


# PSIKOLOGI KESEHATAN KERJA

Rubayat Indradi

# PENDAHULUAN

- Kesehatan kerja mendalami masalah hubungan dua arah antara pekerjaan dan kesehatan  
kesehatan  pekerjaan
- Faktor yang mempengaruhi kesehatan: fisik, kimia, biolog, ergonomi, psikososial
- Psikososial: kebimbangan, stress kerja, kebosanan, kerja shift dan hari libur

# PENGERTIAN

- Psikologi kerja (industri dan organisasi) merupakan kesatuan pengetahuan yang mempelajari fakta, aturan, dan prinsip tentang perilaku manusia pada pekerjaan yang ditujukan untuk kepentingan dan kemanfaatan pihak yang terlibat yaitu perusahaan sebagai organisasi dan karyawan.

# Definition of Occupational Health Psychology (OHP)

- This viewpoint is expressed in the NIOSH-proposed definition of OHP: *OHP concerns the application of psychology to improving the quality of work life, and to protecting and promoting the safety, health and well-being of workers.*
- The notion of health "protection" in this definition refers to intervention in the work environment to reduce worker exposures to workplace hazards, while health "promotion" refers to individual-level interventions to equip workers with knowledge and resources to improve etc.

# Faktor berperan dalam kinerja

- **Physik:** proporsi dan predisposisi tubuh, kesehatan fisik, jenis kelamin dll.
- **Psychis:** motivasi, bakat, minat, edukasi, intelligence (IQ, EQ, SQ), kepribadian.
- **Skill:** hard skill, soft skill

# Motivation

- Suatu proses di mana kebutuhan mendorong seseorang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah ke tercapainya tujuan tertentu. Tujuan jika berhasil dicapai akan memuaskan atau memenuhi kebutuhan tersebut.
- Kata kunci: kebutuhan (need), tujuan (reward), perilaku aktif, kepuasan atau terpenuhi

Tinggi

Aktualisasi diri

Esteem

Social

Security

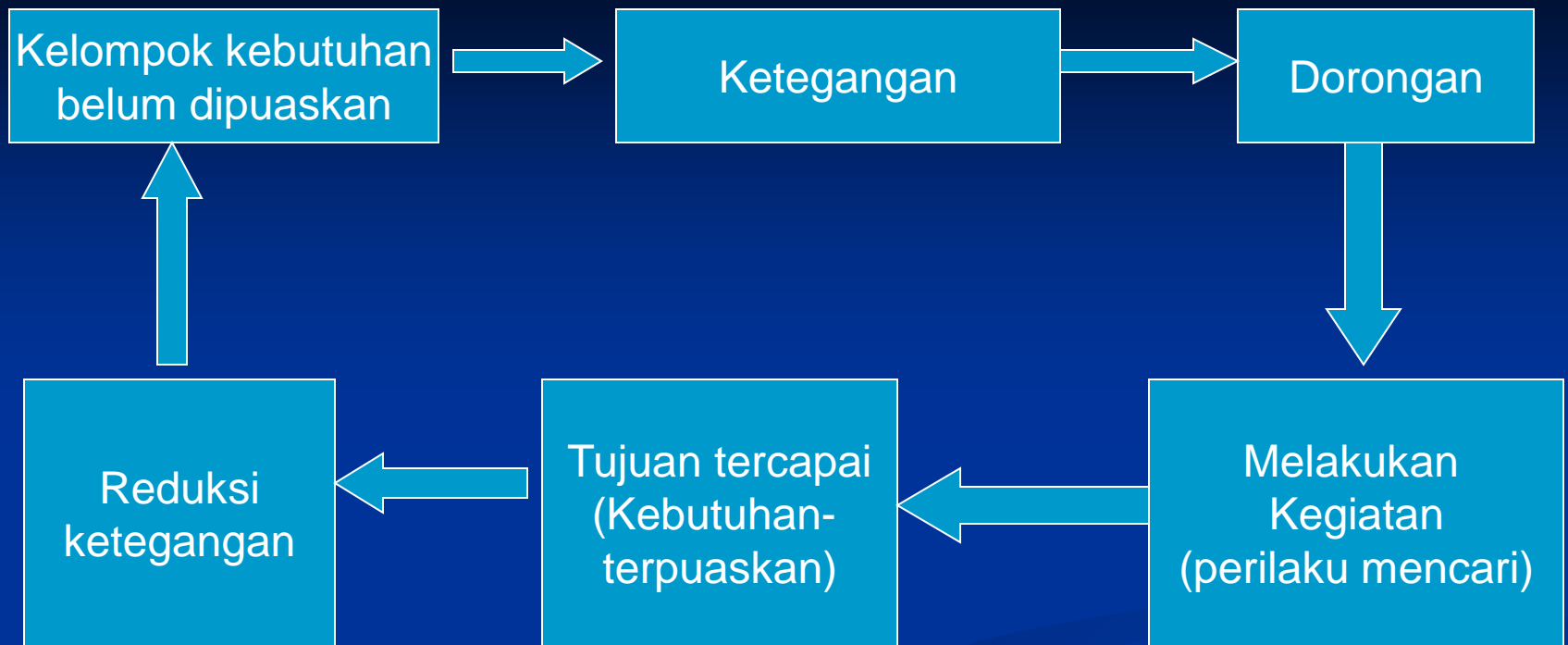
Fisiology

Rendah

Kebutuhan

Gb.2: tata tingkat kebutuhan Maslow





Gb.3: Proses motivasi

**Kinerja = f Motivasi kerja X Kemampuan X Peluang**



# Faktor berperan dalam kinerja

- Bakat (talent) ; didapat sejak lahir, apakah berupa kemampuan pengetahuan atau skill
- Minat; kesukaan akan sesuatu
- Edukasi: pendidikan formal & informal menambah wawasan
- Intelligence: kemampuan beradaptasi dengan lingkungan

# Skill

- Hard skill : kemampuan kerja secara fisik, (seperti: menggergaji, operasi dll)
- Soft skill: kemampuan berkomunikasi, memimpin, kerjasama, dll. yang tidak terlihat nyata namun berperan dalam keberhasilan

# Analisa Jabatan

- Proses untuk mendapatkan keterangan mengenai suatu jenis pekerjaan melalui metoda observasi dan interview.
- Tujuan analisa jabatan (Maslow):
  1. Penggolongan pekerjaan berdasar persamaan tugas dan persyaratan
  2. Penentuan upah / evaluasi jabatan
  3. Penetapan dasar penerimaan karyawan
  4. Penetapan patokan pola karier
  5. Penelaahan org,,susuanan kekuasaan,
  6. Merit rating dan evaluasi penampilan kerja.

# Isi analisa jabatan

1. Nama jabatan
2. Metoda dan prosedur kerja sekarang
3. Kondisi fisik dalam lingkungan kerja
4. Hubungan antara pekerjaan satu dengan lain
5. Kondisi penerimaan karyawan

# Analisa terhadap pekerja

- Ciri badaniah : kesehatan, kekuatan, ukuran, ketrampilan, toleransi fisik
- Ciri rokhaniah: indera, kemampuan, karakter, emosi, dll.
- Latar belakang: pendidikan umum, pengalaman kerja, latihan praktek.

# Metode analisa jabatan

- Questioner
- Check-list
- Wawancara individual
- Pengamatan
- Technical conference
- Ikut bersama kerja
- Tehnik critical incident

# Hasil analisa jabatan

- Deskripsi jabatan :
  1. Ringkasan jabatan (Job summary)
  2. Syarat kerja ( job requirement)
  3. Luas lingkup tugas (scope of duties)
- Psiko jabatan : psikograf
  1. Taraf 0 : tidak diperlukan dalam bekerja
  2. Taraf 1: taraf rendah diperlukan untuk kerja
  3. Taraf 2 : cukup perlu untuk kerja
  4. Taraf 3 : sangat perlu untuk kerja

# Kepemimpinan

- Type: - Otokrat
  - Demokrat
  - Laiser faire
- Gaya: - Pendidikan (tut wuri dst.)
  - ABRI
  - Situasional



# Kepemimpinan

- Bedakan manajemen dengan kepemimpinan (leadership)
- Karakteristik pribadi: digambarkan oleh:

- ABRI

- DeBono (1986): ciri pemimpin yang berhasil :

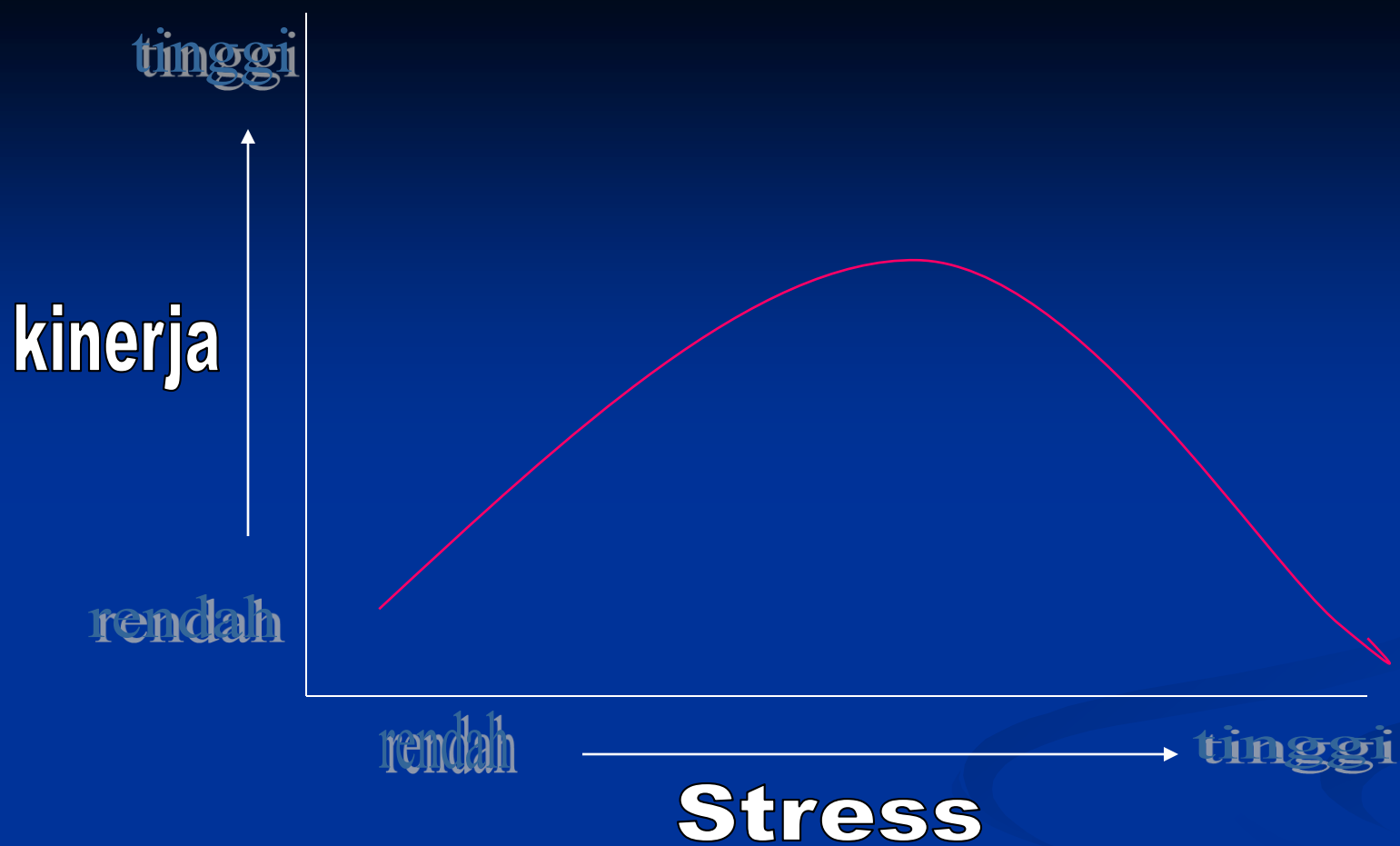
- a little madness
- very talented
- rapid growth field
- luck

internal

external

# STRESS

- Stress merupakan psychological dan physiological respons terhadap peristiwa yang mengganggu keseimbangan personal
- Stress adalah suatu abstraksi. Orang tidak dapat melihat stressor, yang terlihat adalah akibat (respons) dari stressor.
- Respons bersifat otomatis 'fight or flight'
- Akibat stress bisa destruktif namun bisa pula konstruktif



Gb 1: hub. antara stress dng. kinerja

# Signs and symptoms of stress

## Physical symptoms:

Headache or backache

Muscle tension and stiffness

Diarrhea or constipation

Nause, dizziness

Insomnia

Chest pain, rapid heartbeat

Weight gain or loss

Skin breakouts (hives, eczema)

Loss of sex drive

Frequent colds

## Behavioral symptoms:

Eating more or less

Sleeping too much or too little

Isolating yourself from others

Procrastination, neglecting  
responsibilities

Using alcohol, cigarettes, drugs

Nervous habit (eg. Nail biting)

Teeth grinding or jaw clenching

Overdoing activities

Overreacting to unexpected  
problem

Picking fights with others