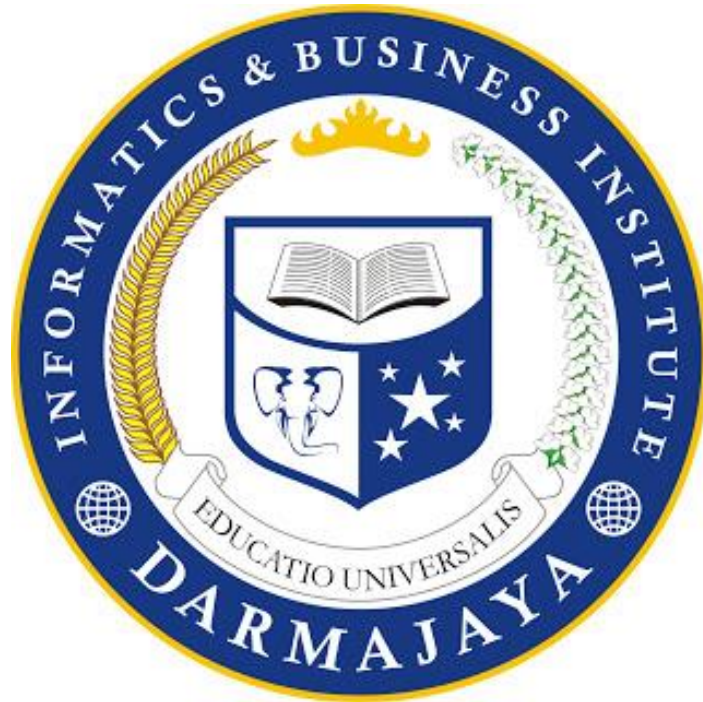




MSDM LANJUTAN

MATERI PERTEMUAN KE-5
Konflik dan Stres Kerja

Linda Septarina MM



KONFLIK DAN STRES KERJA

OUTLINE

- Pengertian konflik dan stress kerja
- Jenis – jenis konflik kerja
- Faktor – faktor konflik kerja
- Faktor – faktor yang mempengaruhi stress kerja
- Cara mengatasi stress
- Study kasus



Konflik adalah suatu pertentangan yang terjadi antara apa yang diharapkan oleh seseorang terhadap dirinya, orang lain, organisasi dengan kenyataan apa yang diharapkannya.

Pengertian Konflik Kerja



Pengertian Stres Kerja

Stres Kerja adalah kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses pikiran, dan kondisi fisik seseorang, apabila stres ini terlalu besar maka dapat mengancam kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungan.

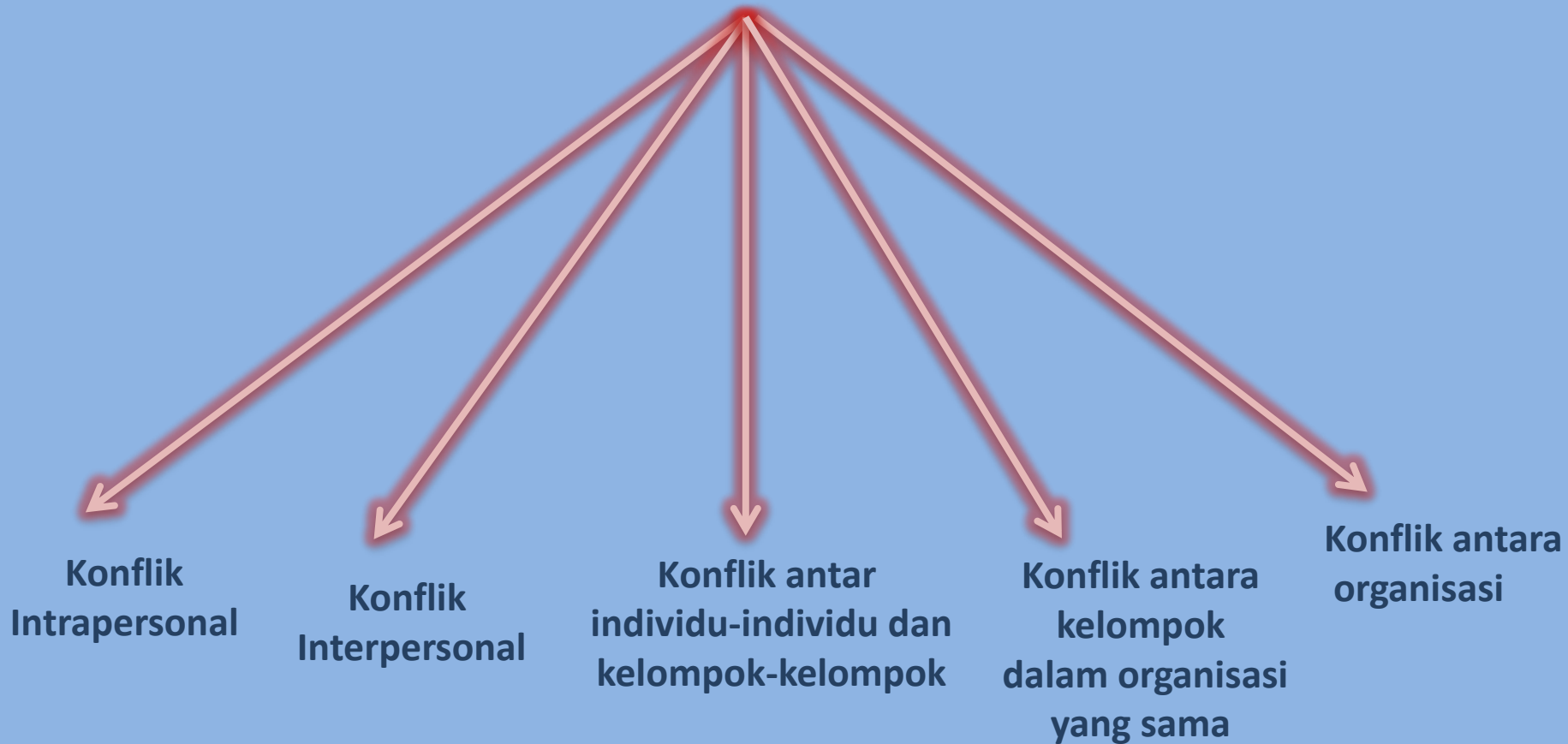


Secara garis besar, konflik kerja yang terjadi terbagi atas dua jenis, diantara lain :

- *Substantive conflicts* merupakan perselisihan yang berkaitan dengan tujuan kelompok, pengalokasian sumber daya dalam suatu organisasi, distribusi kebijaksanaan dan prosedur, dan pembagian jabatan pekerjaan.
- *Emotional conflicts* terjadi akibat adanya perasaan marah, tidak percaya, tidak simpatik, takut dan penolakan, serta adanya pertentangan antar pribadi.



Jenis- jenis Konflik Kerja





➤ Faktor – faktor yang mempengaruhi stress kerja

➤ Lingkungan fisik yang terlalu menekan (kebisingan, temperature, udara yang lembab, penerangan dikantor yang kurang terang.

➤ Kurang kontrol

➤ Kurangnya hubungan interpersonal

➤ Kurangnya pengakuan terhadap kemajuan kerja



Cara Mengatasi Stress

Ada dua pendekatan dalam manajemen stres



Pendekatan Individual

- Penerapan manajemen waktu
- Penambahan waktu olah raga
- Pelatihan relaksasi
- Perluasan jaringan dukungan social

Pendekatan Organisasional

- Menciptakan iklim organisasional yang mendukung
- Adanya penyeleksian personel dan penempatan kerja yang lebih baik
- Mengurangi konflik dan mengklarifikasi peran organisasional
- Penetapan tujuan yang realistis
- Pendesainan ulang pekerjaan
- Perbaikan dalam komunikasi organisasi
- Membuat bimbingan konseling



