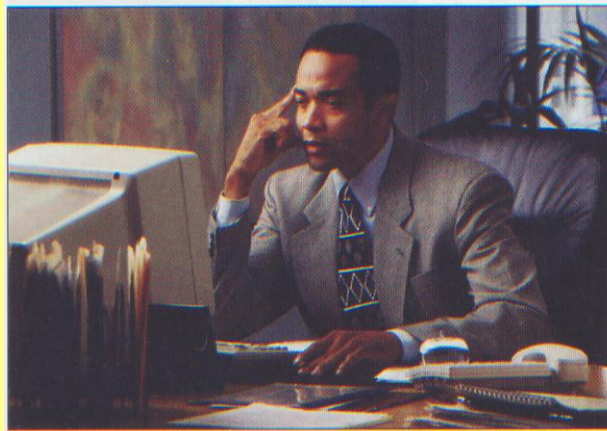

Psikologi Dunia Kerja



Frustrasi & Pengaruhnya Dalam Pekerjaan

Dinnul Alfian Akbar, SE, M.Si

Frustasi

- Pengertian

- Menurut C.P. Chaplin, Frustasi adalah:

- Rintangan atau kegagalan tingkah laku untuk mencapai sasaran
 - Satu keadaan ketegangan yang tidak menyenangkan/menyenangkan, dipenuhi kecemasan dan aktivitas simpatetis yang semakin meningkat disebabkan oleh rintangan dan penghambatan

Frustrasi

- Pengertian

- Keadaan di mana satu masalah hidup atau kesulitan tidak bisa terpecahkan, dan satu kebutuhan tidak terpenuhi atau terpuaskan; dan orang gagal mencapai tujuan yang ingin dicapai

Frustasi

- Dampak Frustasi

- Perubahan tingkah laku

- Bisa menimbulkan reaksi negatif, yaitu menyerang dan menghancurkan orang
- Merusak dan menyebabkan disorganisasi struktur kepribadian
- Bisa mengakibatkan destruksi (misal: bunuh diri) disebabkan timbulnya rasa putus asa

Frustasi

- Dampak Frustasi

- Menimbulkan akibat atau reaksi positif

- Titik tolak baru bagi satu usaha baru
- Menciptakan bentuk-bentuk adaptasi baru
- Menemukan cara baru dalam pemuasan kebutuhan
- Terjadi perkembangan hidup baru dengan perspektif baru

Frustasi

- Tingkat Frustasi Tergantung beberapa faktor
 - Temperamen dan toleransi individu dalam menghadapi kesulitan hidupnya
 - Trauma dan pengalaman hidup yang pahit serta mengejutkan pada masa kanak-kanak
 - Penghayatan yang baru-baru saja berlangsung yang sangat penting bagi pribadi yang bersangkutan
 - Kehidupan perasaan/afektif dan tekanan-tekanan sosial yang sangat berat dan menghimpit perasaan seseorang

Reaksi Frustasi

- Reaksi Frustasi Positif
 - Mobilisasi dan penambahan kegiatan
 - Jika seorang karyawan dalam usahanya mengejar karir mengalami rintangan atau frustrasi, maka terjadi pengumpulan energi yang digunakan untuk mencari jalan keluar dari berbagai masalah
 - Mawas diri
 - Memaksa seseorang untuk berpikir lebih jernih mengenai masalah sulit yang dihadapi

Reaksi Frustrasi

- Reaksi Frustrasi Positif
 - Resignasi (pasrah diri)
 - Pasrah itu artinya menyerahkan diri sepenuhnya pada Tuhan Yang Maha Kuasa dan “menerima” dengan rasa syukur dalam menghadapi berbagai masalah dengan sikap rasional dan ilmiah
 - Kompensasi atau substitusi dari tujuan
 - Kegagalan karyawan di satu bidang di alihkan pada pencapaian sukses di bidang lain

Reaksi Frustasi

- Reaksi Frustasi Positif

- Sublimasi

- Usaha untuk mensubstitusikan kecenderungan-kecenderungan yang egoistis, sikap-sikap yang negatif kepada tingkah laku yang lebih “civilized”, lebih berbudaya dan bisa diterima oleh masyarakat

Reaksi Frustasi

- Reaksi Frustasi Negatif
 - Agresi, regresi, fiksasi, pendesakan, rasionalisasi, proyeksi, dan pembenaran diri, teknik jeruk manis, teknik anggur asam.
 - Pendesakan
 - Usaha menghilangkan dan menekan beberapa kebutuhan dan macam-macam emosi yang tidak menyenangkan ke dalam ketidaksadaran.

Reaksi Frustasi

- Reaksi Frustasi Negatif

- Rasionalisasi dan pembenaran diri

- Rasionalisasi (C.P. Chaplin) ialah proses menjelaskan atau menafsirkan alasan-alasan bagi satu gejala
- Proses pembenaran kelakuan sendiri, dengan memberikan alasan yang masuk akal secara sosial untuk menggantikan alasan yang sesungguhnya
- Rasionalisasi ialah usaha menolong diri sendiri dengan menggunakan teknik pembenaran diri dengan membuat suatu perkara yang tidak rasional dan tidak menyenangkan menjadi hal yang “rasional dan benar” serta menyenangkan bagi diri pribadi

Reaksi Frustasi

- Reaksi Frustasi Negatif

- Proyeksi

- Usaha untuk melemparkan atau memproyeksikan sikap, pikiran, dan harapan-harapan sendiri yang negatif pada orang lain

- Sweet orange atau teknik jeruk manis

- Usaha memberi atribut bagus dan menyenangkan pada kegagalan, kesalahan, kekurangan, dan kelemahan sendiri
 - Usaha menolong diri sendiri dengan mengemukakan alasan yang bisa mengangkat harga diri

Reaksi Frustasi

- Reaksi Frustasi Negatif
 - Teknik anggur masam
 - Upaya memberikan atribut buruk pada obyek-obyek yang tidak dapat dicapainya, tetapi justru yang sangat diinginkannya

Reaksi Frustasi

- Reaksi Frustasi Negatif

- Agresi keluar

- Ledakan-ledakan emosi dan kemarahan hebat meluap-luap dalam bentuk tindakan sewenang-wenang, penyerangan, penyergapan, serbuan, kekejaman, perbuatan-perbuatan yang menimbulkan penderitaan dan kesakitan, pengrusakan, dan tindakan permusuhan ditujukan kepada seseorang atau satu benda

Reaksi Frustasi

- Reaksi Frustasi Negatif
 - Agresi kedalam
 - Reaksi yang sifatnya individual, karena orang yang bersangkutan tidak berani bersikap agresif keluar.
 - Regresi
 - Melangkah mundur, primitisasi, atau kembali pada taraf perkembangan yang kekanak-kanakan

Gejala-gejala Frustrasi

- Gejala frustrasi—Agresi
 - Kritisme yang berlebihan terhadap pimpinan
 - Produktivitas rendah
 - Fitnah terhadap berbagai pihak dan banyak pergunjungan
 - Pengrusakan terhadap alat-alat atau mesin perusahaan
 - Absensiime yang tinggi

Gejala-gejala Frustrasi

- Gejala frustrasi—Regresi
 - Emosional yang tidak terkendali, peka terhadap desas-desus, kekanak-kanakan, tidak bertanggung jawab, penolakan terhadap pendelegasian otoritas, tidak kritis, memandang masa depan dengan penuh ketakutan

Gejala-gejala Frustrasi

- **Gejala Fisik**

- *Gangguan pola tidur* (sulit tidur, terlalu banyak atau terlalu sedikit)
- *Menurunnya tingkat aktivitas.*
- *Menurunnya efisiensi kerja.*
- *Menurunnya produktivitas kerja.*
- *Mudah merasa letih dan sakit*

Gejala-gejala Frustrasi

- Gejala Psikis

- *Kehilangan rasa percaya diri.*
- *Sensitif*
- *Merasa diri tidak berguna.*
- *Perasaan bersalah.*
- *Perasaan terbebani.*

Gejala-gejala Frustrasi

- Gejala Sosial

- Problem sosial yang terjadi biasanya berkisar pada masalah interaksi dengan rekan kerja, atasan atau bawahan.