

ERGO news



Stress di tempat kerja

.Tim Ergoinstitute.

Seringkali pekerja mengeluhkan beban kerja atau tekanan dalam bekerja menyebabkan mereka menderita stress. Atau permasalahan di keluarga mereka menyebabkan mereka stress sehingga tidak dapat bekerja secara optimal atau bahkan tidak dapat bekerja sama sekali.

Stress merupakan respon yang diberikan oleh tubuh manusia terhadap ancaman yang dirasakan. Awalnya stress akan bereaksi secara fisik, misalnya menaikkan kadar adrenalin, tingkat kewaspadaan dan tekanan jantung. Reaksi fisik ini kemudian diikuti perubahan perilaku dan pengambilan keputusan seseorang. Kedua hal ini akan membantu seseorang mengatasi ancaman yang ia rasakan.

Ancaman yang dikenali oleh mekanisme stress ini bisa berupa ancaman fisik ataupun ancaman nir-fisik. Ancaman nir-fisik misalnya tekanan pekerjaan, tuntutan kerja, ataupun kekecewaan

berat.

Manfaat Stress

Stress merupakan salah satu mekanisme bertahan hidup yang efektif. Dimana secara sadar atau tidak sadar, ketika ada bahaya menghampiri, secara fisik tubuh akan siap untuk menghadapi bahaya tersebut.

Dalam kondisi stress, seseorang dapat memiliki energi berlebih, tingkat konsentrasi mereka meningkat drastis. Dalam kondisi ini, seseorang dapat bekerja atau beraktivitas dengan lebih baik selama periode tertentu.

Resiko Stress

Meskipun stress bisa meningkatkan produktivitas secara sementara, stress menyimpan banyak potensi bahaya. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diwaspadai dari stress :

1. Saat tubuh manusia mengalami stress, secara biokimia, tingkat kolestrol dalam darah akan meningkat. Peningkatan kolestrol dalam darah ini dapat menyebabkan stroke. Stress yang terjadi secara terus menerus juga dapat merusak organ tubuh lain, seperti ginjal, lambung, kulit dan paru-paru.

2. Waspada stress kronik. Stress kronik merupakan fenomena dimana tubuh tetap dalam kondisi stress bahkan jauh setelah ancaman yang sebelumnya dirasakan telah hilang. Seharusnya, setelah ancaman berhasil diatasi tubuh akan kembali ke kondisi normal.

3. Mempengaruhi kondisi mental seseorang. Reaksi yang muncul seperti kewaspadaan dan kekhawatiran dalam jangka panjang dapat berubah menjadi rasa marah, depresi dan kondisi kelainan mental lainnya. Permasalahan ini biasanya dicoba untuk diatasi dengan alkohol, rokok, atau obat-obatan lainnya yang sama sekali tidak menyelesaikan masalah, melainkan hanya memperburuk.

Kenalilah stressor Anda

Stress dapat menjadi masalah yang sangat besar jika tidak diatasi. Untuk dapat mengatasi stress, terlebih dahulu kita perlu mengenali penyebab stress kita. Hal-hal yang dapat menyebabkan stress disebut Stressor. Dalam ranah pekerjaan, terdapat 2 macam stressor,

yaitu job stressor dan personal stressor

Job Stressor berkaitan langsung dengan pekerjaan. Sementara personal stressor merupakan permasalahan yang kita bawa dari rumah ke tempat kerja. Dengan mengenali apa saja yang dapat menyebabkan stress, kita dapat lebih "siap" menghadapinya ketika stress itu datang.

Jadikan stress sebagai tantangan

Salah satu cara mengendalikan stress adalah dengan memanfaatkannya. Alih-alih menjadi tidak produktif karena stress, jadikan stress sebagai alat untuk mencapai tujuan Anda dalam bekerja. Dan salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan menjadikan stress sebagai tantangan. berikut adalah beberapa tips sederhana untuk dapat memanfaatkan stress agar sejalan dengan tujuan Anda dalam bekerja.

1. Kenali stress

Kenalilah ciri-ciri ketika Anda stress. Daftar stressor apa saja yang ada di lingkungan pekerjaan dan di rumah Anda.

2. Semangati Diri

Bercerminlah, kemudian katakan kepada diri anda sendiri "Saya pasti bisa mengatasi hal ini!" berulang-ulang. Atlit profesional menyebut teknik ini "positive self-talk".

3. Visualisasikan solusi terhadap permasalahan yang dialami

4. Gunakan energi yang muncul dari stress untuk menyelesaikan masalah

Manfaatkan energi yang tersedia untuk menyelesaikan masalah, dan bukan untuk mengamuk.

5. Hindari alkohol dan obat-obatan

Benda-benda tersebut bukanlah solusi terhadap permasalahan yang Anda hadapi.

6. Gunakan "relaxation technique" untuk membantu menurunkan ketegangan.

7. Belajarlah dari pengalaman stress

Pelajari setiap stress, stressor apa yang paling berpengaruh, bagaimana reaksi kita terhadap setiap situasi dan hasilnya.

Dengan demikian, kita dapat menyikapi stress dengan lebih baik di masa depan.

diadaptasi dari "Stress in the workplace" George J. Pfeiffer dan Judith A. Webster

Agenda Public Training 2011

One-Day Seminar & Pameran : Fatigue Measurement and Management

Latar Belakang

Tak bisa dipungkiri bahwa fatigue merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kecelakaan kerja. Sayangnya banyak perusahaan yang tidak memahami dengan baik faktor-faktor resiko fatigue, cara melakukan pengukuran, dan strategi untuk menurunkan tingkat fatigue. Dalam seminar ini, diharapkan terjadi sharing pengalaman dari berbagai pakar dan praktisi. Dalam seminar ini akan dipamerkan berbagai alat untuk melakukan pengukuran fatigue, seperti Flicker, Alat ukur fisiologi, Biomechanics apparatus, dan beberapa skala fatigue perseptif. Akan dipamerkan juga berbagai aplikasi evaluasi ergonomi ERGOSH, poster ergonomi, dan software Sistem Informasi Manajemen HSE.

When : Kamis, 16 Juni 2011, 8.30 - 16.30 WIB

Venue : Kampus UMB Menteng Jakarta

Pembicara :

Dr.Ir. Hardianto Iridiastadi, "Fatigue dalam perspektif fisiologi"

Dr Sudjoko Kuswadij MSc(OM) PKK

SpOk,"Fatigue dalam perspektif kesehatan kerja"

Yassierli, PhD, "Fatigue assessment methods and controls"

Fasilitas : Sertifikat, Lunch, Snack, dan print out makalah.

Biaya pendaftaran Rp250.000/peserta

Pendaftaran :

Azi 08987391484, azi@ergoinstitute.com

Ikeu 082117242399 , pske@mail.ti.itb.ac.id

Office Ergonomics Workshop

When : Selasa, 5 Juli 2011

Venue : Hotel Sawunggaling Bandung

Applied Ergonomics Workshop

When : Rabu - Kamis, 6-7 Juli 2011

Venue : Hotel Sawunggaling Bandung

Lokakarya Makro Ergonomi

When : Rabu-Kamis, 13 - 14 Juli 2011

Venue : ITB Bandung

improving productivity, safety, ergonomic.

