

Dr. Lalu Muhammad Saleh, S.K.M., M.Kes.

Dr. dr. Syamsiar S. Russeng, M.S.

Istiana Tadjuddin, S.Psi., M.Psi.

MANAJEMEN STRES KERJA

Sebuah Kajian Keselamatan dan Kesehatan Kerja
dari Aspek Psikologis pada ATC



MANAJEMEN STRES KERJA

(Sebuah Kajian Keselamatan dan
Kesehatan Kerja dari Aspek Psikologis pada ATC)

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Dr. Lalu Muhammad Saleh, S.K.M., M.Kes.

Dr. dr. Syamsiar S. Russeng, M.S.

Istiana Tadjuddin, S.Psi., M.Psi.

MANAJEMEN STRES KERJA

(Sebuah Kajian Keselamatan dan
Kesehatan Kerja dari Aspek Psikologis pada ATC)



**MANAJEMEN STRES KERJA
(SEBUAH KAJIAN KESELAMATAN DAN
KESEHATAN KERJA DARI ASPEK PSIKOLOGIS PADA ATC)**

Lalu Muhammad Saleh, Syamsiar S. Russeng & Istiana Tadjuddin

Editor :
Nurul Mawaddah Syafitri, S.K.M.

Penyunting :
Iva Hardi Yanti, S.K.M., M.Kes.

Desain Cover : **Herlambang Rahmadhani**

Sumber : www.shutterstock.com

Tata Letak : **Amira Dzatin Nabila**

Proofreader : **Avinda Yuda Wati**

Ukuran :
vii, 181 hlm, Uk: 15.5x23 cm

ISBN :
978-623-02-1240-6

ISBN Elektronis :
978-623-02-1333-5

Cetakan Pertama :
Juli 2020

Hak Cipta 2020, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2020 by Deepublish Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT DEEPUBLISH
(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)
Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman
Jl.Kalirung Km.9,3 – Yogyakarta 55581
Telp/Faks: (0274) 4533427
Website: www.deepublish.co.id
www.penerbitdeepublish.com
E-mail: cs@deepublish.co.id

Kata Pengantar

Alhamdulillah wassyukurillah kepada Allah Swt. Buku tentang stres kerja ini dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang diharapkan. Puja dan puji dihaturkan kepada Ilahi karena Allah Swt. telah memudahkan segala prosesnya. Selawat kepada junjungan alam Nabi Besar Muhammad *Syallallahualaihi Wasallam* atas cahaya dan anugerah yang Allah Swt. telah berikan kepada beliau yang dapat kita nikmati sebagai generasi penerus.

Buku tentang stres kerja ini membahas tentang batasan dan ruang lingkup stres, stresor, job stres dan dampaknya, instrumen stres, perbedaan stres, *boring* dan *burnout*, hasil penelitian terkait stres kerja, dan kajian literatur terkait stres kerja. Buku ini dapat menjadi bahan bacaan bagi praktisi, akademisi, maupun mahasiswa yang mengkaji stres kerja karena memiliki penjelasan yang luas dan komprehensif. Buku ini banyak menggunakan *literature review* dari jurnal ilmiah dan ditambahkan dengan hasil riset yang telah dilakukan oleh penulis dan beberapa hasil riset stres kerja lainnya dari peneliti lainnya.

Buku ini dapat diselesaikan dengan partisipasi dan kerja sama dari banyak pihak. Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada pihak Kementerian Keuangan melalui LPDP yang telah memberikan kami dana dalam menjalankan riset tentang model pengendalian kelelahan psikologis pada ATC, dan kepada pihak Universitas Hasanuddin dalam hal ini LP2M dan FKM yang telah memfasilitasi kami dalam tahapan proses yang kami lalui mulai dari awal riset sampai sekarang.

Ucapan terima kasih juga kami ucapkan kepada tim yang terdiri dari Ibu Dr. dr. Syamsiar S. Russeng, M.S.; Ibu Istiana Tadjuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog.; Iva Hardiyanti, S.K.M., M.Kes.; Nurul Mawaddah Syafitri, S.K.M.; Mahfuddin Yusbud, S.K.M.; Yuliana Ramadani, S.K.M., M.Kes.; yang telah bahu membahu

membantu dan bekerja sama sehingga tulisan ini dapat terselesaikan dengan baik.

Terima kasih juga yang sebesar-besarnya kepada orang tua penulis Ayahanda H. L. Suparlan dan Ibunda Baiq Sarpini (Alm.) serta mertua penulis Ayahanda H. Musa Syah, S.Kep., dan Ibunda Miarsih yang telah mendoakan dan bersabar di setiap kesempatan. Serta kepada istri, drg. Deilia Nirmisa, dan anak-anak kami, Lalu Ahmad Sarfaraz Saleh dan Lalu Abdurrazak Ayman Saleh, yang selalu setia dalam doa dan men-*support* penulis dalam suka maupun duka.

Terima kasih kami haturkan kepada segenap pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu dan kepada Allah Swt. kami doakan semoga bernilai ibadah di sisi-Nya.

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
1. Introduction.....	2
2. Batasan & Ruang Lingkup Stres.....	14
3. Stresor.....	31
4. Job Stres & Dampaknya.....	49
5. Instrumen Stres	66
6. Perbedaan Stres, <i>Boring</i> , & <i>Burnout</i>	95
7. Hasil Penelitian	110
8. Kajian Stres Kerja	127
Referensi	168



Kegagalan Hanya Terjadi
Bila Kita Menyerah

~Prof. B.J. HABIBIE~

Sumber: image.cermati.com

1

Introduction

Potret dunia di sektor penerbangan tak layak melupakan jasa *mr. crack* atau Prof. DR (HC). Ing. Dr. Sc. Mult. Bacharuddin Jusuf Habibie atau lebih dikenal dengan bapak B.J. Habibie yang secara nyata turut berkontribusi menghasilkan temuan dalam mewujudkan keselamatan penerbangan. Kecerdasan pemilik IQ di atas rata-rata ini bahkan menemukan secara rinci kemungkinan retakan yang dapat terjadi pada sayap pesawat mulai dari letak hingga besaran kerusakan jika terjadi *accident* pada 1960-an, sehingga berbagai risiko dalam penerbangan dapat terminimalisir.

Menilik salah satu situs *online* atas kecelakaan pesawat dari tahun ke tahun diketahui terbilang fluktuatif (lihat grafik 1 & 2) namun tidak seekstrem fluktuasi pada 50 tahun pertama sejak pencatatan pada planecrashinfo.com. Tidak diketahui secara pasti penurunan insiden kecelakaan pesawat tersebut dihubungkan dengan penemuan teori *crack* namun, titik rawan terjadinya insiden pada bodi pesawat yakni antara sambungan sayap, badan pesawat, serta letak mesin akibat guncangan keras saat *take off* hingga *landing*, dan munculnya teori *crack* dengan penyempurnaan desain pesawat, terutama pesawat komersial menjadikan pesawat lebih stabil dalam beroperasi.

Meski demikian, penyebab kecelakaan pada pesawat tidaklah hanya bersumber dari satu faktor saja, terdapat penyebab yang *overcomplicated* baik dari segi penyebab utama maupun pendukung yang perlu menjadi perhatian serius.

2

Batasan & Ruang Lingkup Stres

Stres merupakan kondisi natural dari kehidupan manusia, terkadang sering muncul ungkapan “*Saya stres*” “*Saya terlalu stres dengan masalah keuangan*” atau “*Bekerja membuatku memiliki tekanan besar dalam hidupku*”, dan lain sebagainya. Hal ini menjadikan sulit untuk mendefinisikan stres secara langsung, karena sebab-akibat stres itu sendiri menjadi hal yang berbeda untuk orang yang berbeda. Namun, jelas bahwa sebagian besar orang mendefinisikan stres adalah perasaan negatif bukan perasaan positif.

Seseorang dapat merasakan stres fisik disebabkan oleh aktivitas monoton, tidak cukup tidur, pola makan yang buruk atau efek dari suatu penyakit. Stres juga bisa bersifat mental seperti ketika mengalami kekhawatiran akan kondisi ekonomi, gangguan kesehatan pada orang yang dicintai, pensiun, atau mengalami peristiwa yang emosional seperti kematian pasangan atau dipecat dari pekerjaan.

Ketika seseorang terus-menerus bereaksi terhadap situasi yang membuat stres tanpa membuat penyesuaian untuk melawan efeknya, maka mereka akan merasakan stres yang dapat mengancam kesehatan dan kesejahteraannya (MHA, 2019). Menurut *Mountain State Centers for Independent Living* (2009), stres merupakan cara tubuh merespons segala jenis permintaan, ketika orang merasa stres dengan sesuatu yang terjadi tubuh akan bereaksi dengan melepaskan suatu zat kimia ke dalam darah. Zat ini memberi manusia/penderita lebih banyak energi dan kekuatan yang bisa menjadi hal baik jika stres tersebut disebabkan oleh

Referensi

- _____. (2008). *Introduction to Stress Management*. Ohio: University of Akron
- _____. (2010). *Stress & Stress Management*. Kanada: Klinik Community Health Centre.
- AHA. (2015). *No Title*. American Heart Association. <https://www.heart.org/>.
- Åhsberg, E. (2000). Dimensions of fatigue in different working populations. *Scandinavian Journal of Psychology*, 41(3), 231–241.
- Alexopoulos, E. C., Zisi, M., Manola, G., & Darvin, C. (2014). Short-term effects of a randomized controlled worksite relaxation intervention in Greece. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21(2), 382–387. <https://doi.org/10.5604/1232-1966.1108609>
- American Thoracic Society. (2016). *What is Burnout Syndrome (BOS)?* (Vol. 194, pp. p1–p2). Am J Respir Crit Care Med.
- Aviation. (2015). *No TitleWhy is the air traffic control profession so commonly perceived as “stressful”?* Aviation.stackexchange.com. <https://aviation.stackexchange.com/>.
- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2 S1), 479.
- Barnes, C. M., Wagner, D. T., & Ghuman, S. (2012). Borrowing from Sleep to Pay Work and Family: Expanding Time-Based Conflict to the Broader Nonwork Domain. *Personnel Psychology*, 65(4), 789–819. <https://doi.org/10.1111/peps.12002>
- Basner, M., Fomberstein, K. M., Razavi, F. M., Banks, S., William, J. H., Rosa, R. R., & Dingus, D. F. (2007). American time use survey: Sleep time and its relationship to waking activities. *Sleep*, 30(9), 1085–1095. <https://doi.org/10.1093/sleep/30.9.1085>

- Basner, M., Mollicone, D., & Dinges, D. F. (2011). Validity and sensitivity of a brief psychomotor vigilance test (PVT-B) to total and partial sleep deprivation. *Acta Astronautica*, 69(11-12), 949–959.
- Bauer, G. F., Huber, C. A., Jenny, G. J., Müller, F., & Hämmig, O. (2009). Socioeconomic status, working conditions and self-rated health in Switzerland: Explaining the gradient in men and women. *International Journal of Public Health*, 54(1), 23–30. <https://doi.org/10.1007/s00038-008-7077-2>
- Beaton, D. B. (2003). *Effects of Stress and Psychological Disorders on the Immune System*. Rochester Institute of Technology.
- Blackwood, R., & Currie, C. (2016). *Measures of health status, quality of life and health care*. <https://www.healthknowledge.org.uk/public-health-textbook/research-methods/1c-health-care-evaluation-health-care-assessment/measures-health-status>
- Bogdanis, G. C. (2012). Effects of physical activity and inactivity on muscle fatigue. *Frontiers in Physiology*, 3(May), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2012.00142>
- Budiman, J., Pujangkoro, S. A., & Anizar. (2013). Analisis Beban Kerja Operator Air Traffic Control Bandara Xyz Dengan Menggunakan Metode Nasa-TLX. *E-Jurnal Teknik Industri*, 3(3), 15–20.
- Career Planner.com. (2018). *Air Traffic Controller*. <https://job-descriptions.careerplanner.com/Air-Traffic-Controllers.cfm>.
- Čekanová, D., Miženková, Ž., Fábry, L., & Rozenberg, R. (2016). Psychological Aspects Operating on the Air Traffic Controller in Reintegration into Action After The Accident. *MAD - Magazine of Aviation Development*, 4(20), 21. <https://doi.org/10.14311/mad.2016.20.04>
- Costa, G. (1995). *Occupational stress and stress prevention in air traffic control. Conditions of work and welfare facilities branch*. Working paper CONDFT/WP. 6/1995. Geneva, Switzerland: International Labour
- De Lange, A. H., Kompier, M. A. J., Taris, T. W., Geurts, S. A. E., Beckers, D. G. J., Houtman, I. L. D., & Bongers, P. M.

Alhamdulillah buku ini dapat terbit sesuai waktu yang direncanakan. Buku ini terbit sebagai upaya untuk menambah referensi dan bahan buat para pembaca dan penikmat buku dalam melintasi alam pikirnya. Buku ini hadir untuk mencerahkan kader bangsa dalam memahami tentang stres kerja terutama di tempat kerja. Selain itu, menjadi khasanah ilmiah untuk semua masyarakat pembaca dan penikmat buku referensi.

Buku ini terdiri atas 8 bab yang membahas tentang manajemen stres kerja, di antaranya batasan dan konsep stres kerja, stresor, instrumen stres kerja, manajemen stres kerja, teknik relaksasi, penelitian terkait dengan stres kerja, dan beberapa hal yang dapat menjadi pedoman untuk mengatasi timbulnya stres kerja di tempat kerja, terutama di sektor penerbangan khususnya profesi ATC.

Buku ini dapat menjadi bahan bacaan bagi praktisi, akademisi, maupun mahasiswa karena memiliki kelebihan dengan buku lainnya yang mengkaji stres kerja karena memiliki penjelasan yang luas dan komprehensif. Buku ini banyak menggunakan literatur *review* dari jurnal ilmiah dan ditambahkan dengan hasil riset yang telah dilakukan oleh penulis dan beberapa hasil riset stres kerja lainnya dari peneliti lainnya.



Penerbit Deepublish (CV BUDI UTAMA)

Jl. Rajawali, Gang Elang 6 No.3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman
Jl. Kalurang Km 9,3 Yogyakarta 55581

Telp/Fax : (0274) 4533427

Anggota IKAPI (076/DIV/2012)

✉ cs@deepublish.co.id ☎ @penerbitbukudeepublish

facebook Penerbit Deepublish website www.penerbitbukudeepublish.com

MANAJEMEN STRES KERJA

Sebuah Kajian Keselamatan dan Kesehatan Kerja
dari Aspek Psikologis pada ATC

Kategori : Psikologi

ISBN 978-623-02-1333-5 (PDF)



9 78623 0213335