pria (32,35%). Penyebab tersering ialah peran ganda pada wanita. Wanita selain mengerjakan tugas di tempat kerja, dia juga harus berperan sebagai ibu dan istri saat di rumah. Diskriminasi gender yang terjadi pada wanita merupakan salah satu alasan mereka lebih sering mengalami stres kerja.^{15,16}

Pekerja dengan status tidak menikah meliputi *single* dan *single parent*. Keduanya memiliki angka stres kerja yang cukup tinggi. Pekerja yang tidak menikah mengalami stres karena merasa kesepian

dan terdapat tekanan sosial seperti melihat temannya yang sudah menikah atau memiliki pasangan. Penyebab lain khususnya pada pekerja yang *single parent* mengalami stres kerja akibat peran ganda sebagai orang tua.¹⁷

Tingkat pendidikan terkait dengan stres kerja berhubungan dengan peran dan kinerja seseorang dalam bekerja. Tingkat pendidikan yang tinggi berhubungan dengan kecerdasan seseorang dalam mengatur dan menyelesaikan tugas serta konflik di tempat kerja. Pekerja dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan menyelesaikan tugas pekerjaan dan memiliki komunikasi antarpekerja lebih baik sehingga hubungan interpersonal akan menjadi lebih harmonis. Tugas pekerjaan dan hubungan interpersonal yang baik akan mengurangi angka kejadian stres kerja.⁶

Pengalaman seseorang dalam bekerja menjadi salah satu penyebabnya. Pengalaman bekerja yang cukup akan membantu seseorang dalam mengatur konflik di tempat kerja. Pekerja pada tahun pertama lebih sulit beradaptasi sehingga berdampak pada hubungan interpersonal dan pengerjaan tugas. Pekerja menjadi tidak peduli terhadap lingkungan kerja dan merasa kelelahan, kebingungan serta tidak puas terhadap pekerjaannya.¹⁸

3 KESIMPULAN

Stres kerja dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor individu dan faktor pekerjaan. Faktor individu yang terdiri atas usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan, dan lama kerja tidak berkontribusi sendiri dalam memengaruhi stres kerja. Faktor pekerjaan yang meliputi hubungan interpersonal, pengembangan karir, peran dalam pekerjaan, kondisi, dan lingkungan pekerja ikut berkontribusi dalam memengaruhi stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Irzal. Dasar-dasar kesehatan dan keselamatan kerja [Internet]. [diunduh 17 Januari 2020]. Tersedia dari: <https://books.google.co.id/books?id=D-VNDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=kesehatan+kerja&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwidndjM55vmAhVnKlAKHULdAhwQ6AEIKTAA#v=onepage&q=kesehatan%20kerja&f=false>
- Health and Safety Executive. Work-related stress, anxiety or depression statistics in Great

- Britain, 2019 [Internet]. Tersedia dari: www.hse.gov.uk/statistics/
- Ratanasiripong P, Kaewboonchoo O, Bell E, Susilowati I, Isahak M, Harncharoen K, dkk. Depression, anxiety and stress among small and medium enterprise workers in Indonesia, Malaysia, Thailand, and Vietnam. *Int J Occup Health and Public Health Nurs*. 2016;3:18.
- Rommel A, Varnaccia G, Lahmann N, Kottner J, Kroll LE. Occupational injuries in Germany: population-wide national survey data emphasize the importance of work-related factors. *PLoS One* [Internet]. 2016 Feb 9 [diunduh 22 Januari 2020];11(2). Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4747528/>
- La Torre G, Sestili C, Mannocci A, Sinopoli A, De Paolis M, De Francesco S, dkk. Association between work related stress and health related quality of life: the impact of socio-demographic variables. a cross sectional study in a region of Central Italy. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2018 Jan [diunduh 20 Januari 2020];15(1). Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5800258/>
- Olatunji S, Mokuolu B. The influence of sex, marital status, and tenure of service on job stress, and job satisfaction of health workers in a Nigerian Federal Health Institution. *Afr Res Rev*. 2014 Feb 21;8(1):126.
- Fiddaraini A, Denny HM, Wahyuni I, Kurniawan B. Assessment tingkat stres kerja dosen Universitas Diponegoro Semarang tahun 2016. *J Keseh Masyarakat (Undip)*. 2016 Nov 2;4(4):609–18.
- Anshasi HA, Fawaz M, Alhalalmeh S, Ahmad WQ, Tassi A. Nurses' stressors and their quality of life: a study on nurses caring for older patients. *Nurs Open*. 2020 Jul 6;7(6):1698–706.
- Sarabia A, Collantes LM. Work-related stress and teaching performance of teachers in selected school in the Philippines. *IRJE*. 2020 Mar 25;4:6–27.
- Li Y, Sun X, Ge H, Liu J, Chen L. The status of occupational stress and its influence the quality of life of copper-nickel miners in Xinjiang, China. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2019 Feb [diunduh 21 November 2020];16(3). Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6388197/>
- International Labour Office, Labour Administration LI and OS and HB. Workplace stress: a collective challenge. Geneva: ILO; 2016.
- Zealand WN. Psychosocial hazards in work environments and effective approaches for managing them [Internet]. WorkSafe. [diunduh 3 Februari 2020]. Tersedia dari: <https://worksafe.govt.nz/research/psychosocial-hazards-in-work-environments-and-effective-approaches-for-managing-them/>
- Mustika Suci IS. Analisis hubungan faktor individu dan beban kerja mental dengan stres kerja. *Indones J Occup Saf Health*. 2018 Dec 28;7(2):220.
- Habibi J, Jefri. Analisis faktor risiko stres kerja pada pekerja di unit produksi PT Borneo Melintang Buana Export. *J Nurs and Public Health*. 2018;6:10.
- Cañadas-De la Fuente GA, Ortega E, Ramirez-Baena L, De la Fuente-Solana EI, Vargas C, Gómez-Urquiza JL. Gender, marital status, and children as risk factors for burnout in nurses: a meta-analytic study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2018 Oct [diunduh 20 Januari 2020];15(10). Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6209972/>
- Nomaguchi KM. Marital status, gender, and home-to-job conflict among employed parents. *J Family Issues*. 2012 Mar;33(3):271.
- Anggraeni AD, Setyaningsih Y, Suroto S. Hubungan antara karakteristik individu dan intrinsik dengan stres kerja pada pekerja sandblasting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*. 2017 Aug 1;5(3):226–33.
- Nadialis EC. Hubungan usia, masa kerja dan beban kerja dengan stress kerja karyawan. *JIM* [Internet]. 2014 Oct 19 [diunduh 3 Februari 2020];2(2). Tersedia dari: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jim/article/view/9831>