

## Gambaran Risiko Gangguan Mental Pada Pekerja PT X di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021

### Overview of the Risk Mental Disorders in PT X's Workers during the Covid-19 Pandemic In 2021

Fierdania Yusvita<sup>1</sup>, Nur Ani<sup>2</sup>, Nadya Shinta Nandra<sup>3</sup>

*Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta<sup>1</sup>*

*Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Veteran Bangun  
Nusantara Sukoharjo, Jawa Tengah<sup>2</sup>*

*Klinik Pratama Dewan Perwakilan Daerah Republik Indonesia (DPD RI), Senayan, Jakarta<sup>3</sup>*

*Email : fierdania@esaunggul.ac.id*

#### ABSTRACT

During the Covid-19 outbreak, the entire population experiences increased levels of stress which can have serious effects on mental health, especially in cases where mandatory home quarantine is in place where Work From Home (WFH) is a must. Psychological changes can include increased anxiety, low mood, low motivation and restless or depressed thoughts. This study aims to describe the risk of mental disorders in PT.X workers during the Covid-19 Pandemic. This research uses quantitative research with an analytical survey research design and uses a cross sectional approach. Data collection in this study used primary data obtained based on interviews using the Depression Anxiety Stress Scale (DAAS 21) questionnaire. The population in this study are workers at PT. X, a technical consulting service company in DKI Jakarta. The sampling technique in this study used total sampling, with a total sample of 43 workers. The results showed that the highest proportion of the risk of mental disorders in workers at PT.X was depression, namely as many as 34.88% of respondents (15 people). The proportion of respondents experiencing the risk of work stress is 23.25% (10 people) and the proportion of anxiety is 18.62% (8 people). It is recommended that PT.X implement occupational health and safety (K3) measures related to work-related psychosocial hazards so that the mental health of workers can be optimally maintained during the Covid-19 pandemic.

**Keywords:** Risk of mental disorders of workers, Work From Home (WFH), Covid-19 Pandemic

#### ABSTRAK

Selama wabah Covid-19, seluruh populasi mengalami peningkatan tingkat stres yang dapat memiliki efek serius pada kesehatan mental, terutama dalam kasus di mana karantina wajib di rumah diberlakukan sehingga *Work From Home* (WFH) mutlak dilakukan. Perubahan psikologis dapat mencakup peningkatan kecemasan, suasana hati pada tingkat yang rendah, motivasi yang rendah dan pikiran gelisah atau depresi. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan gambaran risiko gangguan mental pada pekerja PT.X di masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian survey analitik dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh berdasarkan hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress*

*Scale* (DAAS 21). Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja di PT.X, sebuah perusahaan jasa konsultan teknik di DKI Jakarta. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling*, dengan jumlah *sample* yaitu berjumlah 43 orang pekerja. Hasil penelitian menunjukkan proporsi tertinggi risiko gangguan mental pada pekerja di PT.X adalah depresi yakni sebanyak 34,88% responden (15 orang). Proporsi responden mengalami risiko stress kerja adalah 23,25% (10 orang) dan proporsi kecemasan adalah sebesar 18,62% (8 orang). Disarankan pada PT.X untuk menerapkan langkah-langkah kesehatan dan keselamatan kerja (K3) terkait *hazard* psikososial yang berkaitan dengan pekerjaan sehingga kesehatan mental pekerja dapat terjaga dengan optimal di masa Pandemi Covid-19.

**Kata kunci:** Risiko gangguan mental pekerja, *Work From Home* (WFH), Pandemi Covid-19

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang telah berlangsung sejak 2020 di Indonesia membawa banyak perubahan baru dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pada aktivitas bekerja. Ditetapkannya Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19 yang disahkan pada tanggal 3 April 2020, dimana pada pasal 13 ditetapkan peliburan tempat kerja, menciptakan lingkungan serta aktivitas kerja yang baru bagi pekerja yaitu *Work From Home* (WFH) (IIHA, 2021). Sebagai akibatnya banyak kantor baik pemerintah maupun swasta yang kemudian menerapkan skema bekerja dari rumah (*Working from Home/WFH*) (Mungkasa, 2020). Perpindahan sistem kerja menjadi *Work From Home/WFH* seringkali tidak memperhatikan aspek keselamatan dan kesehatan kerja (K3), termasuk potensi bahaya psikososial. Banyak pekerja jarak jauh (*teleworkers*) diminta untuk bekerja dari rumah dengan sedikit dukungan untuk menyiapkan tempat kerja, memastikan lingkungan kerja yang aman, atau melindungi kesehatan dan kesejahteraan fisik dan psikologis mereka (IIHA, 2021).

Program keselamatan dan kesehatan kerja semakin memperhatikan kesehatan mental pekerja sebagai fokus garapan dalam mencegah kecelakaan dan penyakit akibat kerja, serta meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas kerja. Gangguan mental ditandai dengan kombinasi dari pikiran, persepsi, emosi, perilaku dan hubungan dengan orang lain yang abnormal, dari yang ringan sampai yang berat. Gangguan mental banyak terdapat di tempat kerja, namun seringkali tidak terdiagnosis dan tidak mendapat perhatian sehingga pekerja tidak mendapatkan pengobatan dan pengelolaan yang tepat, selain itu penderita tidak menyadari atau sengaja menyembunyikannya. Diketahui banyak sekali faktor bahaya atau *hazard* yang berpotensi menimbulkan gangguan mental. Stress kerja merupakan penyebab gangguan mental pada pekerja (Kurniawidjaja dan Ramadhan, 2019).

Berdasarkan *voting* OSHA Europe pada tahun 2013, lebih dari setengah pekerja di Eropa melaporkan stress sebagai masalah yang sering terjadi dan lebih dari 40% pekerja meyakini stress tidak ditangani dengan baik di tempat kerjanya. Beberapa survey di Eropa mengindikasikan pekerja sering melaporkan stress terkait pekerjaan sebagai penyebab masalah kesehatan, dengan stress dan penyakit terkait stress menempati posisi kedua setelah gangguan otot rangka sebagai masalah kesehatan di tempat kerja (Kurniawidjaja dan Ramadhan, 2019). Pada 2017, WHO menyatakan depresi sebagai beban kesehatan nomor satu di dunia, gangguan kardiovaskular sebagai penyebab kematian nomor satu dan terdapat hubungan erat antara penyakit jantung dan depresi, di mana penyakit jantung dapat menyebabkan depresi/ kecemasan dan sebaliknya (Kurniawidjaja dan Ramadhan, 2019).

Selama wabah seperti Covid-19, seluruh populasi mengalami peningkatan tingkat stres yang dapat memiliki efek serius pada kesehatan mental, terutama dalam kasus di mana karantina wajib di rumah diberlakukan. Pekerja dapat terkena bahaya psikososial yang timbul dari ketidakpastian situasi kerja saat ini dan di masa depan atau dari perubahan dalam proses dan pengaturan kerja (ILO, 2020). Sebuah laporan dari Amerika Serikat menyebutkan bahwa 55% dari pekerja telah mengalami gangguan mental semenjak Pandemi Covid-19, selain itu berdasarkan survey dari *World Economic Forum* dan Ipsos menyebutkan bahwa 13.000 pekerja dari 28 negara di dunia menderita gangguan kecemasan yang meningkat semenjak Covid-19. Hal ini tentu saja berakibat pada bisnis perusahaan di mana akan terjadi peningkatan biaya kesehatan karena kesehatan mental pekerja berdampak pada produktivitas kerja yang dihasilkan (Arbar, 2021). Di Indonesia, terdapat sebuah kasus di mana seorang pemuda bunuh diri diduga karena pekerjaan di tempatnya bekerja tidak beroperasi terdampak Covid-19. Kasus ini menjelaskan bahwa Pandemi Covid-19 menjadi pemicu permasalahan kesehatan mental pada tahap yang memprihatinkan. Survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dihimpun oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan secara daring menjelaskan bahwa sebanyak 63 persen responden mengalami cemas dan 66 persen responden mengalami depresi akibat pandemi Covid-19 (Ridlo, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Lenzo dkk (2021) menunjukkan lebih dari 9% tenaga kesehatan di Italia mengalami kecemasan, stress dan depresi pada kategori sedang hingga sangat parah (Lenzo, Quattropani and Dkk, 2021). Dampak dari risiko gangguan mental dapat mempengaruhi kinerja dan produktivitas pekerja serta organisasi.

PT. X merupakan perusahaan yang bergerak di jasa konsultan teknik yang berlokasi di Jakarta Pusat. Semenjak Pandemi Covid-19 terjadi perubahan dalam sistem kerja pada pekerja di PT.X. Mengikuti peraturan pemerintah, skema kerja *Work From Home* mutlak dilaksanakan. Secara umum sistem kerja di PT. X adalah kombinasi antara *Work From Home* dan *Work From Office*. Pekerja akan bekerja dari kantor untuk waktu-waktu tertentu yang telah ditetapkan oleh manajemen. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dapat diketahui bahwa sebagian pekerja mengeluhkan gangguan tidur dan konsentrasi saat bekerja dari rumah. Berdasarkan hasil wawancara diketahui 30% pekerja PT.X mengatakan bahwa *Work From Home* kadang menjadikan pekerjaan mereka tidak ada habisnya. Hasil *Key Performance Index* (KPI) pada pekerja di PT.X tidak sesuai dengan target yang diharapkan. Berdasarkan data-data inilah, penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai risiko gangguan mental pada pekerja di PT.X. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran risiko gangguan mental yang terdiri dari stres, kecemasan dan depresi pada pekerja di PT.X di masa Pandemi Covid-19.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian survey analitik dan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu rancangan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui variable independen dan dependen di mana pengukurannya dilakukan pada satu waktu (Sabri and Hastono, 2018). Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh berdasarkan hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DAAS 21). Responden akan diminta untuk menjawab 21 pertanyaan mengenai hal-hal yang mereka rasakan dalam waktu satu minggu terakhir sebelum pengambilan data dilaksanakan. Adapun 21 pertanyaan tersebut terdiri dari 7 pertanyaan tentang kecemasan, 7 pertanyaan tentang stress dan 7 pertanyaan tentang depresi. Responden akan diberikan empat pilihan jawaban yaitu selalu, sering, kadang-kadang dan

tidak pernah. Untuk karakteristik responden terdiri dari variabel jenis kelamin, usia, masa kerja, dan pilihan skema kerja di masa Pandemi Covid-19. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja di PT.X, sebuah perusahaan jasa konsultan teknik di DKI Jakarta. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling*, dengan jumlah *sample* yaitu berjumlah 43 orang pekerja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1) Risiko Gangguan Mental

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Risiko Gangguan Mental Pekerja PT.X

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
<b>Risiko Gangguan Mental</b>			
Stres	Ringan	8	18,60%
	Sedang	0	0%
	Parah	2	4,65%
	Sangat Parah	0	0%
<b>Total Stres</b>		<b>10</b>	<b>23,25%</b>
Depresi	Ringan	8	18,60%
	Sedang	4	9,30%
	Parah	2	4,66%
	Sangat Parah	1	2,32%
<b>Total Depresi</b>		<b>15</b>	<b>34,88%</b>
Kecemasan	Ringan	3	6,98%
	Sedang	1	2,32%
	Parah	2	4,66%
	Sangat Parah	2	4,66%
<b>Total Kecemasan</b>		<b>8</b>	<b>18,62%</b>
<b>Tidak Berisiko (Normal)</b>		<b>10</b>	<b>23,25%</b>

Risiko gangguan mental pada pekerja yang dimaksud pada penelitian ini terdiri dari risiko mengalami stres, depresi dan kecemasan pada pekerja di PT.X. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa proporsi tertinggi risiko gangguan mental pada pekerja di PT.X adalah depresi yakni sebanyak 34,88% responden (15 orang). Proporsi responden mengalami risiko stress kerja adalah 23,25% (10 orang) dan proporsi kecemasan adalah sebesar 18,62% (8 orang). Adapun pekerja yang tidak berisiko mengalami gangguan mental adalah sebesar 23,25% (10 orang).

Pada tabel 1 di atas juga dapat diketahui mengenai kategori risiko gangguan mental. Berdasarkan instrument penelitian, DAAS-21 diketahui bahwa terdapat 4 skala keparahan yakni ringan, sedang, parah dan sangat parah. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada proporsi kategori stress kerja tertinggi yang dialami responden adalah skala ringan yakni sebesar 18,6% (8 orang). Proporsi kategori depresi tertinggi yang dialami responden adalah skala ringan yakni sebesar 18,6% (8 orang). Diketahui proporsi kategori tertinggi pekerja PT.X mengalami kecemasan adalah skala ringan yakni sebesar 3 orang (6,98%). Pada risiko depresi dan kecemasan, semua kategori terisi termasuk mulai dari skala ringan sampai dengan skala parah dan sangat parah.

## 2) Karakteristik Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	15	34.88%
Perempuan	28	65.12%
<b>Usia</b>		
≥ 31 tahun	21	48.84%
< 31 tahun	22	51.16%
<b>Masa Kerja</b>		
≥ 8 tahun	19	44.18%
< 8 tahun	24	55.82%
<b>Pilihan Skema Kerja di Masa Pandemi Covid-19</b>		
Full WFO	8	18.61%
Full WFH	13	30.23%
Kombinasi WFO-WFH	22	51.16%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui mengenai karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin, usia, masa kerja dan pilihan skema kerja terbaik menurut responden di masa Pandemi Covid-19. Pada variabel jenis kelamin, diketahui proporsi tertinggi pekerja di PT.X adalah berjenis kelamin perempuan yakni 65,12% (28 orang). Proporsi pekerja PT.X yang berjenis kelamin laki-laki adalah sebesar 34,88% (15 orang). Pada variabel usia, diketahui rata-rata umur pekerja di PT.X adalah 31 tahun. Proporsi pekerja yang berusia 31 tahun ke atas adalah 48,84% (21 orang) dengan usia tertua pekerja di PT.X adalah 50 tahun. Proporsi pekerja yang berusia di bawah 31 tahun adalah sebesar 51,16% (22 orang) dengan usia termuda pekerja di PT.X adalah 24 tahun. Pada variabel masa kerja, diketahui rata-rata masa kerja pekerja di PT.X adalah 8 tahun. Proporsi masa kerja 8 tahun lebih adalah sebesar 44,18% (19 orang) dengan masa kerja terlama adalah 30 tahun. Proporsi pekerja dengan masa kerja di bawah 8 tahun adalah sebesar 55,82% (24 orang) dengan masa kerja terbaru adalah 1 tahun. Pada variabel skema kerja, responden diminta untuk mengisi pilihan sistem kerja di masa Pandemi Covid-19. Proporsi tertinggi pekerja di PT.X memilih sistem kerja kombinasi *Work From Home/ WFH* dan *Work From Office/ WFO* yakni sebesar 51,16% (22 orang). Proporsi pekerja yang lebih memilih skema kerja *Work From Home/ WFH* secara penuh di masa pandemi Covid-19 adalah sebesar 30,23% (13 orang). Adapun proporsi pekerja yang memilih skema kerja *Work From Office/ WFO* secara penuh selama hari kerja adalah sebesar 18,61% (8 orang).

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja di PT.X mengalami risiko gangguan mental baik berupa kecemasan, stress dan depresi dengan kategori ringan. Kelompok risiko gangguan mental dengan proporsi tertinggi yang dialami oleh pekerja di PT. X adalah depresi yakni sebesar 34, 88%, diikuti oleh stress dengan proporsi sebanyak 23, 25% dan proporsi kecemasan sebesar 18,62%. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Li-Qun Xing dkk pada Tahun 2020 yang menyebutkan bahwa risiko tertinggi gangguan mental yang dialami oleh pekerja adalah depresi yakni sebesar 56% responden dan 28,5% responden mengalami kecemasan (Xing *et al.*, 2020). Hasil ini sedikit berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pandey dkk pada Tahun 2021 yang menyatakan bahwa proporsi

tertinggi tenaga kesehatan di Nepal mengalami risiko gangguan mental selama masa pandemi covid-19 adalah kecemasan yakni sebesar 35,6% diikuti stress sebesar 28,9% dan proporsi pekerja mengalami depresi yakni sebesar 17% (Pandey, Sharma and Dkk, 2021).

Pandemi Covid-19 menjadi bencana kesehatan saat ini dan memberikan dampak negatif, salah satunya terkait gangguan mental emosional (Ridlo, 2020). Dalam keadaan darurat seperti Pandemi Covid-19, orang mungkin bereaksi terhadap stres dengan berbagai cara. Perubahan psikologis dapat mencakup peningkatan kecemasan, suasana hati pada tingkat yang rendah, motivasi yang rendah dan pikiran gelisah atau depresi (ILO, 2020). Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan emosi atau kondisi luar biasa akibat perasaan tertekan dan kesedihan mendalam yang berkepanjangan minimal selama 2 minggu. Sedangkan stress kerja didefinisikan sebagai kondisi kesenjangan antara berbagai hal terkait pekerjaan dengan kemampuan pekerja yang menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis dan terjadi di tempat kerja/ disebabkan pekerjaannya (Kurniawidjaja dan Ramadhan, 2019). Pada hasil penelitian diketahui bahwa pernyataan tentang depresi yang paling banyak dirasakan dalam 1-2 minggu terakhir oleh responden adalah pernyataan mengenai sulitnya mengeluarkan inisiatif saat bekerja/ melakukan sesuatu. Pernyataan tentang stress yang terbanyak dialami oleh pekerja di PT.X adalah tentang mudahnya marah karena hal-hal yang sepele. Sementara pernyataan tentang kecemasan yang paling banyak dialami responden adalah mudah panik dalam menghadapi sesuatu.

Skema *Work From Home* (WFH) yang diberlakukan oleh pemerintah saat ini dalam rangka mencegah penularan virus Covid-19, pada dasarnya merupakan bagian dari konsep *telecommuting* (bekerja jarak jauh), yang merupakan hal biasa dalam dunia kerja dan perencanaan kota, walaupun demikian, konsep ini biasanya diberlakukan dalam kondisi normal dan bukan karena adanya pandemik seperti sekarang ini (Mungkasa, 2020). Dengan sistem kerja WFH menimbulkan dampak positif dan juga negatif. Bekerja dari rumah menjadikan pekerja dapat meningkatkan *work-life balance* dan dapat mencapai produktivitas yang tinggi, di sisi lain jam kerja menjadi sangat panjang, dapat mempengaruhi kehidupan pribadi dan sosial serta rentan menimbulkan tekanan mental (ILO-Eurofound, 2017). Berdasarkan Laporan ILO-Eurofound (2017) juga dapat diketahui bahwa 41% pekerja yang menerapkan WFH mengalami stress kerja, 42% mengalami gangguan tidur (sering terbangun di malam hari), Pekerja WFH banyak mengalami tumpang tindih antara kehidupan pribadi dan pekerjaan dan diketahui pula bahwa pekerja WFH lebih banyak bekerja secara individual dan ini mempengaruhi kesehatan mentalnya (ILO-Eurofound, 2017).

Masih banyak yang tidak bisa membedakan antara bekerja dari rumah dan bekerja di rumah. Bekerja dari rumah merupakan bagian dari pemenuhan kewajiban sebagai seorang pekerja dalam memenuhi target pekerjaan. Jadi rumah hanya sebagai lokasi saja. Berbeda dengan bekerja di rumah yang dapat berarti tidak terkait dengan kewajiban melaksanakan tugas kantor. Dengan demikian dalam menjalankan bekerja dari rumah, protokol dan suasana kantor tetap harus terpelihara. Sehingga beberapa hal tetap perlu dijaga seperti (i) jadwal kerja tetap diusahakan seperti jadwal kantor seperti biasanya; (ii) lokasi bekerja sebaiknya dibuat terpisah dari kegiatan domestik lainnya; (iii) pekerjaan domestik dan pekerjaan kantor dilaksanakan tidak dalam waktu yang bersamaan, tetapi dapat dibuat jadwal masing-masing; (iv) pakaian yang dikenakan juga sebaiknya bukan pakaian santai seperti kaos, atau daster (Mungkasa, 2020).

Pekerja di PT.X banyak melakukan pekerjaan dengan skema WFH selama Pandemi Covid-19. Jasa konsultan teknik merupakan serangkaian pekerjaan yang

melayani klien mulai dari tahap perencanaan hingga evaluasi hasil kerja baik. Dengan kondisi seperti ini, memang banyak dilakukan *virtual meeting* untuk koordinasi, kemudian penyusunan proposal kegiatan hingga laporan akhir, revisi, presentasi dan sejenisnya memang menjadikan ritme kerja tetap berjalan dengan padat. Agenda dan targetan harian membuat para pekerja dituntut untuk dapat tetap bekerja dan berkoordinasi dari rumah. Tantangan lain adalah apabila ada pekerja yang mengalami covid-19 dan harus isolasi, tentu ini menjadi tambahan pekerjaan bagi yang lainnya, ditambah masalah telekomunikasi, kadang gangguan terhadap hal ini menimbulkan permasalahan baru yang mempengaruhi kesehatan mental pekerja. Sampai saat ini, belum ada upaya khusus terkait masalah kesehatan mental yang diterapkan oleh manajemen PT.X, khususnya di masa Pandemi Covid-19.

Gangguan mental bisa sangat mengganggu kehidupan maka bila sudah terjadi perlu diintervensi dengan diberikan terapi secepatnya. Program promosi dan pencegahan harus dilakukan dengan pendekatan yang holistik sesuai dengan faktor risiko yaitu pemicu stress, kecemasan dan depresi yang ada di tempat kerja dan peningkatan kemampuan pengendalian stress pada pekerja. Tempat kerja yang sehat baik secara fisik maupun mental perlu diciptakan bersama oleh pemberi kerja dan pekerja yang memiliki tanggung jawab untuk menjamin bahwa risiko di tempat kerja dapat dikendalikan olehnya (Kurniawidjaja dan Ramadhan, 2019). Langkah-langkah K3 dapat dilaksanakan di PT.X untuk mengatasi risiko gangguan mental pada pekerja saat melakukan WFH di masa Pandemi Covid-19 antara lain membangun budaya kerja yang memberikan informasi dan dukungan mengenai risiko psikososial berkaitan dengan pekerjaan, mengadakan sesi konsuling, memastikan adanya komunikasi terbuka dalam menciptakan lingkungan kerja yang tetap sehat dan nyaman walaupun dilakukan dari rumah serta tetap memberikan dukungan terhadap akses kesehatan fisik dan social bagi seluruh pekerja di PT.X.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : Proporsi tertinggi risiko gangguan mental pada pekerja di PT.X di masa Pandemi Covid-19 adalah depresi yakni sebanyak 34,88%, Proporsi pekerja PT.X mengalami risiko stress kerja adalah 23,25% , Proporsi pekerja PT.X mengalami kecemasan adalah sebesar 18,62%. Berdasarkan karakteristik responden dapat diketahui bahwa sebagian besar pekerja PT.X berjenis kelamin perempuan, berusia < 31 tahun, memiliki masa kerja < 8 tahun dan lebih memilih bekerja dengan skema kombinasi WFO-WFH di masa Pandemi Covid-19

## **SARAN**

Belum adanya upaya khusus terkait masalah kesehatan mental yang diterapkan oleh manajemen PT.X, khususnya di masa Pandemi Covid-19 sehingga disarankan untuk menerapkan langkah-langkah K3 antara lain membangun budaya kerja yang memberikan informasi dan dukungan mengenai risiko psikososial berkaitan dengan pekerjaan, mengadakan sesi konsuling, memastikan adanya komunikasi terbuka dalam menciptakan lingkungan kerja yang tetap sehat dan nyaman walaupun dilakukan dari rumah serta tetap memberikan dukungan terhadap akses kesehatan fisik dan sosial bagi seluruh pekerja di PT.X.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arbar, T. F. 2021. 'Jangan Terkejut! Banyak Karyawan Sakit Mental karena Pandemi', *CNBC-Lifestyle*. Available at: <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20210215121049-33-223352/jangan-terkejut-banyak-karyawan-sakit-mental-karena-pandemi>.
- IIHA. 2021. 'Mengelola Aspek Ergonomi Pada Aktivitas Work From Home (WFH)', *IIHA newsletter*, pp. 1–10. doi: 10.1007/BF03014216.
- ILO-Eurofound. 2017. *Working anytime, anywhere: The effects on the world of work / Eurofound*. Available at: <https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2017/working-anytime-anywhere-the-effects-on-the-world-of-work>.
- ILO .2020. 'Dalam menghadapi pandemi: Memastikan Keselamatan dan Kesehatan di Tempat Kerja', *Labour Administration, Labour Inspection and Occupational Safety and Health Branch (LABADMIN/OSH) Route*, pp. 1–52. Available at: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-jakarta/documents/publication/wcms\\_742959.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-jakarta/documents/publication/wcms_742959.pdf).
- Kurniawidjaja, L. M. and Ramadhan, D. 2019. *Penyakit Akibat Kerja Dan Surveilans*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI Press).
- Lenzo, V., Quattropiani, M. C. and Dkk 2021. 'Depression, Anxiety, and Stress Among Healthcare Workers During the COVID-19 Outbreak and Relationships With Expressive Flexibility and Context Sensitivity', *frontiers In Psychology*, 12. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623033>.
- Mungksa, O. 2020. 'Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19', *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), pp. 126–150. doi: 10.36574/jpp.v4i2.119.
- Pandey, A., Sharma, C. and Dkk 2021. 'Stress, Anxiety, Depression and Their Associated Factors among Health Care Workers During COVID -19 Pandemic in Nepal', *Journal of Nepal Health Research Council*, pp. 655–660. doi: 10.33314/jnhrc.v18i4.3190.
- Ridlo, I. A. 2020. 'Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia', *Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, pp. 155–164. doi: 10.20473/jpkm.v5i12020.155-164.
- Sabri, L. and Hastono, S. P. (2018) *Statistik Kesehatan*. 10th edn. Jakarta: Rajawali Press.
- Xing, L. Q. *et al.* 2020. 'Anxiety and depression in frontline health care workers during the outbreak of Covid-19', *International Journal of Social Psychiatry*. doi: 10.1177/0020764020968119.