

BAHAYA PSIKOSOSIAL

Salah satu bahaya yang ada di tempat kerja adalah bahaya psikososial. Bahaya psikososial merupakan bahaya yang berhubungan dengan beban pikiran yang beresiko menyebabkan **gangguan konsentrasi** dalam kerja atau disebut **stress kerja**. Pekerja yang mengalami stress kerja dapat berpengaruh pada rendahnya produktivitas bahkan beresiko pada **kecelakaan kerja**, sehingga dapat **merugikan diri sendiri, orang lain, dan perusahaan**.

Berikut beberapa contoh yang termasuk dalam bahaya psikososial :

1. Beban Kerja Berlebih

Menurut PERMENDAGRI No.12/2008 ; “Beban kerja adalah besaran pekerjaan yang harus dipikul oleh suatu jabatan atau unit organisasi dan merupakan hasil kali antara volume kerja dan norma waktu”. Dalam bahasa awam bisa dikatakan apabila pekerja harus melakukan **banyak pekerjaan sulit**, dalam **desakan waktu tertentu**. Hal ini dapat menimbulkan **kelelahan mental dan fisik** yang dapat muncul dalam **reaksi emosional**.



2. Jauh dari Keluarga



Tidak dapat dipungkiri menjadi faktor utama seseorang bekerja mencari uang. Mereka para pekerja lokasi merelakan waktu bersama keluarga demi menafkahi keluarga. Tapi kenyataannya banyak juga hubungan keluarga tidak harmonis karena **jarak yang jauh dan komunikasi yang susah** menjadi beban pikiran yang mengganggu saat bekerja. Hal ini dapat **mengganggu konsentrasi** dan **mengurangi produktivitas kerja**.

3. Hubungan dgn Rekan Kerja

Selain *skill and knowledge*, yang dibutuhkan oleh setiap pekerja dalam pekerjaan yaitu **membina hubungan baik dengan rekan kerja & atasan**. Sehebat apapun karyawan dalam pekerjaan, jika hubungan dengan rekan kerja kurang baik, maka hanya akan menjadi beban. Seorang atasan juga harus **memberi arahan ke bawahannya dengan baik**, tidak membentak dan nada tinggi, bahkan berkata kasar sampai ke fisik. Hal ini dapat menyebabkan **tekanan kerja yang berlebih**, bahkan bisa berujung ke **perkelahian**.



Tips Manajemen Bahaya Psikososial di Tempat Kerja

- ❖ Beban kerja fisik atau mental harus disesuaikan dengan kemampuan pekerja.
- ❖ Jam kerja / Shift Kerja harus disesuaikan baik terhadap tuntutan tugas maupun tanggung jawab di luar pekerjaan.
- ❖ Setiap pekerja harus diberikan kesempatan untuk mengembangkan karier, mendapatkan promosi, dan pengembangan keahlian.
- ❖ Lingkungan sosial di tempat kerja harus sehat.
- ❖ Hubungan antar pekerja atau antar pekerja dan atasan harus baik dan sehat untuk menciptakan situasi kerja yang nyaman.