



---

***Stress and Traumatic Related Disorder pada Konten Moderator: Tinjauan Pustaka***

**Muhammad Izehaga SJ<sup>1</sup>, Klara Devina V<sup>2</sup>, Ade Dwi Lestari<sup>3\*</sup>, Alvin Mohamad Ridwan<sup>4</sup>, Daniella Satyasari<sup>5</sup>**

Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: [Muhammad030001800062@std.trisakti.ac.id](mailto:Muhammad030001800062@std.trisakti.ac.id)<sup>1</sup>,

[Klara030001800046@std.trisakti.ac.id](mailto:Klara030001800046@std.trisakti.ac.id)<sup>2</sup>, [adedwilestari@trisakti.ac.id](mailto:adedwilestari@trisakti.ac.id)<sup>3</sup>,

[alvin.ridwan\\_spok@trisakti.ac.id](mailto:alvin.ridwan_spok@trisakti.ac.id)<sup>4</sup>, [daniella.satyasari@trisakti.ac.id](mailto:daniella.satyasari@trisakti.ac.id)<sup>5</sup>.

---

**ABSTRAK**

**Kata Kunci:** *Trauma And Stressor-Related Disorder; Konten Moderator, Penyakit Akibat Kerja.*

Peningkatan insiden gangguan mental terkait stres dan trauma di antara pekerja konten moderator kini semakin diakui sebagai isu kesehatan mental yang penting. Tugas yang meliputi penyaringan dan penghapusan konten yang tidak sesuai atau melanggar norma komunitas sering kali dilakukan dalam kondisi yang tidak terlihat oleh publik karena sifat pekerjaan mereka yang sensitif. Paparan berulang terhadap materi yang mengganggu secara psikologis ini merupakan salah satu bahaya psikososial yang dapat menyebabkan penyakit akibat kerja, berupa masalah kesehatan mental, termasuk *trauma and stressor-related disorder*. Realitas ini menyoroti kebutuhan akan pendekatan yang lebih berorientasi pada kemanusiaan dalam mengelola pekerjaan ini, serta pentingnya strategi pendukung untuk meminimalisir risiko gangguan kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak kesehatan mental, terutama gangguan terkait trauma dan stres, pada konten moderator, suatu profesi yang seringkali tersembunyi dari perhatian publik. Peneliti melakukan tinjauan literatur berdasarkan relevansi topik ini. Semua basis data dicari melalui Google Scholar, PubMed, dan ResearchGate dengan menggunakan kata kunci Stress and traumatic related disorder pada konten moderator. Hasil dari penelitian ini menunjukkan prevalensi yang signifikan dari gangguan mental ini di kalangan pekerja, namun masih terdapat kekurangan dalam penelitian yang lebih mendalam dan luas mengenai topik ini. Kombinasi psikoterapi dan antidepresan golongan SSRI bisa menjadi pilihan utama untuk menatalaksana kasus trauma and *stressor-related disorder* pada konten moderator.

---

**Corresponden Author: Ade Dwi Lestari**

Email: [adedwilestari@trisakti.ac.id](mailto:adedwilestari@trisakti.ac.id)

Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi



**Pendahuluan**

Konten moderator merupakan pekerja immaterial dan non material yang bertugas untuk meninjau dan menghapus konten yang dianggap tidak pantas yang melanggar standar komunitas (Pinchevski, 2023). Kadang pekerjaan ini sengaja dirahasiakan dari

publik sehingga menjadi perdebatan dan kontroversi karena dampak yang ditimbulkannya pada para pekerja. Dampak tersebut terkait dengan gangguan mental, baik karena lingkungan kerja atau paparan berulang terhadap konten yang tidak menyenangkan. Gangguan mental yang terjadi akibat pekerjaan ini bisa berdampak negatif pada kinerja seseorang seperti terganggunya produktivitas kerjanya (Asih, Widhiastuti, & Dewi, 2018).

Gangguan mental merupakan suatu kondisi masalah kesehatan mental dengan sekelompok gejala yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang sehingga menyebabkan disfungsi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Contoh gangguan mental dapat berupa gangguan depresi, gangguan kecemasan, gangguan tidur, fobia, adiksi, *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), dan lainnya. Gejala dari gangguan mental yang dapat muncul umumnya antara lain adalah sering merasa sedih, kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi, ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan (Primananda, 2022).

Pada tahun 2019, sekitar 250 juta orang di dunia minimal satu kali pernah mengalami PTSD dikarenakan 70,4% dari populasi dunia pernah mengalami peristiwa kehidupan yang traumatis seperti pelecehan fisik ataupun seksual baik di masa kecilnya ataupun saat sudah dewasa (Kairyte, Kvedaraitė, Kazlauskas, & Gelezelyte, 2022; World Health Organization, 2022). Menurut data dari Kementerian Kesehatan tahun 2018, lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional (Nuraenah et al., 2023). Survey yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) sejalan dengan pernyataan *World Health Organization* (WHO), yaitu gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang banyak diderita orang di dunia, yakni sekitar 3,7%. PTSD merupakan salah satu bentuk gangguan cemas dengan prevalensi sekitar 0,5% di dunia (Salma, 2022). PTSD terjadi setelah paparan kejadian traumatis mengakibatkan gejala seperti antara lain reaksi emosional terhadap kejadian traumatis, merasakan kembali kejadian dengan rasa takut, dan menjadi anhedonik ataupun disforik pada seseorang (Radell, Hamza, & Moustafa, 2020).

Gangguan mental akibat kerja merupakan isu yang memerlukan perhatian publik, mengingat dampak signifikan yang dapat ditimbulkannya terhadap performa dan kapabilitas kinerja, yang pada gilirannya dapat menurunkan produktivitas perusahaan. (Akbar, 2017) menekankan pentingnya isu ini dalam konteks kerja. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Gallup pada tahun 2023 mengungkapkan bahwa 44% pekerja mengalami stres, 21% mengalami kelelahan emosional akibat kerja, dan 77% pekerja memutuskan untuk berhenti bekerja, menurut (Nurfahrani & Armaniah, 2023). Di Indonesia, situasinya serupa yaitu penelitian (Jundillah, 2017) melaporkan bahwa 21% pekerja mengalami stres dan 22% mengalami kelelahan emosional karena kerja.

Dalam konteks spesifik pekerjaan, *content moderator* juga menghadapi tantangan serupa. Di California, kira-kira 22% orang yang bekerja sebagai moderator konten mengalami *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) karena pekerjaan mereka, sebuah temuan yang dilaporkan oleh Pinchevski pada tahun 2023. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Holman pada tahun 2013, yang menyatakan bahwa paparan berulang

terhadap media yang terkait dengan trauma selama enam jam atau lebih setiap hari dapat meningkatkan reaksi stres akut, yang kemudian dapat memicu tekanan psikologis. Temuan ini didukung oleh penelitian oleh Holman, Garfin, & Silver pada tahun 2014, serta oleh Sutton, Rowe, Hammerton, & Billings pada tahun 2022. Namun, hingga saat ini, belum terdapat data yang cukup mengenai prevalensi stres dan gangguan terkait trauma di kalangan *content moderator* di Indonesia. Oleh karena itu, tulisan ini berupaya menjadi studi literatur awal mengenai isu stress dan *trauma related disorder* pada *content moderator*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak kesehatan mental, terutama gangguan terkait trauma dan stres, pada konten moderator, suatu profesi yang seringkali tersembunyi dari perhatian publik. Dengan meneliti prevalensi gangguan mental di kalangan konten moderator di Indonesia, penelitian ini berusaha memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang mungkin berkontribusi pada masalah kesehatan mental tersebut. Manfaat penelitian ini meliputi kontribusi terhadap pemahaman dampak pekerjaan sebagai konten moderator terhadap kesehatan mental, memberikan panduan praktis bagi perusahaan yang mempekerjakan konten moderator, serta menjadi dasar untuk penyusunan program intervensi dan dukungan kesehatan mental yang lebih efektif dalam konteks lingkungan kerja.

## **Metode**

Peneliti melakukan tinjauan literatur berdasarkan relevansi topik ini. Semua basis data dicari melalui *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ResearchGate* dengan menggunakan kata kunci *Stress and traumatic related disorder* pada konten moderator.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Konten moderator**

Konten moderator bertugas dalam memoderasi konten di platform media sosial. Jenis konten yang dimoderasi adalah konten yang dianggap tidak pantas dan melanggar standar komunitas sehingga tidak layak untuk ditampilkan secara publik, seperti tindakan kekerasan, kekerasan seksual, pornografi anak, pembunuhan atau bunuh diri, dan memastikan bahwa konten tersebut tidak dilihat oleh publik (Nugrahaningsih, 2020). Selain itu, konten moderator sukarela bertugas penting dalam menegakkan standar komunitas online, menegosiasikan standar serta menjelaskan keputusan dengan moderator lain, dan berdiskusi menyelesaikan kasus dengan moderator lain. Konten moderator sukarela merupakan pekerja tanpa menerima upah dan langkah awal untuk menjadi konten moderator komersial apabila kinerjanya meningkat dan siap menerima tanggung jawab yang lebih besar. Konten moderator komersial merupakan anggota tetap dalam sebuah *platform* yang menerima upah dengan tugas memoderasi konten dalam jumlah yang lebih banyak dan tidak terduga, serta waktu yang lebih sedikit sehingga konten moderator komersial lebih rentan untuk terpengaruh secara psikologis dan emosional yang menyebabkan stress traumatik sekunder akibat paparan konten berulang (Bharucha, Steiger, Manchanda, Mere, & Huang, 2023; Sutton, Rowe, Hammerton, & Billings, 2022).

Konten moderator bertugas untuk meninjau dan menghapus konten yang dianggap tidak pantas yang melanggar standar komunitas tertentu (Pinchevski, 2023). Pekerjaan ini membutuhkan keterampilan khusus, terutama dalam hal komputasi dengan memanfaatkan teknologi. Di saat yang sama, mereka dituntut untuk memiliki kemampuan kerja yang fleksibel ruang dan waktu sehingga menyebabkan ketidakjelasan antara batas waktu kerja dan bukan kerja. Hal ini menyebabkan konten moderator rentan mengalami kelelahan, baik secara fisik ataupun emosional yang dapat membuat kinerjanya menurun (Sutton et al., 2022).

### **Trauma and stressor-related disorder**

*Trauma and stressor-related disorder* merupakan trauma psikologis yang melibatkan peristiwa dengan tingkat stres tinggi sehingga menyebabkan tekanan yang melebihi kemampuan individu untuk mengintegrasikan emosi dan kognisi yang terlibat dalam pengalaman tersebut (Wang et al., 2023). Peristiwa tersebut tidak terduga dan tidak terkendali sehingga dapat membuat penderitanya merasa tidak berdaya dan takut. Peristiwa yang dapat menyebabkan trauma ini biasanya mencakup bencana alam dan perang, berbagai bentuk pelecehan fisik dan emosional, penelantaran, pelecehan seksual, penindasan, atau disfungsi rumah tangga yang dialami sepanjang hidup seseorang (Teicher, Gordon, & Nemeroff, 2022).

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM V), *Trauma and stressor related disorder* dibagi menjadi (Association, 2013):

**Tabel 1. Trauma- and Stressor-Related Disorders Menurut DSM V**

<b>Trauma- and Stressor-Related Disorders (265)</b>	
	Reactive Attachment Disorder (265)
313.89 (F94.1)	<i>Specify if:</i> Persistent <i>Specify current severity:</i> Severe
	Disinhibited Social Engagement Disorder (268)
313.89 (F94.2)	<i>Specify if:</i> Persistent <i>Specify current severity:</i> Severe
	Posttraumatic Stress Disorder (includes Posttraumatic Stress Disorder for Children 6 Years and Younger) (271)
309.81 (F43.10)	<i>Specify whether:</i> With dissociative symptoms <i>Specify if:</i> With delayed expression
308.3 (F43.0)	Acute Stress Disorder (280)
____ (____)	Adjustment Disorders (286) <i>Specify whether:</i>
309.0 (F43.21)	With depressed mood
309.24 (F43.22)	With anxiety
309.28 (F43.23)	With mixed anxiety and depressed mood
309.3 (F43.24)	With disturbance of conduct
309.4 (F43.25)	With mixed disturbance of emotions and conduct
309.9 (F43.20)	Unspecified
309.89 (F43.8)	Other Specified Trauma- and Stressor-Related Disorders (289)
309.9 (F43.9)	Unspecified Trauma- and Stressor-Related Disorders (290)

Penelitian mengenai insiden gangguan akibat *trauma and stressor-related disorder* masih terbatas. Di Amerika Serikat, sekitar 70-80% orang dewasa mengalami

setidaknya satu kejadian traumatis dalam hidup mereka, dan sekitar dua pertiga anak-anak juga mengalami trauma. Namun, proporsi ini dapat berubah-ubah tergantung pada berbagai faktor, seperti frekuensi dan keparahan trauma yang dialami, serta faktor-faktor lainnya. Ini menunjukkan bahwa pengalaman traumatis cukup umum, tetapi tingkat dan dampaknya bervariasi secara signifikan di antara individu (Mash & Barkley, 2014; Nader & Williams, 2018; Ollendick, White, & White, 2018).

### **Trauma dan Respon Terhadap Stres**

Peristiwa traumatis dapat menyebabkan serangkaian gejala mental dan perilaku yang tidak spesifik dari reaksi pasca trauma. Dampak yang timbul dari trauma tidak hanya tergantung pada kejadian traumatis itu sendiri, melainkan juga dipengaruhi oleh cara individu mempersepsikannya, mekanisme pertahanan psikologis yang digunakan, serta ketersediaan dan kelayakan sistem dukungan yang diterima dalam waktu yang tepat. Dampak trauma terhadap kondisi mental seseorang terutama ditentukan oleh intensitas, durasi, dan jenis trauma (Lipsky et al., 2023).

Menurut teori respon terhadap stress, reaksi stres secara garis besar dibagi menjadi tiga tahap, yaitu alarm, resistensi, dan kelelahan (Lipsky et al., 2023). Pada tahap alarm dari kondisi pasca trauma, reaksi stres dapat berupa manifestasi respons "melawan atau lari" dengan mengaktifkan sistem saraf simpatik untuk melepaskan katekolamin. Apabila respons terhadap stres tidak memadai, dapat timbul gangguan stres akut. Setelah tahap akut akan muncul tahap resistensi atau kondisi *adjustment disorder*. Tahap ini melibatkan penyesuaian terhadap trauma yang terus-menerus atau efek samping dari trauma peristiwa melalui aktivasi aksis *Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal* (HPA Axis) sebagai regulasi terhadap respon stres yang akan meningkatkan kadar glukokortikoid endogen yang berfungsi untuk mempertahankan lingkungan, sekresi hormon CRF untuk adaptasi perilaku maupun memori terhadap stres, dan kelenjar adrenal akan menghasilkan hormon kortisol dalam menyediakan energi ketika tubuh sedang berada di bawah ancaman, tekanan, atau stres. Jika respons terhadap stres tersebut tidak memadai, dapat mengakibatkan munculnya PTSD (Dargél et al., 2017).

Seseorang dengan PTSD telah terbukti memiliki kadar kortisol yang normal hingga rendah dan kadar faktor pelepas kortikotropin (CRF) yang tinggi meskipun mereka sedang mengalami stres. CRF merangsang pelepasan norepinefrin oleh korteks cingulate anterior, yang menyebabkan peningkatan respons simpatik, yang bermanifestasi sebagai peningkatan denyut jantung, tekanan darah, peningkatan gairah, dan respons terkejut. Terdapat penurunan aktivitas *Gamma-Aminobutyric Acid* (GABA) dan peningkatan glutamat, yang mendorong disosiasi dan derealisasi. Konsentrasi serotonin juga menurun pada dorsal/median raphe, yang kemungkinan mengubah dinamika antara amigdala dan hipokampus dimana ukuran hipokampus berkurang, dan amigdala (memproses emosi dan memodulasi respons rasa takut) terlalu reaktif pada individu dengan PTSD. Korteks prefrontal medial (kontrol penghambatan terhadap reaktivitas emosional amigdala) tampak lebih kecil dan kurang responsif pada pasien dengan PTSD (Aliev et al., 2020).

Jika trauma terlalu kuat atau berkepanjangan maka penderita akan mengalami tahap kelelahan dengan mobilisasi sistem saraf simpatik dan aksis HPA yang berlebihan,

dan bermanifestasi menjadi *maladjustment* atau depresi yang berhubungan dengan trauma (depresi reaktif) (Agyapong et al., 2022). Oleh karena itu, beberapa peristiwa traumatis dapat memiliki efek kumulatif yang merugikan pada kesehatan mental penderita yang memanasikan gejala depresi seperti emosi negatif, rasa bersalah, rasa malu, menyalahkan diri sendiri, menarik diri dari pergaulan, atau isolasi sosial. Selain itu juga dapat menjadi mudah tersinggung, agresif, kasar, dan melukai diri sendiri atau perilaku bunuh diri, atau memiliki gejala disosiatif dan halusinasi akustik dan visual yang mirip dengan yang terjadi pada psikosis (Ross, Armour, Kerig, Kidwell, & Kilshaw, 2020).

### **Penegakkan diagnosis**

*Trauma and stressor-related disorder* meliputi penyakit-penyakit dimana eksposur terhadap kejadian yang traumatik ataupun membuat stres disebutkan secara eksplisit sebagai kriteria diagnostik. Distres psikologis setelah eksposur terhadap kejadian yang traumatik ataupun membuat stres bervariasi yang kadang gejalanya tampak seperti kecemasan, takut, ada juga sebagian individu dibandingkan cenderung menunjukkan gejala *anhedonia* dan *mood* yang disforik. Karena variasi gejala ini maka variasi gangguan ini dikategorikan ke dalam kategori terpisah yaitu *trauma and stressor-related disorder* (Association, 2013).

### **Trauma dan Respon Terhadap Stres Akibat Kerja**

Penelitian yang dilakukan oleh (Spence, Bifulco, Bradbury, Martellozzo, & DeMarco, 2023) yaitu banyak konten moderator mendeskripsikan gejalanya akibat mengalami trauma di tempat kerja antara lain gangguan tidur, kecemasan, dan *intrusive thoughts*.

Konten moderator bertanggung jawab untuk melihat dan menekan konten pornografik dan kekerasan serta tidak diperbolehkan untuk mengungkapkan apa pun tentang konten yang dimoderasi dan berkewajiban untuk melihat setiap materi visual secara keseluruhan sebelum dia memutuskan untuk menghapus atau mengabaikannya. Dia juga secara teratur harus menonton seluruh video yang tayang secara *live* yang mungkin berisi tindakan menyakiti diri sendiri dan/atau upaya bunuh diri. Menurut Miriah S pada tahun 2021, masalah yang paling banyak dihadapi oleh konten moderator adalah kekhawatiran akan efek paparan konten yang tidak pantas secara berulang dan berkepanjangan sebelum menghapus kontennya (konten visual seperti tindakan sadis, kekerasan yang membuat seseorang meninggal seperti pembunuhan, bunuh diri, pelecehan hewan, ujaran kebencian, pelecehan seksual, pelecehan dan kekerasan anak atau, pornografi) serta ketidakmungkinan untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi dalam pekerjaan di depan umum. Hal inilah yang dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental pada konten moderator (Steiger, Bharucha, Venkatagiri, Riedl, & Lease, 2021). Hal ini ditambah lagi dengan efek stres, kelelahan, dan distres emosional pada konten moderator bersifat kumulatif dimana ditemukan bahwa semakin lama seseorang berpengalaman dalam moderasi konten semakin kuat pengalaman negatif yang dirasakannya (Cook, Cai, & Wohn, 2022). Studi mengenai korelasi antara durasi jam kerja dan kesehatan mental menunjukkan bahwa pada karyawan perusahaan, semakin lama jam kerja per minggu, semakin menurun kesehatan mentalnya (Park & Kim, 2021).

Paparan media yang mencakup konten negatif, seperti bencana alam, kekerasan, pembunuhan, dan bunuh diri, selama enam jam atau lebih setiap hari, terkait dengan tingkat stres yang lebih tinggi daripada paparan langsung (Sutton et al., 2022). Sementara itu, konsumsi konten pornografik yang melebihi rata-rata populasi, seperti yang diungkapkan oleh penelitian (Scheuerman, Jiang, Fiesler, & Brubaker, 2021), dengan mayoritas populasi rata-rata mengonsumsi konten tersebut sebanyak tiga kali dalam seminggu, juga dapat berpengaruh terhadap tingkat stres individu.

Evaluasi psikiatrik awal ditemukan insomnia, kecemasan, suasana hati yang buruk, mudah tersinggung dan *intrusive image* yang gambarkan sebagai pengulangan konten yang harus dimoderasi selama jam kerjanya. Konten moderator menggambarkan dirinya dihantui oleh gambar-gambar kekerasan dan/atau tidak pantas, terutama yang memuat pornografi anak. Hal ini menyerupai beberapa gejala yang menjadi kriteria diagnosis yang merupakan bagian dari *trauma and stressor-related disorder* di DSM V (Association, 2013).

Berdasarkan tinjauan pustaka, pemberian psikoterapi dan menjauhi stresor juga merupakan tatalaksana yang dapat diberikan pada pasien yang mengalami *trauma and stressor-related disorder* sehingga gejala yang dialaminya dapat berkurang dan/atau menghilang (Suprataba, 2021). Penekanan pada pemberian psikoterapi tidak hanya bertujuan untuk mengurangi gejala yang terkait dengan trauma, tetapi juga memberikan dukungan emosional dan kognitif yang diperlukan bagi pasien. Sementara itu, upaya menjauhi stresor yang memicu gangguan tersebut juga menjadi komponen krusial dalam penanganan, mengarah pada potensi pengurangan intensitas dan frekuensi gejala. Pendekatan holistik yang melibatkan kombinasi kedua strategi ini dapat membentuk dasar yang kokoh untuk meningkatkan kualitas hidup dan pemulihan pasien yang mengalami dampak negatif dari trauma dan *stressor*.

### **Tatalaksana**

Untuk *trauma and stressor-related disorder* secara umum tatalaksana yang dapat diberikan adalah kombinasi psikofarmaka dan non psikofarmaka. Tatalaksana psikofarmaka pilihan utamanya adalah antidepresan golongan *Selective Serotonin Reuptake Inhibitor* (SSRI) yang dapat diberikan untuk mengurangi gejala kecemasan dan depresif yang mungkin ditemukan. Tatalaksana non psikofarmaka utamanya adalah psikoedukasi mengenai gangguan yang diderita, kemungkinan penyebab, faktor risiko, pengobatan dan rencana psikoterapi jangka pendek. Psikoterapi yang bisa dilakukan melihat kasus demi kasus, namun umumnya dilakukan *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) yang meliputi re-edukasi, restrukturisasi kognitif, dan paparan terapeutik terhadap rekoleksi dengan kejadian yang traumatik (Ruggiero, Spada, Caselli, & Sassaroli, 2018).

Selain psikofarmaka dan psikoterapi, ada juga progra pengendalian melalui manajemen stres menurut Permenaker no. 5 tahun 2018 dapat dilakukan dengan:

1. Melakukan pemilihan, penempatan dan pendidikan pelatihan bagi pekerja
2. Mengadakan program kebugaran bagi pekerja
3. Mengadakan program konseling
4. Mengadakan komunikasi organisasional secara memadai

5. Memberikan kebebasan bagi pekerja untuk memberikan masukan dalam proses pengambilan keputusan
6. Mengubah struktur organisasi, fungsi dan/atau dengan merancang kembali pekerjaan yang ada
7. Menggunakan sistem pemberian imbalan tertentu yang sepadan
8. Pengendalian lainnya sesuai dengan kebutuhan.

### **Kesimpulan**

Isu kesehatan mental, khususnya *trauma and stressor-related disorder* sangat relevan dalam konteks pekerjaan sebagai konten moderator. Pekerjaan ini sering kali tersembunyi dari pandangan publik, menuntut para pekerjanya untuk terus-menerus berhadapan dengan konten yang mengganggu dan traumatis. Hal ini dapat menyebabkan berbagai gangguan mental seperti PTSD, gangguan penyesuaian dengan reaksi cemas dan depresi atau campuran. Studi yang ada menunjukkan prevalensi yang signifikan dari gangguan mental ini di kalangan pekerja, namun masih terdapat kekurangan dalam penelitian yang lebih mendalam dan luas mengenai topik ini. Kombinasi psikoterapi dan antidepresan golongan SSRI bisa menjadi pilihan utama untuk menatalaksana kasus *trauma and stressor-related disorder* pada konten moderator.



## Bibliografi

- Agyapong, Belinda, Shalaby, Reham, Eboreime, Ejemai, Obuobi-Donkor, Gloria, Owusu, Ernest, Adu, Medard K., Mao, Wanying, Oluwasina, Folajinmi, & Agyapong, Vincent I. O. (2022). Cumulative trauma from multiple natural disasters increases mental health burden on residents of Fort McMurray. *European Journal of Psychotraumatology*, *13*(1), 2059999.
- Akbar, Dinnul Alfian. (2017). Konflik peran ganda karyawan wanita dan stres kerja. *An Nisa'a*, *12*(1), 33–48.
- Aliev, Gjumrakch, Beeraka, Narasimha M., Nikolenko, Vladimir N., Svistunov, Andrey A., Rozhnova, Tatyana, Kostyuk, Svetlana, Cherkesov, Igor, Gavryushova, Liliya V, Chekhonatsky, Andrey A., & Mikhaleva, Liudmila M. (2020). Neurophysiology and psychopathology underlying PTSD and recent insights into the PTSD therapies—a comprehensive review. *Journal of Clinical Medicine*, *9*(9), 2951.
- Asih, Gusti Yuli, Widhiastuti, Hardani, & Dewi, Rusmalia. (2018). Stres kerja. *Syria Studies*.
- Association, American Psychological. (2013). *American Psychiatric Association: Diagnostic and statistical manual of mental health disorders*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Bharucha, Timir, Steiger, Miriah E., Manchanda, Priyanka, Mere, Rainer, & Huang, Xieying. (2023). Content moderator startle response: a qualitative study. *International Congress on Information and Communication Technology*, 217–232. Springer.
- Cook, Christine L., Cai, Jie, & Wohn, Donghee Yvette. (2022). Awe Versus Aww: The Effectiveness of Two Kinds of Positive Emotional Stimulation on Stress Reduction for Online Content Moderators. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, *6*(CSCW2), 1–19.
- Dargél, Aroldo A., Godin, Ophelia, Etain, Bruno, Hirakata, Vânia, Azorin, Jean Michel, M'bailara, Katia, Bellivier, Frank, Bougerol, Thierry, Kahn, Jean Pierre, & Passerieux, Christine. (2017). Emotional reactivity, functioning, and C-reactive protein alterations in remitted bipolar patients: Clinical relevance of a dimensional approach. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *51*(8), 788–798.
- Jundillah, Zhafarina Nastiti. (2017). *Analisis Kejadian Stres Kerja Pada Perawat Di Kabupaten Konawe Kepulauan Tahun 2017*. Haluoleo University.
- Kairyte, Agniete, Kvedaraitė, Monika, Kazlauskas, Evaldas, & Gelezelyte, Odeta. (2022). Exploring the links between various traumatic experiences and ICD-11 PTSD and Complex PTSD: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, *13*, 896981.
- Lipsky, Rachele K., Garrett, Melanie E., Dennis, Michelle F., Workgroup, V. A. Mid Atlantic MIRECC, Hauser, Michael A., Beckham, Jean C., Ashley-Koch, Allison

- E., & Kimbrel, Nathan A. (2023). Impact of traumatic life events and polygenic risk scores for major depression and posttraumatic stress disorder on Iraq/Afghanistan Veterans. *Journal of Psychiatric Research*, 158, 15–19.
- Mash, Eric J., & Barkley, Russell A. (2014). *Child psychopathology*. Guilford Publications.
- Nader, Kathleen, & Williams, Mary Beth. (2018). Trauma-and stressor-related disorders. *The Oxford Handbook of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 329.
- Nugrahaningsih, Hartanti. (2020). Pengaruh Media Sosial Dan Fasilitas Terhadap Minat Pengunjung Dengan Kepercayaan Sebagai Variabel Moderating (Pada Wisata Hutan Mangrove, Pantai Indah Kapuk Jakarta Utara). *Media Manajemen Jasa*, 8(1).
- Nuraenah, Nuraenah, Widakdo, Giri, Naryati, Naryati, Aisyah, Aisyah, Fadhillah, Harif, Adelia, Annisya, & Adelia, Meisya. (2023). Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10), 4307–4316.
- Nurfahrani, Amanda, & Armaniah, Henny. (2023). Pengaruh Kompensasi dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Turnover Intention Karyawan. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(7).
- Ollendick, Thomas H., White, Susan W., & White, Bradley A. (2018). *The Oxford handbook of clinical child and adolescent psychology*. Oxford Library of Psychology.
- Park, Jungsun, & Kim, Yangho. (2021). Association of weekly working hours with poor psychological well-being and moderation by employment status in Korean workers. *Industrial Health*, 59(4), 249–259.
- Pinchevski, Amit. (2023). Social media's canaries: content moderators between digital labor and mediated trauma. *Media, Culture & Society*, 45(1), 212–221.
- Primananda, Puspita Antari. (2022). Definisi Mental Illness. Retrieved from [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1314/definisi-mental-illnessgangguan-mental](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1314/definisi-mental-illnessgangguan-mental)
- Radell, Milen L., Hamza, Eid Abo, & Moustafa, Ahmed A. (2020). Depression in post-traumatic stress disorder. *Reviews in the Neurosciences*, 31(7), 703–722.
- Ross, Jana, Armour, Cherie, Kerig, Patricia K., Kidwell, Mallory C., & Kilshaw, Robyn E. (2020). A network analysis of posttraumatic stress disorder and dissociation in trauma-exposed adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 72, 102222.
- Ruggiero, Giovanni M., Spada, Marcantonio M., Caselli, Gabriele, & Sassaroli, Sandra. (2018). A historical and theoretical review of cognitive behavioral therapies: From structural self-knowledge to functional processes. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 378–403.

- Salma. (2022). Burden of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: Results from Indonesia's First National Mental Health Survey. *Universitas Gadjah Mada*. Retrieved from <https://ugm.ac.id/en/news/23169-burden-of-adolescent-mental-disorders-in-indonesia-results-from-indonesia-s-first-national-mental-health-survey/>
- Scheuerman, Morgan Klaus, Jiang, Jialun Aaron, Fiesler, Casey, & Brubaker, Jed R. (2021). A framework of severity for harmful content online. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 5(CSCW2), 1–33.
- Spence, Ruth, Bifulco, Antonia, Bradbury, Paula, Martellozzo, Elena, & DeMarco, Jeffrey. (2023). The psychological impacts of content moderation on content moderators: A qualitative study. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(4).
- Steiger, Miriah, Bharucha, Timir J., Venkatagiri, Sukrit, Riedl, Martin J., & Lease, Matthew. (2021). The psychological well-being of content moderators: the emotional labor of commercial moderation and avenues for improving support. *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–14.
- Suprataba, Suprataba. (2021). *Gambaran Post Traumatic Stress Disorder (Ptd) Pada Perawat Penyintas 2 Tahun Pasca Bencana Gempa Bumi Palu Sulawesi Tengah*. Universitas Hasanuddin.
- Sutton, Lucy, Rowe, Sarah, Hammerton, George, & Billings, Jo. (2022). The contribution of organisational factors to vicarious trauma in mental health professionals: A systematic review and narrative synthesis. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), 2022278.
- Teicher, Martin H., Gordon, Jeffrey B., & Nemeroff, Charles B. (2022). Recognizing the importance of childhood maltreatment as a critical factor in psychiatric diagnoses, treatment, research, prevention, and education. *Molecular Psychiatry*, 27(3), 1331–1338.
- Wang, Shi Kai, Feng, Min, Fang, Yu, Lv, Liang, Sun, Gui Lan, Yang, Sheng Liang, Guo, Ping, Cheng, Shan Fei, Qian, Min Cai, & Chen, Huan Xin. (2023). Psychological trauma, posttraumatic stress disorder and trauma-related depression: A mini-review. *World Journal of Psychiatry*, 13(6), 331–339.
- World Health Organization. (2022). Mental disorders.