

Editor: Prof. Dr. Iskandar, M.Si



KOMUNIKASI TOKSIK DI DUNIA KERJA

Perundungan, Keamanan Psikologi dan
Kesehatan Mental



Dr. Julia Magdalena Wuysang, M.Si

Komunikasi Toksik di Dunia Kerja:

**Perundungan, Keamanan Psikologi dan
Kesehatan Mental**

Penulis:

Dr. Julia Magdalena Wuysang, M.Si

Editor:

Prof. Dr. Iskandar, M.Si



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Komunikasi Toksik di Dunia Kerja:

**Perundungan, Keamanan Psikologi dan
Kesehatan Mental**

Dr. Julia Magdalena Wuysang, M.Si

EDITOR:

Prof. Dr. Iskandar, M.Si

TATA LETAK:

Wahyuni Putri Adeningsi

DESAIN SAMPUL:

Muhammad Adhar

SUMBER:

www.tdjpublisher.com

ISBN:

978-634-279-181-3

CETAKAN PERTAMA:

September 2026

UKURAN:

viii + 268 Hal; 15.5 cm x 23 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022

TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER

Jl. Timor Raya No. 130 B, Kota Kupang, NTT

E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih, penyertaan, dan anugerah-Nya sehingga buku *Komunikasi Toksik di Dunia Kerja: Perundungan, Keamanan Psikologis, dan Kesehatan Mental* dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini merupakan wujud komitmen akademik penulis untuk memperkaya kajian komunikasi organisasi melalui pembahasan mengenai komunikasi toksik sebagai salah satu tantangan utama dalam dunia kerja kontemporer beserta implikasinya terhadap *workplace bullying*, *psychological safety*, dan kesehatan mental pekerja.

Transformasi digital, sistem kerja hibrida, globalisasi, serta meningkatnya tuntutan produktivitas telah membentuk dinamika komunikasi organisasi yang semakin kompleks. Di balik berbagai kemajuan tersebut, berkembang praktik komunikasi yang merendahkan, intimidatif, manipulatif, eksklusif, maupun agresif. Pola komunikasi tersebut tidak hanya merusak hubungan interpersonal, tetapi juga melemahkan kepercayaan, menghambat kolaborasi, menurunkan partisipasi karyawan, dan menciptakan lingkungan kerja yang tidak aman secara psikologis.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang destruktif berkaitan erat dengan meningkatnya *workplace bullying*, menurunnya *psychological safety*, serta memburuknya kesehatan mental. Dampaknya tercermin pada meningkatnya stres, *burnout*, kecemasan, dan depresi, sekaligus menurunnya produktivitas, inovasi, kepuasan kerja, retensi tenaga kerja, dan efektivitas organisasi. Meskipun demikian, kajian yang mengintegrasikan komunikasi toksik, perundungan di tempat kerja, keamanan psikologis, dan kesehatan mental dalam satu kerangka konseptual yang komprehensif masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks organisasi di negara berkembang.

Berangkat dari kesenjangan tersebut, buku ini menawarkan perspektif multidisipliner yang mengintegrasikan teori komunikasi organisasi, perilaku organisasi, manajemen sumber daya manusia, dan psikologi kerja. Melalui sintesis penelitian mutakhir, refleksi kritis, serta pembahasan konseptual, buku ini menjelaskan hubungan dinamis antara komunikasi toksik, *workplace bullying*, *psychological safety*, dan kesehatan mental sebagai landasan pengembangan teori maupun praktik komunikasi organisasi yang lebih humanis.

Buku ini diharapkan menjadi referensi bagi dosen, mahasiswa, peneliti, praktisi, pemimpin organisasi, konsultan, serta pembuat kebijakan dalam membangun budaya komunikasi yang etis, memperkuat keamanan psikologis, mencegah perundungan di tempat kerja, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan sehingga kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi penyempurnaan pada masa mendatang. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada keluarga, kolega akademik, mahasiswa, praktisi, dan seluruh pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penyusunan buku ini. Akhirnya, semoga buku ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu komunikasi organisasi serta menjadi kontribusi nyata dalam mewujudkan lingkungan kerja yang lebih sehat, aman secara psikologis, bebas dari perundungan, dan mendukung kesehatan mental bagi seluruh pekerja.

Pontianak, 16 Juli 2026

Penulis

Dr. Julia Magdalena Wuysang, M.Si

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
BAB 1. Memahami Komunikasi Toksik Di Tempat Kerja ...	1
1.1. Evolusi Komunikasi di Tempat Kerja.....	1
1.2. Definisi Komunikasi Toksik di Tempat Kerja	3
1.3. Iklim Komunikasi Organisasi	6
1.4. Tantangan Kontemporer dalam Komunikasi di Tempat Kerja.....	9
1.5. Kasus-Kasus Kontemporer Komunikasi Toksik di Tempat Kerja.....	12
BAB 2. Komunikasi, Kekuasaan, dan Budaya Organisasi..	16
2.1. Kekuasaan dan Hierarki dalam Organisasi	16
2.2. Budaya Organisasi dan Komunikasi	19
2.3. Komunikasi sebagai Instrumen Pengendalian Organisasi.....	20
2.4. Kekuasaan, Identitas, dan Hubungan Profesional.....	23
2.5. Kasus Komunikasi Berbasis Kekuasaan dalam Organisasi.....	25
BAB 3. Perundungan di Tempat Kerja sebagai Kekerasan Komunikatif.....	29
3.1. Memahami Perundungan di Tempat Kerja (<i>Workplace Bullying</i>).....	29
3.2. Perundungan Verbal, Nonverbal, dan Digital	32
3.3. Perundungan Horizontal dan Vertikal.....	35
3.4. Perundungan dalam Berbagai Konteks Profesional	38

3.5.	Kasus-Kasus Kontemporer Perundungan di Tempat Kerja.....	41
BAB 4. Keheningan Organisasi dan Komunikasi Berbasis Ketakutan 44		
4.1.	Keheningan Organisasi (<i>Organizational Silence</i>).....	44
4.2.	Ketakutan, Intimidasi, dan Komunikasi.....	46
4.3.	Suara Karyawan dan Perilaku Berani Menyampaikan Pendapat (<i>Speaking-Up Behavior</i>).....	49
4.4.	<i>Whistleblowing</i> dan Etika Komunikasi	52
4.5.	Kasus Keheningan Organisasi	54
BAB 5. Stres Kerja, Burnout, dan Komunikasi Emosional 58		
5.1.	Stres Kerja.....	58
5.2.	<i>Burnout</i> dan Kelelahan Emosional	60
5.3.	Kerja Emosional (<i>Emotional Labor</i>).....	62
5.4.	Komunikasi dalam Tekanan.....	65
5.5.	Kasus Lingkungan Kerja dengan Tekanan Tinggi.....	67
BAB 6. Komunikasi Kesehatan Mental..... 71		
dalam Organisasi..... 71		
6.1.	Kesehatan Mental di Tempat Kerja	71
6.2.	Stigma dan Komunikasi untuk Mencari Bantuan	73
6.3.	Literasi Kesehatan Mental Organisasi	76
6.4.	Komunikasi untuk Kesejahteraan Psikologis.....	79
6.5.	Kasus Program Kesehatan Mental di Tempat Kerja...	82
BAB 7. Keamanan Psikologis..... 85		
dan Komunikasi yang Sehat..... 85		
7.1.	Dasar-Dasar Keamanan Psikologis (<i>Psychological Safety</i>).....	85

7.2.	Kepercayaan dan Komunikasi Interpersonal	89
7.3.	Umpan Balik dan Komunikasi Pembelajaran	93
7.4.	Membangun Tim dengan Tingkat Kepercayaan Tinggi	97
7.5.	Kasus Praktik Keamanan Psikologis.....	102
BAB 8 Kepemimpinan Toksik and Komunikasi Merusak		107
8.1.	Kepemimpinan Toksik.....	107
8.2.	Abusive Supervision	109
8.3.	Perilaku Komunikasi Merusak.....	111
8.4.	Komunikasi Kepemimpinan Etis	114
8.5.	Kegagalan Komunikasi Kepemimpinan	117
BAB 9. Komunikasi Digital di Tempat Kerja.....		120
9.1.	Komunikasi dalam Sistem Kerja Hibrida	120
9.2.	Pengawasan Digital dan Kepercayaan Karyawan.....	122
9.3.	Perundungan Siber dalam Organisasi	125
9.4.	Kecerdasan Buatan dalam Komunikasi di Tempat Kerja.....	130
9.5.	Kasus Tantangan Komunikasi Digital	134
BAB 10. Komunikasi Krisis dan Kesejahteraan Karyawan		139
10.1.	Komunikasi Krisis Organisasi	139
10.2.	Komunikasi berbasis Pemahaman Trauma	141
10.3.	Komunikasi dalam Masa Perubahan Organisasi.....	144
10.4.	Pencegahan Bunuh Diri dan Komunikasi Suportif ...	147
10.5.	Kasus-Kasus Manajemen Krisis Organisasi	149
BAB 11. Keberagaman, Inklusi, dan		153