

## Stres kerja pada programmer komputer di lingkungan kerja bank: suatu kajian tentang dampak negatif interaksi manusia dengan komputer

Indra Lestari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=77547&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Fokus penelitian ini adalah tentang manusia yang bekerja dengan komputer sebagai programmer komputer di lingkungan kerja bank dan bertujuan untuk mengetahui dampak negatif dari pekerjaan programmer komputer dalam bentuk stres kerja, penyebab stres dan manifestasinya. Unsur peralatan kerja (komputer) dimasukkan sebagai salah satu aspek yang dianalisa berkaitan dengan sumber stres kerja dan dampaknya terhadap kinerja manusianya dan organisasi secara keseluruhan.

Penelitian merupakan suatu kajian lapangan dengan noneksperimen. Sampel penelitian ditentukan secara purposif dan berjumlah 90 orang programmer komputer yang bekerja di bank. Kriteria responden adalah telah bekerja minimal 1 (satu) tahun dan pendidikan formal minimal SLTA atau minimal mempunyai pendidikan informal di bidang komputer. Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap/cara, yakni dengan melakukan wawancara mendalam terhadap 3 orang Informan programmer (data kualitatif dengan pedoman wawancara) dan melakukan survey terhadap 90 orang programmer komputer dengan menggunakan kuesioner (data kuantitatif). Kuesioner terdiri dari 3 bagian yaitu tentang karakteristik responden, tentang dimensi kerja dan tentang stres kerja sendiri.

Variabel bebas yang ingin dilihat sumbangannya terhadap variabel terikat yaitu Stres Kerja dan kedua dimensinya (job pressure dan lack of support) dibedakan antara faktor-faktor yang tidak berhubungan dengan kerja (usia, jenis kelamin, pendidikan, lama kerja, status perkawinan dan kepribadian) dan faktor-faktor yang berhubungan dengan kerja (persepsi terhadap pekerjaan dan persepsi terhadap kondisi kerja fisik). Untuk mengukur kepribadian, sebagai salah satu variabel bebas, digunakan skala Dimensi Kepribadian dari Eysenck (1976), sedangkan untuk mengukur Stres Kerja digunakan alat ukur sires dari Spielberger (1991) yang sedikit dimodifikasi. Uji valliditas dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi dari Pearson (Pearson's Product Moment Correlation), sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach.

Hasil penelitian memperlihatkan adanya dampak negatif dari penggunaan komputer, baik pada kondlsi fisik maupun sosial psikologis manusia sebagai pemakainya. Dampak negatif terhadap kondisi fisik meliputi gangguan pada penglihatan, gangguan pada otot-otot dan berbagai keluhan fisik lainnya. Temyata salah satu penyebab gangguan pada fisik ini bersumber dan adanya ketidaknyamanan pada interaksi manusia dan komputer yang disebabkan oleh aspek komputernya, pola kerjanya dan aspek ergonomikanya. Sedangkan dampak negatif terhadap kondisi psikis adalah terjadinya stres kerja yang manifestasinya berupa keluhan pada kondisi fisik (psikosomatis) dan gangguan pada relasi sosialnya, baik di lingkungan kerja, keluarga dan lingkungan sosial yang lebih luas. Artinya, dalam menggunakan komputer kita harus selalu waspada terhadap dampak negatif beserta manifestasinya, seperti "rasa lesu, lelah, bosan, jenuh", "malas bergaul,

berkomunikasi", "lebih senang menyendiri" dan sebagainya. Salah satu karakteristik responden yang menarik untuk ditelusuri lebih jauh adalah kepribadian mereka yang ternyata mayoritas tergolong tipe Ekstraversi yang pada mulanya dianggap kurang cocok dengan kerja sebagai programmer komputer.

Dari pengukuran stres yang dilakukan dengan menggunakan alat ukur JSS (Job Stress Survey) dari Spielberger (1991) terhadap 90 orang programmer diketahui tingkat stres kerja mereka selama 6 bulan terakhir tergolong "tinggi". Sedangkan tingkat intensitas dan frekuensi stres dalam 6 bulan terakhir tergolong "sedang" dengan sumber stres kerja yang lebih banyak berasal dari dimensi "Unjob pressure" (aspek pola kerja dan tahap-tahap pembuatan program) dibandingkan yang berasal dari dimensi "lack of support". Dari hasil uji hipotesa ternyata hanya variabel "usia", "persepsi terhadap kondisi kerja fisik" dan "persepsi terhadap pekerjaan sebagai programmer" yang terbukti memberikan sumbangan terbesar terhadap tinggi rendahnya tingkat stres kerja dan kedua dimensinya. Hasil wawancara mendaiam lebih jauh mengungkapkan adanya masalah-masalah yang berkaitan dengan masalah jam kerja yang panjang (sering lembur) dan penghargaan atau insentif yang dianggap kurang memadai.

Untuk memaksimalkan manfaat penggunaan komputer dan menghindari dampak negatifnya, didiskusikan tentang keterbatasan psikofisiologis manusia dalam berinteraksi dengan komputer. Saran dan rekomendasi yang diberikan terutama berkaitan dengan kepentingan manusia pemakainya dalam konsep "people oriented computer system" (sistem komputer yang berorientasi untuk kepentingan manusianya) untuk menciptakan "a caring corporate culture".