



Analisis Manajemen Stres Dan Kesehatan Mental Pekerja Di Era Digital

Syavira Desputri¹, Susilawati²

^{1,2} Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

¹syaviradesputri90@email.com, ²susilawati@uinsu.ac.id

Abstrak

Stres kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan kerja yang tinggi, kurangnya kontrol, dan dukungan sosial yang kurang di tempat kerja. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis literatur terkait manajemen stres dan kesehatan mental pekerja di era digital, dengan fokus pada strategi manajemen stres efektif dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Metode tinjauan literatur digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis artikel-artikel terbaru yang relevan. Hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan seperti edukasi manajemen stres, teknik relaksasi, dan pendekatan psikodinamik dan kognitif perilaku dapat membantu mengurangi gejala fisik dan psikologis stres serta meningkatkan kesejahteraan karyawan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor penyebab stres dan strategi manajemen yang tepat, lingkungan kerja dapat dibuat lebih sehat dan produktif di era digital yang dinamis ini.

Kata Kunci: Manajemen Stress, Kesehatan Mental, Pekerja, Era Digital

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, stres kerja merupakan isu yang semakin relevan dan kompleks untuk dibahas. Stres kerja terjadi ketika individu menghadapi berbagai masalah di tempat kerja yang meningkatkan tingkat stres mereka. Hal ini merupakan hasil dari kombinasi antara sumber-sumber stres di lingkungan kerja, karakteristik individu, dan faktor-faktor pemicu dari luar organisasi. Kondisi ini menciptakan ketegangan fisik dan mental yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, serta kesejahteraan karyawan.

Kesehatan mental, yang didefinisikan oleh Merriam-Webster sebagai kondisi emosional dan psikologis yang baik di mana seseorang dapat menggunakan kemampuan kognitif dan emosionalnya untuk berfungsi dalam komunitas dan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, juga menjadi faktor krusial dalam membahas stres kerja. Kesehatan mental setiap individu berbeda-beda, sehingga penting untuk membahas bagaimana individu, keluarga, dan komunitas dapat menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi mental mereka untuk menghadapi tantangan sehari-hari.

Kesehatan mental karyawan adalah komponen penting dari kesehatan keseluruhan mereka. Stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai penyakit fisik, seperti hipertensi, diabetes, dan masalah kardiovaskular, serta menyebabkan kelelahan yang berdampak pada produktivitas dan kontribusi karyawan baik di kehidupan pribadi maupun profesional.

Indonesia, dengan perkembangan infrastruktur digitalnya yang sangat cepat, telah memasuki era ekonomi digital yang didasarkan pada komputasi, teknologi informasi, dan komunikasi digital. Teknologi, sebagai alat untuk mencapai keberlanjutan dan kenyamanan hidup masyarakat, juga memainkan peran penting dalam meningkatkan produktivitas usaha dan kesejahteraan pekerja. Namun, era digital ini juga membawa tantangan baru terkait manajemen stres dan kesehatan mental pekerja. Oleh karena itu, analisis yang mendalam tentang manajemen stres dan kesehatan mental di era digital sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif.

Di era digital yang semakin berkembang, pekerja menghadapi berbagai tantangan baru yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang intensif serta ekspektasi untuk selalu terhubung dapat meningkatkan tingkat stres. Artikel ini bertujuan untuk meninjau literatur yang ada mengenai manajemen stres dan kesehatan mental pekerja di era digital. Artikel ini akan menganalisis faktor-faktor penyebab stres, strategi manajemen stres yang efektif, dan dampak kesehatan mental dari lingkungan kerja digital.

METODE

Metode yang digunakan dalam tinjauan literatur ini melibatkan pencarian dan analisis artikel-artikel akademik dan laporan penelitian yang relevan. Pencarian literatur dilakukan melalui database online seperti Google Scholar, dan

PubMed. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi "manajemen stres", "kesehatan mental pekerja", "era digital", "teknologi informasi". Artikel yang dipilih adalah artikel yang dipublikasikan dalam 5 tahun terakhir dan berfokus pada topik yang berkaitan dengan manajemen stres dan kesehatan mental pekerja di lingkungan kerja digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres kerja adalah suatu konsep yang sulit untuk didefinisikan. Stres dalam pekerjaan terjadi ketika seseorang menghadapi masalah di tempat kerja, yang dapat meningkatkan tingkat stres. Stres kerja merupakan hasil dari kombinasi antara sumber-sumber stres di lingkungan kerja, karakteristik individu, dan faktor-faktor pemicu stres dari luar organisasi.

Faktor penyebab stres di era digital

Studi menunjukkan bahwa beberapa faktor utama yang menyebabkan stres di era digital adalah:

1. Tuntutan kerja yang besar

Di era digital, tuntutan kerja sering kali meningkat karena teknologi memungkinkan karyawan untuk terhubung dan bekerja setiap saat. Hal ini bisa mengakibatkan beban kerja yang tinggi, seperti adanya banyak tugas yang harus diselesaikan dengan cepat, adanya deadline yang ketat, dan harapan yang tidak realistis terhadap hasil kerja. Teknologi mempercepat aliran informasi dan menambah kompleksitas dalam melakukan tugas, yang dapat menambah tekanan psikologis terhadap individu.

2. Kurangnya Kontrol Kerja

Meskipun teknologi memberikan fleksibilitas, ada juga sisi di mana teknologi dapat mengurangi kontrol yang dimiliki individu terhadap cara mereka menjalankan tugas. Contohnya adalah sistem yang memantau kinerja secara otomatis atau kebijakan perusahaan yang tidak memberikan karyawan ruang untuk berinovasi atau mengambil keputusan sendiri. Hal ini dapat membuat karyawan merasa kurang memiliki kendali atas pekerjaan mereka, yang meningkatkan tingkat stres.

3. Kurangnya dukungan sosial ditempat kerja

Teknologi digital dapat mempengaruhi interaksi sosial di tempat kerja. Meskipun ada konektivitas digital yang tinggi, interaksi tatap muka dan dukungan emosional dari rekan kerja atau atasan bisa berkurang. Kurangnya dukungan sosial ini dapat membuat karyawan merasa terisolasi atau kurang didukung, yang merupakan faktor risiko utama untuk stres di tempat kerja.

4. Kondisi fisik dan psikologis individu seperti karakter dan kepuasan kerja

Di era digital, karakteristik individu seperti tingkat kepuasan kerja dan kemampuan untuk mengatur stres sangat berpengaruh. Pekerjaan digital bisa mempengaruhi kepuasan kerja karena ekspektasi yang mungkin berbeda antara pekerjaan tradisional dan digital. Selain itu, kemampuan individu untuk mengatasi tekanan dan tingkat ketahanan terhadap stres juga sangat penting, mengingat pekerjaan digital seringkali memerlukan adaptasi cepat terhadap perubahan teknologi dan tuntutan kerja yang berubah-ubah.

Strategi Manajemen Stres

Beberapa strategi manajemen stres yang efektif yang diidentifikasi dalam literatur adalah:

1. Melalui edukasi dan latihan manajemen stres

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan cara manajemen stres pada karyawan sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja.

2. Mengurangi atau menghilangkan gejala ketegangan fisik dan psikologis akibat stres di tempat kerja

Manajemen stres ini bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi gejala fisik dan psikologis yang muncul akibat tekanan dan stres di tempat kerja. Gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, ketegangan otot, atau gangguan pencernaan seringkali terkait dengan stres yang berkepanjangan. Sedangkan gejala psikologis seperti kecemasan, depresi ringan, atau perasaan tertekan dapat juga menjadi dampak dari stres kerja yang berlebihan.

3. Menerapkan prinsip-prinsip psikodinamik dan teknik kognitif perilaku

Pendekatan ini melibatkan pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika psikologis individu dan penerapan teknik kognitif perilaku untuk mengelola stres. Prinsip psikodinamik mempertimbangkan bagaimana pengalaman masa lalu, konflik internal, dan mekanisme pertahanan dapat mempengaruhi respons individu terhadap stres. Teknik kognitif perilaku, di sisi lain, fokus pada mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat untuk mengurangi stres.

Dampak Bagi Kesehatan Mental

Penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres yang buruk di era digital dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti:

1. Burnout

Keadaan kelelahan fisik dan emosional yang ekstrem akibat stres kerja yang berkelanjutan.

2. Kecemasan



Tingkat stres yang tinggi dapat memicu gangguan kecemasan yang serius.

3. Depresi

Isolasi sosial dan stres yang berkelanjutan dapat meningkatkan risiko depresi.

KESIMPULAN

Pentingnya manajemen stres dan kesehatan mental di era digital, di mana stres kerja merupakan isu yang semakin relevan dan kompleks. Stres kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan kerja yang tinggi, kurangnya kontrol, dan dukungan sosial yang kurang di tempat kerja. Implikasi kesehatan mental yang tidak diatasi dengan baik dapat menyebabkan dampak serius seperti burnout, kecemasan, dan depresi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Dengan memahami faktor-faktor yang menyebabkan stres dan menerapkan strategi yang sesuai, lingkungan kerja dapat ditingkatkan untuk menciptakan kondisi yang lebih sehat dan produktif bagi karyawan di era digital yang dinamis ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arison HN. (2023). Analisis Ekonomi Ketenagakerjaan: Dampak Perubahan Pasar Tenaga Kerja Dalam Era Digitalisasi. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3 Nomor 2, 14380–14385.
- Asyifah, S. R., & Faristiana, A. R. (2024). Dampak Perkembangan Teknologi Terhadap Mata Pencarian Masyarakat. *Jurnal Sosiologi Pertanian Dan Agribisnis*, 6(1), 30–39. <https://doi.org/10.55542/juspa.v6i1.643>
- fuad mas'ud, D. (2024). Kesejahteraan Karyawan: Dukungan Perusahaan Terhadap Kesehatan Mental Karyawan Di Tempat Kerja. *Manajemen Business Innovation Conference*, 7(2023), 591–608.
- Munawati, M., Wahyuddin, W., Marsuki, N. R., Id, R. A., Sultan, J., 259, A. N., Sari, G., Rappocini, K., Makassar, K., & Selatan, S. (2024). Transformasi Pekerjaan di Era Digital: Analisis Dampak Teknologi Pada Pasar Kerja Modern. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 28–37. <https://journal-stiayappimakassar.ac.id/index.php/Concept/article/view/950>
- Nurhidayat, M. A. (2022). Pengaruh Komunikasi Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt Bumi Agung Wilayah Kota Tangerang Selatan. *SCIENTIFIC JOURNAL OF REFLECTION: Economic, Accounting, Management and Business*, 5(2), 448–456. <https://doi.org/10.37481/sjr.v5i2.480>
- Pratama, Y., Hidayat, R., Larasati, A. M., & Kusmawati, A. (2024). Intervensi Pekerja Sosial Dalam Menangani Mental Health Dengan Menggunakan Teori Psikodinamik. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 1–8.
- Ramadhani, M., & Ardias, W. S. (2020). Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Dalam Penurunan Stres Kerja Pada Anggota Badan Search and Rescue Nasional (Basarnas) Kota Padang. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(1), 28–39. <https://doi.org/10.36269/psyche.v2i1.178>
- Rofiqoh, N., & Sularmi, L. (2024). Analisis Stres Kerja Mempengaruhi Kinerja Karyawan Pada Kantor Akuntan Publik Bima Adi Virgana Pamulang Tangerang Selatan. *Journal of Research and Publication Innovation*, 2(1), 501–510.
- Saragih, L. (2019). Identifikasi Dampak Perkembangan Teknologi Terhadap Tenaga Kerja Toko Ritel Indonesia: Studi Kasus Toko X. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 14(1), 13. <https://doi.org/10.14203/jki.v14i1.364>
- Suratmini, D., Jansen, S., Darmareja, R., Togatorop, L. B., Faradillah, K. R., & Sirada, A. (2024). Optimalisasi Kemampuan Manajemen Stress Kerja Karyawan Melalui Edukasi Dan Latihan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 224. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.19870>