

Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Terhadap Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)

Arini Salsabila Hasibuan

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

E-mail : arinisalsabilahasibuan05@gmail.com

Muhammad Sahputra

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

E-mail : seiranocode@gmail.com

Abdurrazaq Hasibuan

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

E-mail : rozzaq@uisu.ac.id

Abstract: work stress is becoming an increasingly important issue in the workplace safety (K3) perspective. Factors that influence work stress have a significant impact on employee health and organizational productivity. This study aims to identify and analyze the factors that contribute to the level of work stress and its impact on K3. The research method used is a literature study that investigates various factors that can cause work stress, including excessive workload, role conflict, lack of control over work, lack of social support, job insecurity, and unsafe working conditions. In addition, the impact of work stress on K3 has also been analyzed, including an increased risk of work accidents, reduced attention span, and increased risk of physical and mental illness. Research shows that factors such as high job demands, lack of job control, and unsafe work environments contribute significantly to workplace stress levels. In addition, work stress also negatively affects K3, increasing the risk of accidents and occupational diseases. The practical implications of these findings are that organizations can influence workplace stress through intervention programs such as stress management training, encouraging work-life balance, increasing social support, and improving managed work conditions. Therefore, these initiatives not only improve K3 and employee well-being, but also help improve productivity and performance throughout the organization.

Keywords: Stress, Work, Health

Abstrak: Stres kerja menjadi isu yang semakin penting dalam perspektif keselamatan kerja (K3) di tempat kerja. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan karyawan dan produktivitas organisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingkat stres kerja dan dampaknya terhadap K3. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka yang menyelidiki berbagai faktor yang dapat menyebabkan stres kerja, antara lain beban kerja yang berlebihan, konflik peran, kurangnya kontrol terhadap pekerjaan, kurangnya dukungan sosial, ketidakamanan kerja, dan kondisi kerja yang tidak aman. Selain itu, dampak stres kerja terhadap K3 juga telah dianalisis, antara lain peningkatan risiko kecelakaan kerja, berkurangnya rentang perhatian, dan peningkatan risiko penyakit fisik dan mental. Penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti tuntutan pekerjaan yang tinggi, kurangnya kontrol pekerjaan, dan lingkungan kerja yang tidak aman berkontribusi signifikan terhadap tingkat stres di tempat kerja. Selain itu, stres kerja juga berdampak negatif terhadap K3 sehingga meningkatkan risiko kecelakaan dan penyakit akibat kerja. Implikasi praktis dari temuan ini adalah bahwa organisasi dapat mempengaruhi stres kerja melalui program intervensi seperti pelatihan manajemen stres, mendorong keseimbangan kehidupan kerja, meningkatkan dukungan sosial, dan memperbaiki kondisi kerja dikelola. Oleh karena itu, inisiatif ini tidak hanya meningkatkan K3 dan kesejahteraan karyawan, namun juga membantu meningkatkan produktivitas dan kinerja seluruh organisasi.

Kata Kunci : Stres, Kerja, Kesehatan

PENDAHULUAN

Di era globalisasi dan dunia kerja yang semakin kompetitif, stres kerja menjadi salah satu tantangan terbesar yang dihadapi banyak individu dan organisasi. Stres kerja tidak hanya berdampak pada kesejahteraan pribadi, namun juga berdampak signifikan terhadap keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Ketika karyawan terpapar stres tingkat tinggi, risiko kecelakaan kerja, penyakit akibat kerja, dan berbagai masalah kesehatan mental dan fisik meningkat. Dalam konteks K3, pengelolaan stres kerja merupakan hal yang sangat penting yang memerlukan perhatian organisasi dan pemangku kepentingan lainnya. Faktanya, stres kerja telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama terjadinya kecelakaan, cedera, dan penyakit terkait pekerjaan. Oleh karena itu, pemahaman menyeluruh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja dan dampaknya terhadap K3 sangat penting dalam upaya meningkatkan kondisi keselamatan dan kesehatan kerja. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres di tempat kerja bervariasi dari orang ke orang dan dari organisasi ke organisasi. Beban kerja yang berlebihan, konflik peran, kurangnya kendali atas pekerjaan, kurangnya dukungan sosial, ketidakamanan kerja, dan lingkungan kerja yang tidak aman merupakan contoh faktor yang umumnya dikaitkan dengan peningkatan stres kerja.

Teori "Job Demand-Control Model" yang diciptakan oleh (Robert Karasek 1979) juga merupakan penelitian penting. Dua komponen utama, menurut model ini, memengaruhi stres kerja: tuntutan kerja (disebut tuntutan kerja) dan kontrol kerja (disebut kontrol kerja). Karasek menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang sangat stres dan berisiko bagi kesehatan mental dan fisik cenderung dihasilkan oleh kombinasi tinggi tuntutan kerja dan rendahnya kontrol kerja.

Dampak stres kerja terhadap K3 antara lain, namun tidak terbatas pada, penurunan kewaspadaan, peningkatan risiko cedera kerja, penurunan kinerja, dan peningkatan risiko penyakit fisik dan mental. Dalam beberapa tahun terakhir, topik stres kerja dan dampaknya terhadap K3 mendapat perhatian yang meningkat secara signifikan di kalangan peneliti, praktisi, dan regulator K3. Namun demikian, penelitian mengenai hal ini masih sangat diperlukan agar dapat lebih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja dan menyusun strategi efektif untuk mengatasinya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti mempelajari fenomena sosial dan perilaku manusia secara mendalam tanpa membuat generalisasi statistik yang luas. Menurut (Greenhaus & Beutell 1985) konflik antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab

keluarga dapat menyebabkan stres dan kecemasan lebih tinggi bagi karyawan. Hal ini terutama terjadi ketika orang merasa sulit untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka, terutama ketika mereka memiliki tanggung jawab keluarga seperti merawat anak-anak atau anggota keluarga yang membutuhkan perhatian khusus.

Sebagai bagian dari penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja terhadap keselamatan dan kesehatan kerja (K3), pendekatan ini berfokus pada pengumpulan data yang komprehensif untuk memahami pengalaman individu di lingkungan kerja. Desain penelitian dikembangkan untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja di K3. Peserta akan dipilih untuk mewakili berbagai latar belakang profesional, pengalaman, dan industri. Kehati-hatian diambil untuk memastikan keberagaman dan keterwakilan yang tepat ketika memilih peserta. Pengumpulan data akan dilakukan dengan berbagai teknik antara lain wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen. Wawancara merupakan sarana utama untuk mendapatkan wawasan rinci tentang pengalaman individu terkait stres kerja dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Observasi partisipatif memberikan pemahaman langsung terhadap dinamika lingkungan kerja dan interaksi sosial di dalamnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk memahami pengalaman individu terkait stres kerja dan dampaknya terhadap kesehatan dan keselamatan kerja (K3). Data dikumpulkan dengan menggunakan berbagai metode, antara lain wawancara mendalam, observasi partisipan, dan analisis dokumen. Wawancara mendalam dilakukan terhadap pekerja dari berbagai industri dan sektor untuk mendapatkan wawasan rinci tentang pengalaman mereka menghadapi stres kerja dan dampaknya terhadap aspek K3. Wawancara ini memberikan kesempatan kepada responden untuk menggambarkan secara rinci tantangan yang mereka hadapi di lingkungan kerjanya. Observasi partisipatif juga digunakan untuk memahami secara langsung dinamika lingkungan kerja dan interaksi sosial di dalamnya.

Hal ini memungkinkan peneliti melihat secara langsung bagaimana faktor lingkungan kerja berkontribusi terhadap stres kerja dan dampaknya terhadap K3. Selain itu, analisis dokumen dilakukan untuk memahami sepenuhnya konteks organisasi dan kebijakan terkait K3. Dokumen seperti kebijakan perusahaan, laporan keselamatan, dan data statistik juga memberikan informasi tambahan tentang lingkungan kerja serta kondisi kesehatan dan keselamatan tempat kerja. Dari analisis data dapat diketahui beberapa faktor utama yang

mempengaruhi stres kerja di K3. Pertama, beban kerja yang berlebihan merupakan salah satu faktor utama yang disebutkan oleh responden. Mereka mengeluhkan jadwal kerja yang padat dan tekanan untuk menyelesaikan tugas dalam waktu singkat menyebabkan kelelahan dan rendahnya konsentrasi, sehingga meningkatkan risiko kecelakaan kerja.

(Karya Lazarus dan Folkman 1984), yang disebut sebagai "Teori Stresor-Stres dan Penanganan" atau "Model Transaksi Stres dan Penanganan", merupakan salah satu studi penting tentang dampak stres kerja. Dalam penelitian ini, Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa stres terjadi ketika seseorang melihat keadaan yang mereka hadapi sebagai melebihi kemampuan mereka untuk mengendalikannya. Mereka menekankan betapa pentingnya persepsi individu terhadap penyebab stres, atau stresor, serta teknik penanganan stres yang digunakan untuk mengatasi stres tersebut.

Hasil penelitian ini akan membantu kita memahami bagaimana beban kerja yang berlebihan, ketidakpastian, kurangnya kontrol dan dukungan, konflik pekerjaan-keluarga, serta stres dan keselamatan kerja (K3) mempengaruhi pekerjaan. Penelitian sebelumnya telah menemukan hubungan antara kesejahteraan karyawan dan kondisi kerja yang buruk. Misalnya, Robert Karasek mengembangkan Model Tuntutan dan Tanggung Jawab Pekerjaan pada tahun 1979. Model tersebut menyatakan bahwa “kombinasi tuntutan pekerjaan yang tinggi dan kontrol pekerjaan yang rendah dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi dan peningkatan risiko terhadap kesehatan mental dan fisik. Selain itu, penelitian tahun 1997 oleh Ellen Ernst Kossek dan Jeffrey R. Pfeffer menunjukkan bahwa keseimbangan sangatlah penting.

KESIMPULAN

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja terhadap keselamatan dan kesehatan kerja (K3) merupakan faktor penting dalam menilai kesehatan dan kinerja seseorang secara umum di lingkungan kerja. Dalam situasi yang kompleks dan dinamis, faktor-faktor ini dapat dibagi menjadi beberapa kategori yang mencakup berbagai aspek kehidupan profesional dan pribadi seseorang. Beban kerja yang berlebihan merupakan salah satu faktor utama yang dapat menimbulkan stres dan berdampak buruk pada K3. Tuntutan yang tidak proporsional dengan kemampuan individu, seperti jadwal kerja yang padat atau tekanan untuk menyelesaikan tugas dalam waktu singkat, dapat meningkatkan risiko kecelakaan dan cedera. Ketidakpastian dan perubahan lingkungan kerja juga dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi. Hal ini terutama terjadi ketika individu merasa bahwa mereka tidak memiliki kendali atas perubahan keadaan, seperti perubahan kebijakan atau manajemen yang sering terjadi.

Kurangnya kontrol dan dukungan dari atasan dan rekan kerja juga menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat stres kerja seseorang. Merasa tidak membantu dan tidak mendapat dukungan dapat memengaruhi kemampuan Anda untuk mengelola risiko keselamatan dan kesehatan di tempat kerja secara efektif. Konflik antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga juga dapat menimbulkan stres yang berdampak pada kesehatan dan keselamatan tempat kerja. Ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan rumah dapat mempengaruhi konsentrasi dan meningkatkan risiko kecelakaan. Pengalaman ketidakadilan dan diskriminasi di tempat kerja dapat menyebabkan tekanan psikologis yang parah. Kesempatan karir yang tidak setara dan perlakuan yang tidak adil dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Lingkungan kerja yang tidak aman secara fisik dan psikologis juga menjadi faktor yang mempengaruhi stres kerja.

Kurangnya alat pelindung diri dan ancaman terhadap keamanan psikologis dapat meningkatkan risiko cedera dan penyakit serta menyebabkan stres yang signifikan. Kurangnya dukungan sosial di tempat kerja juga dapat meningkatkan risiko stres kerja. Perasaan terisolasi dan kesepian dapat memperburuk masalah mental dan fisik seseorang. Terakhir, ketidaksesuaian antara individu dengan pekerjaan yang dilakukan dapat menimbulkan ketidakpuasan kerja dan stres. Ketidaksesuaian antara keterampilan individu dan ekspektasi tugas, serta perbedaan nilai dalam budaya organisasi, dapat berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan secara keseluruhan. Singkatnya, faktor-faktor ini berinteraksi sehingga menciptakan lingkungan kerja yang tidak sehat secara fisik dan mental. Oleh karena itu, organisasi harus mengidentifikasi, mengurangi dan mengelola faktor-faktor ini untuk meminimalkan risiko stres kerja yang mempengaruhi keselamatan dan kesehatan di tempat kerja, dan meningkatkan kesejahteraan individu dan produktivitas organisasi secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhisty, S. P., Fauzi, A., Simorangkir, A., Dwiyantri, F., Patricia, H. C., & Madani, V. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan: Stress Kerja, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja (Literature Review MSDM). *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 4(1), 134-148.
- Al Fatih, H., & Pratiwi, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Kerja Perawat Igd Di Rumah Sakit Di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 52-60.
- Astuti, D., Luthfiana, H., Putri, N. H., Alieviandy, N. S., Sari, N. S., & Pratama, N. A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Loyalitas Kerja: Lingkungan Kerja, Stress Kerja

- dan Insentif (Literature Review Manajemen Kinerja). *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 4(2), 199-214.
- Azteria, V., & Hendarti, R. D. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Perawat Rawat Inap Di RS X Depok Pada Tahun 2020. *Jurnal Iakmi*, 1(1), 25-26.
- Fahrizal, A. A. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi Alif (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Hermawan, E. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Kinerja PT. Sakti Mobile Jakarta: Lingkungan Kerja, Stres Kerja dan Beban Kerja. *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 1(1), 53-62.
- Padmawati, N. L. L. A., & Kusyana, D. N. B. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Karyawan Produsen Perhiasan. *WidyaAmrita: Jurnal Manajemen, Kewirausahaan dan Pariwisata*, 4(2), 238-250.
- Reppi, B., Sumampouw, O. J., & Lestari, H. (2020). Faktor-faktor Risiko Stres Kerja pada Aparatur Sipil Negara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(1), 033-039.
- Samura, M. D., & Sitompul, F. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada karyawan. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 52-59.
- Singal, E. M., Manampiring, A. E., & Nelwan, J. E. (2021). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pegawai rumah sakit mata provinsi Sulawesi Utara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(2), 040-051.
- Wulandari, A., & Asyani, Y. P. (2022). Indikator-Indikator Yang Mempengaruhi Stres Kerja Terhadap Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3). *Narotama Jurnal Teknik Sipil*, 6(1), 24-29.