

# **PENDAMPINGAN PSIKOLOGI KESEHATAN KERJA POS UPAYA KESEHATAN KERJA (UKK) NELAYAN TRADISIONAL TANJUNG PENI CITANGKIL CILEGON**

**Antonius Dieben Robinson Manurung dan Silvi Ariyanti  
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana  
Email :antonius.manurung@mercubuana.ac.id**

## **ABSTRAK**

Pendampingan ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan subyek dampingan, yang muncul karena ada masalah dan tantangan yang dihadapi para pekerja sektor informal pada saat ini, serta tuntutan peningkatan kualitas dan produktivitas kerja di masa mendatang. Salah satu strategi untuk menjawab masalah dan tantangan serta upaya memenuhi tuntutan tersebut adalah dengan memberikan pendampingan psikologi kesehatan kerja bagi para pekerja sektor informal, khususnya nelayan tradisional Di Tanjung Peni Citangkil, Cilegon. Oleh karenanya, dilakukan analisis “SWOT” sebagai pendekatan awal dalam membangun sebuah peta pemahaman dasar.

**Kata kunci:** Informal, Produktivitas Kerja, SWOT, Nelayan.

## **PENDAHULUAN**

Pendampingan ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan subyek dampingan, yang muncul karena ada masalah dan tantangan yang dihadapi para pekerja sektor informal pada saat ini, serta tuntutan peningkatan kualitas dan produktivitas kerja di masa mendatang. Salah satu strategi untuk menjawab masalah dan tantangan serta upaya memenuhi tuntutan tersebut adalah dengan memberikan pendampingan psikologi kesehatan kerja bagi para pekerja sektor informal, khususnya nelayan tradisional Di Tanjung Peni Citangkil, Cilegon. Oleh karenanya, diperlukan pendekatan awal sebagai peta pemahaman dasar dengan cara melakukan analisis “SWOT”.

Analisis SWOT adalah indentifikasi beberapa faktor secara sistematis untuk merumuskan strategi organisasi yang didasarkan pada pemikiran yang dapat mengoptimalkan kekuatan (strenghts) dan peluang (opportunities), namun secara bersamaan dapat mengatasi kelemahan (weaknesses) dan ancaman (threats). SWOT

analysis adalah alat yang dirancang dan digunakan sebagai langkah awal dalam proses pembuatan keputusan dan sebagai perencanaan strategis dalam berbagai terapan, dimana yang secara sistematis dapat membantu dalam mengidentifikasi faktor-faktor eksternal (O dan T) dan faktor internal (S dan W). (David, 2015).

Secara umum, muncul sejumlah pertanyaan untuk membantu memahami peta SWOT dari para pekerja sektor informal dan lingkungan kerjanya. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, diantaranya: 1) apakah faktor-faktor yang menjadi kekuatan dan kelemahan para para pekerja sektor informal (nelayan tradisional). khususnya di Tanjung Peni, Citangkil, Cilegon?; 2) apakah faktor-faktor yang menjadi peluang dan ancaman ?; dan 3) apakah faktor-faktor yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas dan produktivitas kerja sektor informal (nelayan tradisional) ?.

Adapun untuk menggambarkan analisis situasi secara skematik, perlu disajikan analisis kekuatan, kelemahan,

peluang dan ancaman mengenai situasi para pekerja sektor informal (nelayan tradisional) dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1 :  
Analisis Kekuatan, Kelemahan, Peluang, dan Ancaman

No	Analisis Kekuatan	Analisis Kelemahan	Analisis Peluang	Analisis Ancaman dan Tantangan
1	Potensi pekerja sektor informal (nelayan tradisional) yang relatif cukup banyak/besar di Tanjung Peni, Citangkil Cilegon, dan sekitarnya	Kapabilitas (kemampuan, keterampilan, dan sikap) sebagai pekerja sektor informal (nelayan tradisional) Tanjung Peni Citangkil Cilegon yang relatif rendah dan lemah	Peningkatan kepedulian dan pengembangan industri sektor informal/tradisional, khususnya dalam pendampingan psikologi kesehatan kerja bagi para nelayan tradisional di Tanjung Peni Citangkil Cilegon	Berkembangnya nilai-nilai liberalisme dan kapitalisme industri modern, serta sikap individualistis di kalangan masyarakat nelayan kelas "kakap" sehingga dapat memengaruhi secara negatif kepedulian bagi pekerja sektor informal (nelayan tradisional)
2	Kerelaan dan kemauan yang kuat dari para pekerja sektor informal (nelayan tradisional) Tanjung Peni Citangkil Cilegon untuk mengembangkan potensi yang ada dan sungguh-sungguh ada kebutuhan	Kemampuan finansial pekerja dan kelompok pekerja sektor informal (nelayan tradisional) sebagai nelayan tradisional relatif masih terbatas, serta kurangnya dukungan psikologi	Berkembangnya kepedulian dan tanggung jawab pemerintah terhadap pengembangan Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) serta Pos Upaya Kesehatan Kerja (UKK) di sektor informal, khususnya pada nelayan tradisional	Harapan dan tuntutan masyarakat industri dan konsumen akan peningkatan kualitas produk dengan cara meningkatkan kualitas dan produktivitas kerja sesuai dengan pendekatan ergonomi.

Sumber :Hasil Observasi Pendahuluan Tim Pendamping (Oktober, 2016)

Berdasarkan hasil pengamatan awal dan diskusi, adapun permasalahan khalayak sasaran dalam program ini adalah "bagaimana mengembangkan pendekatan pendampingan psikologi kesehatan kerja bagi para pekerja sektor informal: nelayan tradisional Tanjung Peni Citangkil di Kota Cilegon?".

Dari identifikasi dan perumusan masalah utama diuraikan pentingnya pokok permasalahan adalah pentingnya dukungan psikologi kesehatan kerja. Dampak

negatif dari pembangunan yang semata berorientasi pada fisik dan kurang berorientasi pada pendekatan psikologi dapat mengakibatkan terjadinya dehumanisasi, yang pada akhirnya dapat melahirkan semakin banyaknya masyarakat yang mengalami kemiskinan dalam berbagai aspek. Oleh karenanya, sebelum memberikan dukungan sosial bagi masyarakat industri, khususnya bagi para pekerja sektor informal: pengrajin emping dan kripik, perlu dilakukan analisis sosial (societal).

Analisis sosietaI merupakan pendekatan analitik untuk menemukan hubungan antara kekuatan-kekuatan sosial yang luas dengan pola umum perilaku sosial (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Seyogyanya pembangunan harus berorientasi pada nilai, termasuk di dalam nilai-nilai yang meningkatkan tanggung jawab sosial korporasi (corporate social responsibility) terhadap industri kecil-lemah/sektor informal, meningkatkan rasa bangga atas pekerjaan, kepekaan dan kepedulian terhadap nelayan tradisional, khususnya dalam aspek kesehatan kerja dan kesejahteraan.

Perhatian terhadap dampungan psikologi kesehatan kerja perlu lebih dikedepankan, terutama dalam upaya menyelesaikan berbagai kompleksitas masalah kelelahan kerja dan tata kelola lingkungan kerja ergonomis. Oleh karenanya dukungan psikologi kesehatan kerja menjadi penting baik bagi pekerja sektor informal sebagai subyek dampungan, maupun tata kelola lingkungan kerja nelayan tradisional yang ergonomis. Para nelayan perlu diberikan dukungan psikologi kesehatan kerja agar bisa lebih memahami makna kerja dan kemampuan mengatasi berbagai tekanan yang muncul alam kaitan dengan pekerjaannya, serta mampu membantu para pekerja lainnya yang belum memperoleh pendampingan dalam menangani berbagai masalah yang dihadapi. Namun sayangnya, pemahaman tentang pentingnya pemberian dukungan ini tidak sejalan dengan peningkatan pemahaman tentang apa itu dukungan psikologi kesehatan

kerja sendiri. Pendampingan ini bertujuan agar peserta dapat memahami apa itu dukungan psikologi kesehatan kerja dan bagaimana penerapannya dalam sebuah aktivitas kerja di industri sektor informal nelayan tradisional.

Pelaksanaan program pengabdian pada masyarakat ini secara umum bertujuan sebagai usaha mengembangkan pemahaman yang lebih utuh dan menyeluruh bagi para subyek dampingan untuk :

1. memahami pentingnya psikologi kesehatan kerja dengan mengedepankan prinsip-prinsip psikologi kesehatan kerja bagi nelayan tradisional Tanjung Peni Citangkil, Cilegon.
2. mengetahui dampak psikologi sebagai landasan untuk memberikan bantuan dukungan psikologi kesehatan kerja bagi nelayan tradisional Tanjung Peni Citangkil, Cilegon.
3. mengetahui kondisi psikologi kesehatan kerja nelayan tradisional Tanjung Peni Citangkil, Cilegon melalui deteksi dini keadaan stres nelayan dengan menggunakan alat Heart Rate Variability (HRV).
4. menyadarkan subyek dampingan untuk bersedia membantu para pekerja sektor informal (nelayan tradisional) lainnya dalam penatalaksanaan lingkungan kerja ergonomis sebagai upaya semakin lebih memanusiasikan manusia (humanisasi) pekerja lainnya.

## **METODE**

Dukungan psikologi kesehatan kerja dan tata kelola (manajemen) lingkungan kerja ergonomi bagi subyek dampingan dimaksudkan untuk membekali para nelayan agar kesejahteraan psikologisnya meningkat sehingga tetap dan lebih dapat berfungsi optimal pada saat menghadapi berbagai permasalahan psikologis dan ergonomis di tempat kerja.

Dalam intervensi psikologi kesehatan kerja dan tata kelola lingkungan kerja

ergonomi harus mendapat perhatian utama, mendesak, dan penting. Dengan demikian intervensi dalam upaya pemecahan masalah yang kompleks perlu dilakukan dengan cara yang benar melalui persepsi dan pemahaman yang sama mengenai standar dan prinsip-prinsip yang diterapkan bagi subyek dampingan.

Berikut ini, dipaparkan kerangka pemecahan masalah untuk memberikan acuan bagi semua pihak berkepentingan dalam kegiatan ini.

1. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah.
2. Melakukan asesmen menyeluruh dan mendalam
3. Menyusun solusi alternatif kreatif berdasarkan skala prioritas
4. Mengeksekusi pemecahan masalah
5. Monitoring dan evaluasi program
6. Memberikan umpan balik

Pendampingan pada masyarakat nelayan tradisional ini menggunakan metode berikut:

1. Observasi pendahuluan
2. Penyuluhan mengenai stres dan kelelahan kerja
3. Deteksi dini stres kerja dengan menggunakan alat deteksi yang disebut HRV.

## **SUBYEK SASARAN**

Subyek dampingan adalah para nelayan dari Pos UKK Nelayan Tanjung Peni Citangkil Cilegon, berjumlah 50 orang. Narasumber (Instruktur) dalam pelatihan adalah Dr. Antonius Dieben Robinson Manurung, M.Si (Dosen Tetap Fakultas Psikologi UMB, Kepala Laboratorium PIO, dan Trainer Motivasi) dan Ir. Silvi Aryanti, M.Sc.(Dosen Fakultas Teknik UMB dan Tim/Konsultan Ahli Ergonomi).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil survei dan wawancara yang telah dilakukan pada masyarakat nelayan Citangkil ditemukan

bahwa nelayan melakukan perilaku seperti tergambar berikut.



Gambar 1. Nelayan bersama – sama mendorong perahu ke laut

Dari gambar yang disajikan diatas, dapat terlihat aktivitas sekelompok nelayan yang sedang bekerjasama untuk menarik perahu menuju laut. Aktivitas ini memiliki resiko cedera yang tinggi terutama dibagian sendi, tulang punggung, serta pinggang. Aktivitas ini juga menyebabkan kontraksi jantung dan tekanan darah menjadi meningkat yang berakhir pada kondisi stress fisik dan psikologis.



Gambar 2. Nelayan sedang mendebar jaring ikan



Gambar 3. Nelayan menarik jaring ikan

Dari gambar diatas terlihat bahwa terdapat resiko tinggi untuk mengalami cedera saat bekerja hal ini disebabkan lingkungan kerja yang sangat bergantung dengan kondisi alam seperti angin kencang, ombak yang besar, dan cuaca yang panas. Resiko kerja semakin besar sebab nelayan tradisional baik di Citangkil tidak menggunakan peralatan keselamatan kerja seperti sarung tangan, sepatu karet, kacamata, atau topi selama bekerja. Jaket pelampung juga tidak tersedia.

#### A. Pemeriksaan Stress Kerja dengan Menggunakan HRV (Heart Rate Variability)

Pada kegiatan pendampingan kali ini dilakukan pengukuran tingkat stres kerja pada masyarakat nelayan menggunakan alat HRV (Heart Rate Variability) dimana stress kerja diukur berdasarkan standar variasi laju kerja jantung.



Gambar 4. Proses pengukuran stress kerja pada nelayan menggunakan HRV

#### B. Penyuluhan mengenai Cara Mengatasi Stress dan Kelelahan Kerja Nelayan Tradisional

Dalam pendampingan ini juga dilakukan pemberian penyuluhan juga diberikan kepada masyarakat nelayan mengenai cara yang dapat mereka lakukan untuk dapat mengatasi stres kerja dan kelelahan yang mereka alami dilingkungan kerja.



Gambar 5. Pemberian Penyuluhan oleh Dr. Antonius Dieben Robinson Manurung, M.Psi



Gambar 6. Antusiasme Masyarakat Nelayan Cilegon Mengikuti Penyuluhan



Gambar 7. Ice Breaking (Menari Bersama) sebagai Upaya Menghilangkan Stres

Menari merupakan salah satu upaya untuk merelaksasikan bagian – bagian otot tubuh yang tegang karena aktivitas berat. Menari

disertai musik juga membuat otak menjadi lebih rileks, dengan begitu otak akan mengeluarkan hormon dopamin yang menurunkan kontraksi otot jantung dan menurunkan tekanan darah, sehingga tubuh juga menjadi lebih rileks dan pikiran juga menjadi tenang, dan bahagia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pendampingan Psikologi Kesehatan Kerja Pos Upaya Kesehatan Kerja (UKK) Nelayan Tradisional Tanjung Peni Citangkil Cilegon ini berhasil dilaksanakan dengan baik. Dengan penuh harapan, di masa mendatang diharapkan masyarakat nelayan tradisional Tanjung Peni Citangkil Cilegon memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya upaya kesehatan kerja. Dengan demikian semakin banyak masyarakat nelayan yang dapat bekerja lebih efektif dan efisien dengan mengutamakan asas kesehatan kerja.

Saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil pelatihan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pusat Pengabdian Masyarakat  
Diharapkan Pusat Pengabdian Masyarakat bisa lebih mengembangkan program pendampingan Psikologi Kesehatan Kerja pada masyarakat nelayan tradisional dengan cakupan yang lebih luas dan menyeluruh.
2. Bagi Masyarakat Nelayan  
Diharapkan melalui pendampingan ini masyarakat nelayan tradisional lebih menjadi peduli terhadap kesehatan dan keselamatan kerja yang diterapkan dalam kehidupan sehari – hari.
3. Bagi Pos Upaya Kesehatan Kerja (UKK)  
Diharapkan Pos Upaya Kesehatan Kerja (UKK) lebih banyak memberikan pendampingan dan kerjasama dengan berbagai pihak terkait untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat nelayan tradisional akan pentingnya kesehatan dan keselamatan kerja.
4. Bagi Fakultas Psikologi UMB dan Universitas Mercu Buana

Diharapkan dapat lebih meningkatkan pendekatan dan kerjasama kepada pihak – pihak terkait upaya kesehatan kerja bagi masyarakat nelayan tradisional agar dapat memberikan pendampingan yang lebih baik lagi dan menjangkau masyarakat nelayan tradisional dalam cakupan yang lebih luas sehingga memberikan dampak semakin positif dalam upaya peningkatan kesadaran kesehatan dan keselamatan kerja.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Baker, K. (2000). Occupational health recognizing and preventing work stress related disease injury. Fourth edition.
- Budiono, S., Jusuf, & Pusparini, A. (2003). Bunga rampai HIPERKES & Kesehatan Kerja (cetakan ke-1). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- David, R.F. (2015). Strategic Management: A Competitive Advantage Approach, Concepts. 15th Edition. Prentice Hall
- Holland, J. & Henriot, P. (2000), Social analysis: linking faith and justice, Revised and Enlarged Edition. New York: Orbit Books.
- Taylor, E.S., Peplau, A.L. & Sears, O.D. (2009). Social psychology. Los Angeles: Prentice Hall
- Tim Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKRIDA (2015). Plant survey pos upaya kesehatan kerja (UKK). Pengrajin Emping dan Kripik. Kota Cilegon.
- Suma'mur P. K. (2006). Higene perusahaan dan kesehatan kerja. Jakarta : PT Gunung Agung
-