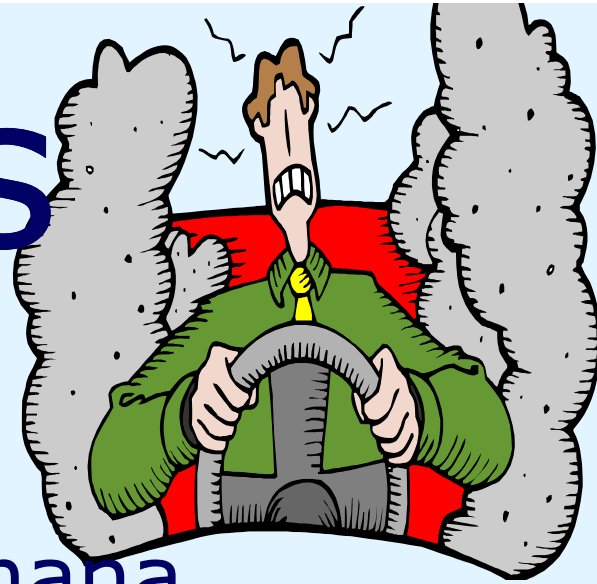


STRES KERJA



**Sumber: Stephen P. Robbins,
Organizational Behavior, 4th. Ed.,
Prentice-Hall of India Private Limited
New Delhi – 110001,1990**

Stres



Merupakan kondisi dimana individu dihadapkan pada kesempatan, batasan, atau tuntutan-tuntutan yang berkaitan dengan keinginan individu dan hal tersebut dianggap cukup penting tetapi juga menimbulkan perasaan tidak pasti.

Sumber Stres dalam ruang lingkup kerja:



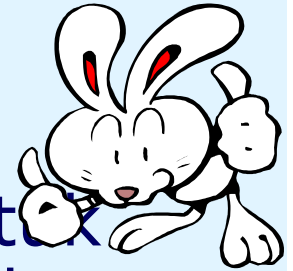
- Lingkungan
- Organisasi (Tuntutan Tugas, Tuntutan Peran, Tuntutan Sosial, Struktur Organisasi, Kepemimpinan, dan Pengembangan Organisasi)
- Individu (masalah dalam keluarga, masalah ekonomi keluarga)

Konsekuensi Stres



- Berdampak Negatif (distress) jika stres memperburuk hasil kerja seseorang (cara kerja jadi lambat, banyak kesalahan dalam bekerja, dlsb)
- Berdampak Positif (eustress) jika stress yang muncul memberi dampak yang positif (stres memicu semangat, mempercepat pelaksanaan tugas, dlsb)

Tiga simptom konsekuensi stres



- Simptom fisiologis: perlawanan tubuh untuk mengatasi stress, misal: gula dalam darah, denyut jantung dan tekanan darah meningkat
- Simptom psikologis: secara positif, stres meningkatkan kewaspadaan dan kesiagaan. Secara negatif, stres meningkatkan ketegangan, kecemasan, dan bermacam jenis pikiran dan tingkah laku defensive.
- Simptom perilaku: gelisah, menurunnya produktivitas kerja, perubahan besar dalam pola makan, drugs, dan kebiasaan merokok.

MENGENALI TANDA TANDA AWAL 'STRESS CONDITION '

STAGE 1

- terlalu sibuk untuk tidak menyempatkan beristirahat
- Membawa pulang tugas berlebihan
- Ketidakmampuan untuk melihat ulang peluang bagi tugas tugas yang baru.
- Tidak lagi fokus, konsentrasi mudah pecah.

STAGE 2

- terlalu banyak complain tentang tugas orang lain.
- ketidakmampuan untuk mengelola waktu secara efisien.
- Terlalu banyak komitmen tetapi tidak dijalankan

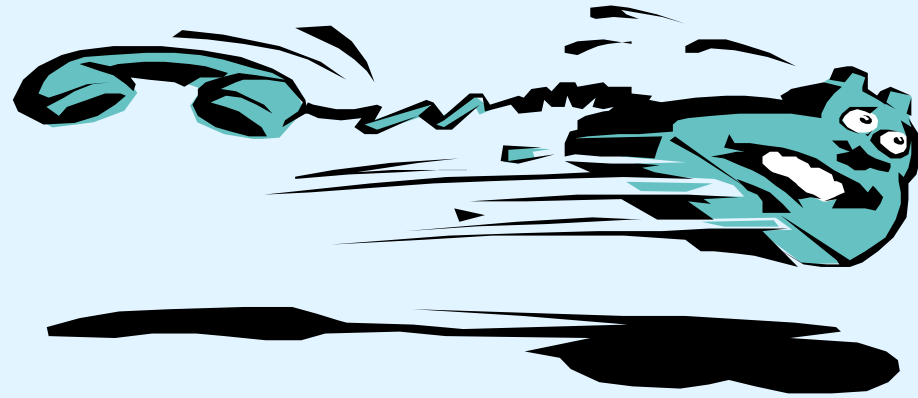
STAGE 3

- lack of enjoyment of life
- reduced commitment of work
- reduced commitment of home.
- Insomnia
- nightmares

STAGE 3

- increasing absenteeism
- avoiding colleague
- increasing isolation
- drug/ alcohol.

Burnout



- Merupakan proses dimana sikap dan tingkah laku profesional berubah dalam pengertiannya yang negatif sebagai respon dari tekanan kerja.

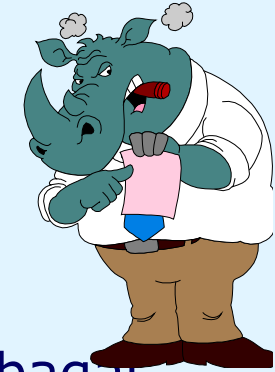


Komponen sindrom Burnout



- Kelelahan Emosional: perasaan kosong akibat tuntutan psikis dan emosi yang berlebihan
- Depersonalization: kondisi yang berkaitan dengan sikap negatif "tidak punya perasaan" dan 'sinis' terhadap orang lain
- Menurunnya Kemampuan: merasa bahwa tingkah laku dan daya upaya yang dikeluarkan akan sia-sia.

Perbedaan individu dalam Mengidentifikasi Stres



1. **Persepsi:** pemaknaan individu terhadap kondisi sebagai situasi yang mengancam atau tidak.
2. **Pengalaman menghadapi stres:** ada proses belajar sebelum mengambil keputusan untuk menghindari keadaan stres atau mengembangkan defense mekanisme yang tepat.
3. **Dukungan rekan sekerja,** dibutuhkan terutama bagi individu yang memiliki kebutuhan afiliasi tinggi.
4. **Tipe kepribadian A dan B.** Tipe A cenderung agresif dan kompetitif sedang tipe B cenderung relaks dan easy going. Tipe B tidak mudah terkena stres.
5. **Locus of control.** Locus of internal percaya bahwa mereka dapat mempengaruhi situasi kehidupan mereka, sedang eksternal percaya bahwa kehidupan mereka ditentukan pengaruh luar.
6. **Hardiness:** daya tahan yang mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stres.

Strategi menghadapi stres

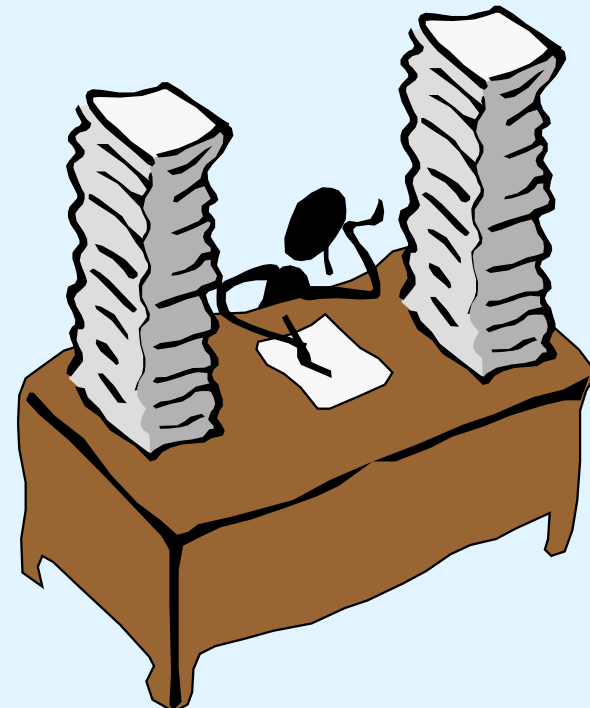
1. Pendekatan Individual:

- ◆ Manajemen Waktu, mencakup pembuatan daftar aktifitas sehari-hari yang harus diselesaikan, prioritas aktifitas yang harus segera diselesaikan, mengetahui siklus kehidupan sehari-hari dan menangani tuntutan pekerjaan selama masa produktif
- ◆ Latihan Fisik
- ◆ Latihan Relaksasi
- ◆ Dukungan Sosial
- ◆ Modifikasi Tingkah Laku



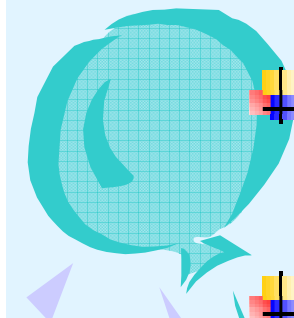
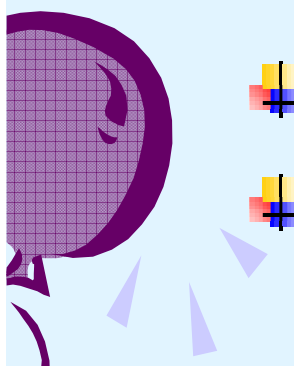
2. Pendekatan Organisasi

- Mengurangi kondisi kerja yang penuh stres
- Pengambilan keputusan bersama
- Dukungan emosional bagi pekerja
- Seleksi dan penempatan
- Penempatan tujuan
- Job redesign
- Komunikasi organisasional
- Program kesehatan





Ciri - ciri Perilaku Type-A

- 
- 
- + Bergerak, berjalan dan makan selalu dilakukan dengan cepat
 - + Kurang sabar untuk menyelesaikan banyak kejadian secara berurutan
 - + Terdorong untuk berpikir atau melakukan dua atau lebih pekerjaan secara simultan
 - + Tidak dapat santai
 - + Terobsesi dengan jumlah.



Ciri – ciri perilaku Type-B


- ⊕ Tidak merasa dikejar-kejar waktu
- ⊕ Tidak merasa perlu memperagakan atau mendiskusikan suatu penyelesaian tugas kecuali bila situasi mendesak
- ⊕ Bermain gembira dan santai daripada mempertunjukkan kelebihan dan keunggulan diri dengan berbagai cara
- ⊕ Dapat santai tanpa merasa bersalah



Instruksi Tes A - B

Berikut tercantum dua lajur deret sifat. Lingkarilah angka pada skala 1 sampai 8 yang menunjukkan sifat yang anda miliki. Makin tinggi angka yang anda pilih, makin mendekati sifat pada lajur kanan.

TEST A - B

- 
1. Janji tidak mengikat 1 2 3 4 5 6 7 8 Tak pernah lambat memenuhi janji
 2. Tidak kompetitif 1 2 3 4 5 6 7 8 Sangat kompetitif
 3. Tidak pernah merasa 1 2 3 4 5 6 7 8 Selalu Bergegas
terburu-buru, bahkan dalam
keadaan terdesak
 4. Pekerjaan dilaksanakan Berusaha mengerjakan banyak hal
berurutan satu persatu 1 2 3 4 5 6 7 8 sekaligus; terpikir apa yang akan
dilakukan berikutnya.
 5. Melakukan segala sesuatu Segala hal dilakukan dengan cepat
dengan perlahan 1 2 3 4 5 6 7 8 (makan, berjalan, dst).
 6. Menyatakan perasaan 1 2 3 4 5 6 7 8 Menahan perasaan.
 7. Banyak minat 1 2 3 4 5 6 7 8 Sedikit minat lain diluar pekerjaan

Petunjuk Skoring dan Kunci Jawaban

Jumlahkan skor dari ke-7 pertanyaan lalu kalikan dengan 3.

Jumlah keseluruhan 120 atau lebih menunjukkan hard-core Type-A, skor dibawah 90 menunjukkan hard-core Type-B.



Points

Personality Type

120 atau lebih

A+

106 – 119

A

100 – 105

A-

90 – 99

B

Kurang dari 90

B+