

Hubungan Faktor Psikososial Kerja Terhadap Stress Kerja Dan Gangguan Muskuloskeletal Pada Pekerja Yang Menggunakan Komputer di Kantor Biro Rektorat Universitas Efarina 2016

Santo Damerius Silitonga

Prodi D-III Fisioterapi, Universitas Efarina; silitongasanto@yahoo.com (koresponden)

ABSTRACT

Psychosocial factors at work need to get serious attention from companies. Psychosocial work factors show the influence in stress management on workers. Negative interactions between work conditions and human or worker factors can cause emotional shock, behavioral problems, biochemical and neohormonal changes to the risk of being mentally and psychologically ill. From the physical side, the consequences that can occur are fatigue that is real and occurs early, pain in certain body parts such as the neck, shoulders and lower back which is often called musculoskeletal symptoms

Keywords: work psychosocial factors; job stress; musculoskeletal disorders; computer workers

ABSTRAK

Faktor psikososial di tempat kerja perlu mendapatkan perhatian serius dari perusahaan. Faktor kerja psikososial menunjukkan pengaruh dalam manajemen stres pada pekerja. Interaksi yang negatif antara kondisi pekerjaan dengan faktor manusia atau pekerja dapat menyebabkan keguncangan emosi, masalah perilaku, perubahan biokimia dan neohormonal sampai pada resiko sakit secara mental dan psikis. Dari sisi fisik, konsekuensi-konsekuensi yang dapat terjadi adalah kelelahan yang sifatnya nyata dan terjadi secara dini, nyeri pada bagian-bagian tubuh tertentu seperti leher, bahu dan punggung bagian bawah yang sering disebut dengan *musculoskeletal symptoms*.

Kata kunci: faktor psikososial kerja; stres kerja; gangguan muskuloskeletal; pekerja komputer

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Salah satu hal yang tidak diperhatikan secara cukup menonjol oleh pihak perusahaan adalah faktor psikososial dalam lingkungan kerja. Pada prakteknya masih banyak hal yang harus diketahui oleh banyak perusahaan di Indonesia. Beberapa hal yang harus diperhatikan adalah faktor psikososial pada tempat kerja. Kemudian mengimplementasikan hal-hal yang terkait dan perlu dilakukan. Di seluruh dunia, terutama di negara-negara maju, dalam satu dekade terakhir studi tentang peran faktor-faktor psikososial dalam lingkungan kerja dan berbagai efeknya telah dilakukan dan menjadi pertimbangan yang penting dan luas oleh banyak perusahaan.

Faktor kerja psikososial menunjukkan pengaruh dalam manajemen stres pada pekerja. Caplan (1984) mengatakan bahwa jika tercipta interaksi yang negatif antara kondisi pekerjaan dengan faktor manusia atau pekerja maka akan terjadi keguncangan emosi, masalah perilaku, perubahan biokimia dan neohormonal sampai pada resiko sakit secara mental dan psikis. Secara lebih jauh, konsekuensi-konsekuensi psikologis yang bisa terjadi antara lain adalah perasaan kesepian dan terpencil, pasrah dan merasa kurang atau tidak dihargai dengan pantas, perasaan jenuh dan lelah yang berlebihan, timbulnya *learned helplessness*, penurunan motivasi kerja sampai pada kinerja yang buruk dan penurunan produktivitas kerja. Sedangkan dari sisi fisik, konsekuensi-konsekuensi yang dapat terjadi adalah kelelahan yang sifatnya nyata dan terjadi secara dini, nyeri pada bagian-bagian tubuh tertentu seperti leher, bahu dan punggung bagian bawah yang sering disebut dengan *musculoskeletal symptoms* (Johansson & Nonas, 1994; Johansson & Bemowitz, 1994), dan kemudian jatuh sakit. Hal tersebut di atas kemudian dikuatkan dengan keterangan dari Mausner Dorsch & Eaton (2000) yang menjelaskan bahwa karakter psikososial yang dijumpai pada lingkungan kerja memiliki keterkaitan yang erat dengan masalah kesehatan dan keselamatan kerja karyawan. Seringkali terjadi penurunan kesehatan karyawan sehingga jatuh sakit.

Komputer telah menjadi lambang dari kehidupan modern, telah digunakan dalam seluruh aspek kehidupan. Hal ini menyebabkan peningkatan jumlah pekerja yang menggunakan komputer. Para pekerja komputer ini memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami keluhan muskuloskeletal. Komputer yang memiliki layar yang datar dan langsung bercahaya saat keyboard disentuh serta teknologi terkait lainnya seperti *mouse*, *touch pad*, dilaporkan menyebabkan masalah kesehatan.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Giri et al melaporkan beberapa penyakit yang diakibatkan oleh komputer, keluhan terbanyak adalah keluhan muskuloskeletal (73.3%) diikuti keluhan pada mata (65.3%) dan psikososial (46.0%). Sivaraman G. et al pada studi mereka mengobservasi keluhan muskuloskeletal pada 75.5% responden dan sindrom gangguan penglihatan pada 59.4% subjek. Prevalensi dari karpal tunnel sindrom ditemukan 13.1% pada studi yang dilakukan K. Mohamed Ali dan B.W.C. Sathiyasekaran.

Gangguan muskuloskeletal tersebar luas di banyak negara, yang cukup memakan biaya banyak dan berdampak pada kualitas hidup. Walaupun tidak selalu disebabkan oleh pekerjaan, namun merupakan proporsi besar dari semua penyakit akibat kerja pada banyak negara. Gangguan muskuloskeletal adalah kategori besar dari penyakit akibat kerja, mewakili sepertiga atau lebih dari semua penyakit kerja di Amerika Serikat dan Jepang.

Setelah gangguan muskuloskeletal, stres akibat kerja merupakan kontributor terbanyak biaya medis akibat gangguan kesehatan terkait pekerjaan di Inggris. Studi tentang stres akibat kerja menunjukkan persepsi terhadap stres akibat kerja dan dampak negatifnya terhadap kepuasan, komitmen dan produktivitas pekerja dalam konteks dan situasi yang berbeda. Situasi kerja yang penuh dengan stres akan menyebabkan stres kerja yang menyebabkan dampak negatif dan berbahaya terhadap pekerja maupun atasan. Stres kerja ini akan menyebabkan absensi pekerja, hilangnya produktivitas dan terganggunya kesehatan. Pada beberapa studi, ditemukan hubungan antara stres kerja dengan gejala atau keluhan depresi.

Bertolak dari masalah tersebut, maka perlu diteliti apakah ada hubungan antara faktor psikososial terhadap terjadinya stres kerja dan gangguan muskuloskeletal pada pekerja yang menggunakan komputer di Kantor Biro Rektorat Universitas Efarina 2016.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dengan desain *cross sectional* yang bersifat analitik. Jumlah sampel sebanyak 31 responden. Teknik pengambilan sampel diambil secara total sampling. Data yang dikumpulkan kemudian diolah dengan menggunakan program SPSS ver. 17, kemudian dilakukan analisis data menggunakan program yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Faktor Psikososial Kerja

Tuntutan kerja yang cepat	Ya	%
	31,0	100%
Tuntutan kerja yang banyak	27,00	87,10%
Timbunan kerja yang belum dikerjakan	14,00	45,16%
Deadline kerja yang ketat	27,00	87,10%
Ketergantungan pada supervisor	11,00	35,48%
Ketergantungan pada rekan kerja	10,00	32,26%
Costumer yang tidak bersahabat	9,00	29,03%
Kontak dengan orang yang tidak menyenangkan	9,00	29,03%
Istirahat kerja yang kurang	12,00	38,71%
Pekerjaan yang menuntut berbolak-balik	20,00	64,52%
Komputer yang rusak	3,00	9,68%
Respon komputer yang lambat	12,00	38,71%
Tantangan dalam pekerjaan	26,00	83,87%
Kesulitan memfokuskan perhatian	12,00	38,71%

Tabel 2. Distribusi frekuensi stres kerja

Stres kerja	Frekuensi	%	Persen kumulatif
Tidak	7	22,6	22,6
Ya	24	77,4	100,0

Tabel 3. Gejala gangguan stres

Gejala gangguan stress	Jumlah	Persentase (%)
Kelelahan	19	19,59
Tegang otot terutama pada leher	15	15,46
Sakit kepala	14	14,43
Jantung berdebar-debar	9	9,28
Kesulitan tidur	7	7,22
Gejala pencernaan seperti diare dan konstipasi	7	7,22
Gangguan kulit	6	6,19
Depresi	4	4,12
Cemas	9	9,28
Cepat marah	5	5,15
Hilang semangat, pesimis	2	2,06

Tabel 4. Distribusi frekuensi gangguan muskuloskeletal

Gangguan muskuloskeletal	Frekuensi	Persen	Persen Kumulatif
Tidak	20	64,5	64,5
Ya	11	35,5	100,0

Dari 31 responden, responden yang mengalami tuntutan kerja yang cepat sebanyak 31 responden, tuntutan kerja yang banyak sebanyak 27 responden, timbunan kerja yang belum dikerjakan sebanyak 14 responden, deadline kerja yang ketat sebanyak 27 responden, ketergantungan pada supervisor sebanyak 11 responden, ketergantungan pada rekan kerja sebanyak 10 responden, kostumer yang tidak bersahabat sebanyak 9 responden, kontak dengan orang yang tidak menyenangkan sebanyak 9 responden, istirahat kerja yang kurang sebanyak 12 responden, pekerjaan yang menuntut berbolak-balik sebanyak 20 responden, komputer yang rusak sebanyak 3 responden, respon komputer yang lambat sebanyak 12 responden, tantangan dalam pekerjaan sebanyak 26 responden, kesulitan dalam memfokuskan perhatian sebanyak 12 responden. Sebanyak 24 responden mengalami gejala stress, sedangkan 7 responden tidak mengalami gejala stress. Sebanyak 11 responden mengalami gangguan muskuloskeletal, dan 20 responden tidak mengalami gangguan muskuloskeletal.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa:

- 1) Terdapat hubungan antara faktor psikososial kerja, yaitu tuntutan kerja yang cepat, timbunan kerja yang belum dikerjakan, dan *deadline* kerja yang cepat terhadap terjadinya stress kerja pada pekerja yang menggunakan komputer di Kantor Biro Rektorat Universitas Efarina 2016.
- 2) Tidak terdapat hubungan antara faktor psikososial kerja dengan kejadian stress kerja pada pekerja yang menggunakan komputer di Kantor Biro Rektorat Universitas Efarina 2016.
- 3) Tidak terdapat hubungan antara stress kerja dengan gangguan muskuloskeletal pada pekerja yang menggunakan komputer di Kantor Biro Rektorat Universitas Efarina 2016.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahardjo, W., Peran Faktor-faktor Psikososial dan Keselamatan Kerja Pada Jenis Pekerjaan yang Bersifat Iso-strain Seminar Nasional PESAT, 2005.
2. Edimansyah, B.A., et al., Relationship of Psychosocial Work Factors and Health- Related Quality of Life in Male Automotive Assembly Workers in Malaysia. *Industrial Health*, 2007.
3. Shrivastava, S.R., Computer Related Health problems among Software Professionals in Mumbai. *Safety Science Monitor*, 2012 (1).
4. Zakerian, S.A. and I.D. Subramaniam, The Relationship Between Psychosocial Work Factors, Work Stress and Computer-Related Muskuloskeletal Discomforts Among Computer Users in Malaysia. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (JOSE)*, 2009. 15.
5. Punnett, L. and D.H. Wegman, Work-related muskuloskeletal disorders: the epidemiologic evidence and the debate. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 2004.
6. Blaug, R., A. Kenyon, and R. Lekhi, *Stress at Work*, The WorkFoundation
7. Alipour, F. and R. Karimi, Reduce Job stress in Organizations: Role of Locus of Control *International Journal of Business and Social Science* 2011. 2.
8. Paterniti, S., et al., Psychosocial Factors at Work, Personality Traits and Depressive Symptoms. *British Journal of Psychiatry*, 2002.
9. Vern Putz-Anderson, P.D., et al., *Muskuloskeletal Disorders and Workplace Factors: A Critical Review of Epidemiologic Evidence for Work-Related Muskuloskeletal Disorders of the Neck, Upper Extremity, and Low Back*, B.P. Bernard, Editor. 1997, National Institute for Occupational Safety and Health: Columbia