Pentingnya Mengetahui Upaya Pencegahan Hazard Psikososial Demi Kenyamanan Dalam Bekerja

Fitri Rahman Batubara

Fitri.batubara.fr@gmail.com

Abstrak

Kesehatan dan keselamatan kerja merupakan salah satu bagian dari perlindungan bagi tenaga kerja yang bertujuan untuk mencegah serta mengurangi terjadinya kecelakaan kerja. Potensi-potensi yang dapat menimbulkan bahaya dapat berasal dari mesin, lingkungan kerja, sifat pekerjaan, cara kerja dan proses produksi. K3 melihat hazard dan risk dengan tujuan me-manage/mengendalikan hazard dan risk tersebut untuk meminimalisasi terjadinya injury ataupun accident. Keselamatan dan kesehatan kerja (K3) merupakan suatu disiplin dengan ruang lingkup yang luas yang meliputi beberapa bidang khusus. Dalam pengertian yang luas, K3 mengarah kepada pengendalian hazard dan risiko untuk meminimalkan terjadinya injury ataupun accident, promosi dan pemeliharaan derajat tertinggi dari fisik, mental dan kesejahteraan sosial pada pekerja di semua tempat kerja. Bahaya Psikososial (Psychosocial hazards) atau ada beberapa ahli menyebutnya sebagai bahaya dalam pengorganisasian pekerjaan, merupakan bahaya yang berasal dari konflik batin dengan lingkungan yang ada di tempat kerja, baik itu dengan rekan kerja maupun dengan fasilitas yang ada di lingkungan kerja dimana kemudian dapat membuat seseorang mengalami stress hingga efek-efek buruk lainnya dari stress.

Kata Kunci : Pencegahan Hazard Psikososial, Kenyamanan Bekerja.

1. Latar Belakang

Penelitian ini mengkaji tentang kesehatan kerja yang merupakan suatu unsur kesehatan dan berkaitan dengan lingkungan kerja dan pekerjaan, yang secara langsung maupun tidak langsung dapat mempengaruhi efisiensi dan produktivitas kerja. Sedangkan, keselamatan kerja merupakan suatu sarana utama untuk mencegah terjadinya kecelakaan kerja yang dapat menimbulkan kerugian berupa luka atau cedera, cacat atau kematian, kerugian harta benda, kerusakan peralatan atau mesin dan kerusakan lingkungan secara luas. Pada hakekatnya Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan suatu usaha untuk menciptakan perlindungan dan keamanan dari berbagai risiko kecelakaan dan bahaya, baik fisik, mental maupun emosional terhadap pekerja, perusahaan, masyarakat dan lingkungan. Disamping itu, keselamatan dan kesehatan kerja diharapkan dapat menciptakan kenyamanan kerja dan keselamatan kerja yang tinggi. Berdasarkan peraturan pemerintah Republik

Indonesia No. 50 Tahun 2012 tentang penerapan sistem manajemen keselamatan dan kesehatan kerja (SMK3) pada lampiran 1 pedoman penerapan SMK3 wajib melaksanakan perencanaan K3 yang didalamnya berisi identifikasi potensi bahaya, penilaian dan pengendalian risiko.

Sejak tahun 1990 sampai dengan tahun 2001, menunjukkan bahwa 182.700 kasus stres diakibatkan pekerjaan di Inggris. Masalah kesehatan terkait pekerja yang paling banyak adalah muskuloskeletal sebesar 30% dan stress sebesar 28. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Northwestern National Life pada tahun 1991, sebanyak 40% pekerja melaporkan bahwa pekerjaan mereka sangat membaut stress dan seperempat dari pekerja melihat pekerjaan mereka sebagai penyebab stress nomor satu dalam kehidupan mereka. Stres yang dialami dapat disebabkan dari setiap aspek di pekerjaan, tetapi pekerja yang menentukan sejauh mana situasi yang dihadapi stres bagi dirinya. Tekanan yang dirasakan dari pekerja dapat berasal dari faktor-faktor

intrinsik dalam pekerjaan yang menimbulkan kebosanan karena pekerjaan berulang-ulang dan tempat kerja yang bising, konflik peran, adanya karir yang tidak berkembang, hubungan yang buruk dengan rekan kerja maupun dengan atasan, ditambah lagi adanya struktur organisasi yang buruk, aturan main yang terlalu kaku, sedikitnya keterlibatan atasan, serta ciri individu dalam menghadapi situasi yang dihadapi. Bahaya Psikososial adalah suatu bahaya non fisik yang timbul karena adanya interaksi dari aspek-aspek job description, disain kerja dan organisasi serta manajemen di tempat kerja serta konteks lingkungan sosial yang berpotensi menimbulkan gangguan fisik, sosial dan psikologi. Pentingnya mempelajari Bahaya Psychososial adalah agar produktivitas kerja dapat tetap terjaga.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam kajian ini adalah metode kualitatif yang bersifat deskriptif mengenai bahaya psikososial dan bagaimana upaya pencegahannya demi

kenyamanan dalam bekerja. Metode ini berusaha menjelaskan, mengumpulkan, dan menginterpretasikan data yang dilanjutkan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan situasi dan kondisi yang terjadi. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis adalah teknik studi kepustakaan (Library research) menggunakan referensi yang tersedia baik data dari buku, Ejournal, Google Scholar, hingga penelitian sebelumnya yang bertema upaya mencegah hazard psikososial, yaitu menelusuri literature yang ada dengan membaca serta menganalisisnya dengan memanfaatkan buku, dan jurnal.

3. Hasil

Bahaya psikososial dapat menyebabkan stres pada pekerja, hal ini dapat disebabkan oleh akumulasi stressor pada situasi kerja di tempat kerja. Misalnya, tuntutan pekerjaan dapat memicu timbulnya stres di tempat kerja. Menurut Randall R. Ross (1994), disebutkan bahwa stres kerja terjadi akibat adanya interaksi antara kondisi kerja dengan

karakteristik pekerja dimana tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan para pekerja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wayne L. Chappelle (2014) menyebutkan bahwa stres kerja disebabkan karena upah rendah, tugas-tugas tambahan, sistem shift kerja, dan jam kerja yang panjang. Hasil penelitian juga mengungkapkan ada kenaikan tingkat stres sebesar 10,72% pada pekerja yang diteliti.

Beehr and Newman (1978), menguraikan tiga kategori gejala seseorang dalam kondisi stres kerja, yaitu gejala psikologis (emosi), fisik, dan perilaku. Thorsten Lunau (2013), dalam penelitian yang melibatkan 13 negara maju, menyebutkan bahwa adanya keterkaitan antara stres kerja dengan peningkatan gejala psikologis yaitu depresi. Pada fungsi otak, stres kronis dapat menyebabkan menurunnya kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi sehingga mereka sangat rentan terkena depresi (Armita Golkar, 2014). Selanjutnya pada penelitian Eva Sahlin (2014), didapatkan gejala umum stres yaitu adanya gangguan pencernaan (73%), sakit kepala

(70%), dan nyeri di punggung, leher, lutut, dll (67%). Selain itu stres juga dapat menyebabkan penurunan fungsi ginjal dengan faktor risiko hipertensi dan dislipidemia (Shinobu Tsurugano, 2012). Menurut data statistik yang dikeluarkan oleh Health and Safety Statistic (2013), stres merupakan penyakit terbesar kedua setelah Musculoskeletal Disorders (MSDs) dengan peningkatan 40% selama 3 tahun terakhir. Marmot M, dan Ferrie (2001) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pekerjaan dan tempat kerja tidak aman, dapat menimbulkan efek samping berupa gangguan kesehatan fisik dan mental secara signifikan. Tobiasz (2013) meneliti hubungan stres kerja dengan kematian pada usia muda selama tujuh tahun dengan hasil 59 responden (8,1%) meninggal, termasuk 21 wanita (5,1% dari total wanita) dan 38 laki-laki (12%). Pekerja laki-laki lebih rentan karena beban kerja yang lebih besar dibandingkan dengan pekerja wanita. Stres merupakan salah satu bahaya psikososial yang berpotensi menyerang semua jenis pekerjaan.

Namun risikonya lebih tinggi pada pabrik, perusahaan jasa dan perusahaan yang bergerak di bidang pengolahan (Health and Safety Statistic, 2013). Pedro R. Gil-Monte (2012) melakukan survei pada tenaga kesehatan, menunjukkan adanya faktor stres yang berakibat pada kecelakaan kerja, yaitu kecerobohan, lupa atau kurangnya perhatian (45%), bekerja sangat cepat (19,4%), dan kelelahan (17,8%). Selain kecelakaan kerja, stres juga dapat menyebabkan meningkatnya jumlah absenteisme pada sejumlah besar responden penelitian yang dilakukan oleh Kamaldeep (2012).

Selanjutnya, Bachkistrova (2012) meneliti bahwa peran organisasi sangat penting dalam upaya mengurangi tingkat stres pada kerja. Organisasi/perusahaan harus mengetahui faktor-faktor yang memicu stres di tempat kerja agar dapat dilakukan pengendalian. Stres akibat kerja telah menjadi isu yang sangat penting. Stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-

tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Sarafino dalam Bart Smet, 1994). Evelyn Kortum (2011) dalam penelitiannya menyebutkan banyaknya angka kejadian stres di berbagai benua seperti Amerika (88%), Afrika (32%), Eropa (70%) dan negara bagian Asia Tenggara (86%). Presentase ini menunjukkan bahwa potensi stres kerja di berbagai negara sangat besar. Dengan demikian, stres kerja merupakan masalah yang terjadi di seluruh dunia sehingga tidak bisa diabaikan begitu saja.

4. Pembahasan

Bahaya Psikososial merupakan bahaya pekerjaan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pekerja termasuk kemampuan untuk berpartisipasi dalam lingkungan kerja diantara orang lain. Berdasarkan identifikasi bahaya yang dilakukan pada rumah sakit ditemukan bahwa terdapat beberapa keluhan klien dengan masalah kualitas pelayanan penanganan pasien yang dapat memengaruhi citra Rumah Sakit Hewan Prof. Soeparwi. Keluhan yang terjadi disebabkan ketidakpuasan hasil kerja petugas, tekanan

dari pemilik hewan yang meminta ganti rugi saat pasien terlepas dan kabur sehingga memengaruhi hubungan antara klien dan pihak rumah sakit, kemudian terdapat komplain klien terhadap hasil unit kerja bagian grooming sehingga memengaruhi kepuasan klien dengan kinerja petugas sehingga dapat berdampak pada stress kerja. Petugas kesehatan mengalami kelelahan emosional yang berdampak pada stress kerja dan mungkin berdampak lebih sehingga dapat mengalami burnout. Menurut Lubis (2009) burnout adalah keadaan seseorang di tempat kerja yang ditandai dengan menurunnya produktivitas karena stres ditempat kerja secara terus menerus, yang ditandai dengan gejala depresi.

Bahaya psikososial dapat disimpulkan menjadi beberapa aspek berdasarkan kategori karakteristik kerja, organisasi dan lingkungan kerja dimana dapat menyebabkan bahaya (hazardous). Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik kerja dapat digunakan untuk menggambarkan bahaya kaitannya dengan hubungan kerja (context to work) atau isi dari pekerjaan (content of work). Kondisi yang tak pasti dari aspek kerja ini dapat menimbulkan stress dan berbahaya bagi kesehatan.

Bila seseorang sedang mempunyai masalah dalam keluarganya, kemudian ketika dia sedang bekerja, dia selalu memikirkan masalah tersebut dan tidak fokus, sehingga ada kemungkinan dia akan mendapatkan kecelakaan atau kejadian yang tidak diinginkan. Bahaya Psiko-sosial, yaitu potensi bahaya yang berasal atau ditimbulkan oleh kondisi aspek-aspek psikologis ketenagakerjaan yang kurang baik atau kurang mendapatkan perhatian seperti :

- Penempatan tenaga kerja yang tidak sesuai dengan bakat, minat, kepribadian, motivasi, temperamen atau pendidikannya.
- Sistem seleksi dan klasifikasi tenaga kerja yang tidak sesuai
- kurangnya keterampilan tenaga kerja dalam melakukan pekerjaannya sebagai akibat kurangnya latihan kerja yang diperoleh
- Hubungan antara individu yang tidak harmoni dan tidak serasi dalam organisasi kerja.

Pentingnya mempelajari Bahaya Psychosocial dan Stress Kerja adalah agar produktivitas kerja dapat tetap terjaga. Bahaya psikososial dapat meliputi :

- Beban kerja

- Rutinitas kerja
- Masalah organisasi
- Konflik antara pekerja maupun antara pekerja dengan pimpinan
- Suasana kerja yang buruk

Bahaya-bahaya ini secara langsung atau tidak akan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikis karyawan sehari-hari. Jika seorang karyawan tidak dapat mengatasi beban bahaya ini dengan baik, maka karyawan tersebut akan jatuh dalam kondisi bosan, jenuh, stres, dan lambat laun akan mengalami gangguan serta keluhan-keluhan penyakit serta menurunkan produktivitas kerja karyawan.

Gejala stress diantaranya:

- Kepuasan kerja rendah
- Kinerja yang menurun
- Semangat dan energi menjadi hilang
- Komunikasi tidak lancar
- Pengambilan keputusan jelek
- Kreatifitas dan inovasi kurang
- Bergulat pada tugas-tugas yang tidak produktif.
- Pengelolaan stress dapat dilakukan melalui pendekatan individu dan organisasi.

Gangguan emosional yang timbul antara lain :

- Cemas
- Gelisah
- Gangguan kepribadian
- Penyimpangan seksual
- Ketagihan alkohol dan psikotropika

Faktor risiko psikologis dalam kecelakaan adalah potensi pikiran, perasaan, dan perilaku yang mungkin terjadi sebagai akibat dari peristiwa stress. Stres yang dialami dapat disebabkan dari setiap aspek di pekerjaan, tetapi pekerja yang menentukan sejauh mana situasi yang dihadapi stres bagi dirinya. Tekanan yang dirasakan dari pekerja dapat berasal dari faktor-faktor intrinsik dalam pekerjaan yang menimbulkan kebosanan karena pekerjaan berulang-ulang dan tempat kerja yang bising, konflik peran, adanya karir yang tidak berkembang, hubungan yang buruk dengan rekan kerja maupun dengan atasan, ditambah lagi adanya struktur organisasi yang buruk, aturan main yang terlalu kaku, sedikitnya keterlibatan atasan, serta ciri individu dalam menghadapi situasi yang dihadapi.

Upaya yang dilakukan untuk mencegah hazard psikososial yakni:

1. Analisis Beban Kerja untuk menetapkan jumlah jam kerja orang yang digunakan atau dibutuhkan untuk merampungkan suatu pekerjaan dalam waktu tertentu, atau dengan kata lain analisis beban kerja bertujuan untuk berapa jumlah personalia dan tanggung jawab yang dilimpahkan kepada seorang petugas. Ada 3 metode analisis beban kerja, yaitu Pendekatan Organisasi, pendekatan analisis jabatan, dan Pendekatan administratif. Analisa beban kerja dilakukan dengan membandingkan bobot/beban kerja dengan norma waktu dan volume kerja. Target beban kerja ditentukan berdasarkan rencana kerja atau sasaran yang harus dicapai oleh setiap jabatan, misalnya mingguan atau bulanan.
2. Memberi Kesempatan Pengembangan Kerja, pengembangan karir merupakan suatu perencanaan dan penerapan rencana karir yang dapat digunakan untuk penempatan perawat pada jenjang yang sesuai dengan keahliannya, serta menyediakan kesempatan yang lebih baik sesuai dengan kemampuan dan potensi.

Tujuannya adalah untuk meningkatkan moral kerja dan mengurangi kebuntuan karir.

3. Penentuan/Penyesuaian desain kerja, desain pekerjaan adalah rincian tugas dan cara pelaksanaan tugas atau kegiatan yang mencakup siapa yang mengerjakan tugas, bagaimana tugas itu dilaksanakan, dimana tugas dikerjakan dan hasil apa yang diharapkan.

5. Penutup

Hazard Psikososial atau bahaya psikososial adalah sesuatu yang menimbulkan kerugian salah satunya dalam dunia bekerja. Dengan mengetahui upaya pencegahannya kita bisa meminimalkan bahkan meniadakan angka stress dalam bekerja. Mengingat faktor psikologis (stress) kerja dapat mengakibatkan gangguan pada kesehatan bahkan kecelakaan kerja, perlu adanya solusi untuk menanggulangi permasalahan tersebut, diantaranya adalah dengan pemberian motivasi untuk para pekerja, menempatkan pekerja pada bagian-bagian yang sesuai dengan kemampuan, dan menciptakan

lingkungan kerja yang aman dan nyaman.

Referensi

Aisyah Siti. 2017. Manajemen Mutu Pelayanan Kesehatan dan Kebidanan. Sidoarjo: Penerbit Zifatama Jawa.

Aliva Kemala. (2018). Faktor Psikososial Lingkungan Kerja (Studi Kasus) Pada Karyawan Pabrik SSP PT.X. *Jurnal Psikologi*, 11(1).

Belinda Widiastuti L., Meily Kurniawidjaja. (2015). Gejala Stress Kerja dan Bahaya Psikososial Pada Pekerja Kontraktor Proyek Repairing Tangki 31T5 di PT PERTAMINA (PERSERO) REFINERY UNIT IV CILACAPTAHUN 2015. *Jurnal FKM*, 1(1).

Fathi, A., & Simamora, R. H. (2019, March). Investigating nurses' coping strategies in their workplace as an indicator of quality of nurses' life in Indonesia: a preliminary study. In *IOP conference series: Earth and Environmental science* (Vol. 248, No. 1, p. 012031). IOP Publishing.

Liza Salawati. (2015). Penyakit Akibat Kerja dan Pencegahan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 15(2).

Pertiwi, Yudha N., Santosa B. (2019). Hazard Identification, Risk Assessment and Risk Control serta Penerapan Risk Mapping pada Rumah Sakit Hewan Prof. Soeparwi Universitas Gajah Mada. *Journal of Community Medicine and Public Health*, 35(2).

Reni W., Ari P., Mega Aini R., Amalia Salim W., Hera Amalia U., Berlian Adji P. W., Windhy M. (2017). Identifikasi Bahaya, Penilaian Risiko dan penentuan Kontrol di Puskesmas Gambirsari Surwakarta. *Indonesian Journal On Medical Science*, 4(2).

Supriyadi, Fauzi R. (2017). Identifikasi Bahaya dan Penilaian Risiko Pada Divisi Boiler Menggunakan Metode Hazard Identification Risk Assessment and Risk Control (HIRARC). *Journal of Industrial and Occupational Health*, 1(2).

Surika M., Husna Y., Yuniar L. (2018). Identifikasi Bahaya dan Risiko Keselamatan Kerja Pada Saat Overhaul di Area Klin PT. X Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(1).

Suzana I., Triesda Y. (2018). Manajemen Risiko K3 Menggunakan Hazard Identification Risk Assessment and Risk Control (HIRARC). *Jurnal Kesehatan*, 9 (1).

Yasmin, Rurry P., Netty H., Zulkifli S. (2019). Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Pada Industri Tahu Pong Palembang. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 3(1).