

Universitas Pembangunan Jaya

Memahami Stres Kerja

🕒 28-07-2019 Universitas Pembangunan Jaya



Salah satu tren positif yang terjadi belakangan ini adalah tingginya antusias sebagian masyarakat untuk bekerja. Pekerjaan merupakan bagian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia, yaitu dapat memberikan kepuasan, tantangan, bahkan dapat pula menjadi gangguan dan ancaman.

Terjadinya gangguan kesehatan akibat lingkungan kerja fisik yang buruk seperti beban kerja yang berlebihan, merupakan faktor-faktor yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan akibat kerja.

Baca Juga: [Tips Menghilangkan Stres Kerja](#)

Stres di tempat kerja merupakan hal yang hampir setiap hari dialami oleh para pekerja di kota besar. Masyarakat pekerja di kota-kota besar seperti Jakarta sebagian besar merupakan urbanis dan industrialis yang selalu disibukkan dengan *deadline* penyelesaian tugas, tuntutan peran di tempat kerja yang semakin beragam dan kadang bertentangan satu dengan yang lain, masalah keluarga, beban kerja yang berlebihan, kesehatan, dan masih banyak tantangan atau tekanan lainnya yang membuat stres menjadi suatu faktor yang hampir tidak mungkin untuk dihindari.

Stres di tempat kerja menjadi suatu persoalan yang serius bagi perusahaan karena dapat menurunkan kinerja karyawan dan perusahaan.

Baca Juga: [Tingkat Stres Masyarakat Indonesia Cenderung lebih Rendah Secara Global](#)

Menurut penelitian Davis dan Newstrom, apabila karyawan tidak memiliki stres maka tantangan kerja tidak ada. Akibatnya prestasi kerja juga rendah.

Menurut penelitian Davis dan Newstrom, apabila karyawan tidak memiliki stres maka tantangan kerja tidak ada. Akibatnya prestasi kerja juga rendah. Namun stres kerja juga berpotensi menurunkan prestasi. Persaingan dan tuntutan profesionalitas yang semakin tinggi menimbulkan banyaknya tekanan-tekanan yang harus dihadapi individu dalam lingkungan kerja. Setiap orang akan memberikan reaksi yang berbeda-beda terhadap berbagai situasi stres.

Pelaksanaan kerja tergantung dari beberapa stres, tetapi kita juga harus mengetahui bahwa didalam organisasi stres juga dapat dipengaruhi kinerja karyawan. Selain stres kerja, semangat kerja merupakan salah satu hal yang penting bagi perusahaan terutama yang menyangkut kinerja karyawan.

Baca Juga: [Stress Akibat Tuntutan Pekerjaan dan Cara Mengatasinya \(Studi Kasus: Profesi Polisi\)](#)

Pada umumnya stres kerja berhubungan secara negatif dengan kinerja. Namun perlu diketahui bahwa stres tidak senantiasa merupakan kondisi yang negatif. Stres juga merupakan kekuatan positif yang diperlukan untuk menghasilkan prestasi tinggi. Sampai titik tertentu, bekerja dengan tekanan batas waktu (*deadline*) dapat merupakan proses kreatif yang merangsang.

Dalam dunia pekerjaan, sering timbul berbagai masalah sehubungan dengan stres dan kondisi-kondisi yang dapat memicu terjadinya stres. Baik disadari maupun tidak disadari, pekerjaan seseorang menimbulkan stres pada dirinya. Bagaimana cara kita menghadap stres tersebut?

Baca Juga: [Kenali Gejala Stress Anda](#)

Manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres yang bertujuan untuk mengenal penyebab stress dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres. Dengan demikian orang akan lebih baik dalam menangani stress dalam kehidupan. *Stress Management*, mengajarkan individu bagaimana menilai peristiwa stress.

Pengorganisasian lingkungan yang buruk dapat menjadi penyebab stress yang utama. Apabila lingkungan diorganisir dengan baik dan menyenangkan, ini dapat membantu mengurangi stress dan meningkatkan produktivitas.

Program manajemen stress mengajarkan individu bagaimana mengembangkan keterampilan untuk mengatasi stress, dan bagaimana menerapkan keterampilan ini dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa program manajemen stress dalam lingkup yang lebih luas, mengajarkan berbagai teknik, sementara yang lain fokus pada teknik tertentu seperti meditasi.

Baca Juga: [Mewarnai Bagi Orang Dewasa Dapat Meringankan Stress, Melatih Konsentrasi dan Ketekunan](#)

Didalam manajemen stress terdapat teknik meditasi dan relaksasi yang merupakan bagian dari sistem kontrol mental. Stres berkepanjangan pada dasarnya akan menyebabkan kelelahan emosional bahkan dapat mempengaruhi fisik seseorang. Kita bekerja dengan tidak bahagia, padahal kita masih membutuhkan pekerjaan tersebut. Bila kantor tidak dapat menyediakan program manajemen stress, ada baiknya pekerja dapat mengukur kemampuan diri sendiri.

Mendengarkan kebutuhan tubuh anda

Anda dapat melakukan olah raga seperti renang atau lari sekedar mengobrol dengan teman, menonton film yang anda sukai bahkan melakukan meditasi atau relaksasi. Diri Anda juga berharga, bukan hanya pekerjaan anda. Oleh karena itu kita harus mengelola stress dengan baik, mengukur diri dan menjaga kesehatan pribadi. Selamat bekerja!

Baca Juga: [Stress Dengan Kemacetan? Ini Alternatif Soksi Jalan Kebutuhannya](#)

Tim Penulis:

Nindira S. Ghassani (Mahasiswa) dan Clara Moningka (Dosen)

Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya

Daftar Pustaka

Davis, Keith dan Newstrom W.J. (2001). *Perilaku Dalam Organisasi*. Jilid Dua Edisi Ketujuh. Ciracas-Jakarta: Penerbit Erlangga.

Schafer, Walt. (2000). *Stress Management For Wellness: Fourth Edition*. United States of America: Wadsworth.

Berita Terkait:

- [Antara Karir dan Rumah Tangga, Mana yang Harus Dipilih?](#)
- [Body Battery: Cara Sederhana Pahami Kondisi Tubuh](#)