

Gambaran kesehatan mental pada Pekerja

Kandar¹, Rafidah Yuntya Ika Cahyani^{2*}, Fifi Mufida², Neli Muyasaroh²,
Alya Puspita Angela², Dimas Agung Wisesa²

¹RSJD Amino Gondohutomo

²Universitas Diponegoro

*Korespondensi: rafidahcahyani533@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Pekerjaan merupakan salah satu determinan dari kesehatan mental. Kesehatan mental memberikan makna terhadap pekerja dengan memberikan rasa kepercayaan diri, pencapaian, pendapatan, dan pemulihan individu yang memiliki gangguan psikososial. Kesehatan mental yang rendah berdampak pada stres, cemas, depresi, dan tidak mempunyai semangat dalam bekerja yang berakibat kehilangan pekerjaan. **Tujuan:** Mengetahui gambaran *mental health* pada pekerja di salah satu rumah sakit semarang. **Metode:** penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel sebanyak 57 pekerja. Pengumpulan data melalui *google form* melalui kuesioner *Workplace Stress Scale (WSS)* dari *The Marlin Company and the American Institute of Stress*, lalu dianalisis dan disajikan distribusi frekuensi. **Hasil:** Mayoritas pekerja berusia 20-44 tahun (54%), dengan jenis kelamin terbanyak perempuan 67%, status menikah sebanyak 95% dan telah bekerja lebih dari 10 tahun (72%). Sebanyak 49% pekerja mengalami stress rendah dan stress sedang (42%). **Kesimpulan:** Mayoritas Pekerja mengalami stress rendah dan sedang. Pekerja dapat melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi stres dan memperbaiki suasana hari dan bagi instansi terkait memberikan reward atas keberhasilan pekerja dan menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung.

KATA KUNCI: *Mental Health*; Pekerja; Lingkungan Kerja

ABSTRACT

Introduction: Work is one of the determinants of mental health. Mental health gives meaning to workers by providing a sense of confidence, achievement, income, and recovery for individuals with psychosocial disorders. Low mental health leads to stress, anxiety, depression, and lack of enthusiasm for work which results in job loss. **Objective:** Knowing the description of mental health in workers in one of the Semarang hospitals. **Methods:** Quantitative descriptive research method. The sample was 57 workers. Data collection via *google form* through the *Workplace Stress Scale (WSS)* questionnaire from *The Marlin Company and the American Institute of Stress*, then analyzed and presented a frequency distribution. **Results:** The majority of workers are aged 20-44 years (54%), with the most female gender 67%, married status 95% and have worked for more than 10 years (72%). A total of 49% of workers experienced low stress and moderate stress (42%). **Conclusion:** The majority of workers experience low and moderate stress. Workers can do physical activity to reduce stress and improve the atmosphere of the day and for related agencies to provide rewards for the success of workers and create a healthy and supportive environment.

KEYWORD: Mental Health; Workers; Work Environment

Copyright © 2024 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

INTRODUCTION

Menurut WHO, sehat berarti memiliki umur yang panjang, stabil secara fisik, mental, dan sosial, serta tidak memiliki penyakit atau gangguan yang mempengaruhi seseorang (Fakhriyani, 2019). kesehatan mental menjadi semakin penting karena

perubahan gaya hidup, media sosial, dan kemajuan teknologi yang mempengaruhi setiap orang (Fahreza et al., 2024). Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek pertumbuhan, baik fisik, intelektual, maupun emosional, yang ideal dan konsisten dengan pertumbuhan orang lain sehingga menyebabkan terjadinya interaksi pada lingkungan di sekitarnya (Fakhriyani, 2019). Penting bagi setiap individu untuk menjaga kesehatan mental tidak hanya di lingkungan tempat tinggal namun juga di lingkungan tempat kerja.

Kesehatan mental pekerja sangat penting untuk mendukung efisiensi dalam bekerja. Kesehatan mental yang bagus dalam bekerja didukung oleh pekerjaan yang memberikan makna terhadap suatu individu dengan memberikan rasa kepercayaan diri, pencapaian, pendapatan, dan pemulihan terhadap individu yang memiliki gangguan psikososial. Lingkungan kerja yang buruk, lingkungan kerja dan organisasi kerja yang membahayakan, hubungan kerja yang buruk dapat secara signifikan memperburuk kualitas kesehatan mental individu sehingga memunculkan faktor risiko psikososial terjadinya gangguan jiwa (WHO, 2022). Kesehatan mental yang rendah dapat berdampak negatif bagi fisik, psikis, dan emosi (Harahap & Widanarko, 2021)

Salah satu bentuk lingkungan kerja yang buruk yaitu peningkatan jam kerja yang berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian, individu dengan jam kerja lebih dari 60 jam per minggu cenderung memiliki tingkat stres dan depresi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan individu yang bekerja 31 hingga 40 jam per minggu (Fahreza et al., 2024). Selain itu, beberapa faktor risiko kesehatan mental yang buruk pada tempat kerja meliputi, pekerjaan yang tidak berarti, pekerjaan dengan tekanan tinggi, jadwal kerja yang tidak teratur, jenjang karir yang tidak jelas, dan sebagainya (WHO, 2022). Oleh karena itu penting untuk pekerja untuk menjaga kesehatan mental agar berdampak baik pada pekerjaan. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran *mental health* pada pekerja di salah satu rumah sakit di Semarang.

METHODS

Design

Penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif yaitu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kesehatan mental pada para pekerja. Hasil penelitian yang diperoleh berupa gambaran umum variabel tanpa membuat hubungan ataupun perbandingan antar variabel (Ramdhan, 2021).

Research Questions

Bagaimana gambaran *mental health* pada pekerja di salah satu rumah sakit?

Sample and Settings

Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu, pekerja Rumah Sakit yang ada di Semarang, dengan 57 pekerja dan menggunakan total sampling.

Variables

Variabel pada penelitian ini adalah *mental health* pekerja

Instruments

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Workplace Stress Scale* (WSS) dari *The Marlin Company and the American Institute of Stress*.

Data Collections

Data primer pada penelitian ini diperoleh dari kuesioner yang mengukur tingkat stress kerja pada pekerja. Penelitian ini dimulai dari tanggal 10-17 Agustus 2024, dengan penyebaran kuesioner melalui *google form*.

Study Procedure

Pengambilan data dilakukan dengan menyebar *google form* kepada para pekerja. Rentang waktu pengambilan data adalah 1 minggu. setelah 1 minggu *google form* akan ditutup dan dilanjutkan dengan analisis data.

Data Analysis

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data univariat. Data karakteristik responden dan *mental health* pada pekerja akan ditampilkan dalam bentuk data distribusi frekuensi dan Persentase.

Ethical Consideration

Responden dalam penelitian ini tidak mencantumkan nama pada *google form* yang disebar untuk menjaga kerahasiaan identitas responden serta memberikan *informed consent* untuk memastikan bahwa responden mendapat informasi lengkap dan dapat mengambil keputusan secara sukarela.

RESULTS

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Pekerja

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
Dewasa Awal	12	21
Dewasa Akhir	22	39
Lansia Awal	17	30
Lansia Akhir	6	11
Jenis Kelamin		
Perempuan	38	67
Laki-laki	19	33
Lama Bekerja		
0-5 tahun	7	12
6-10 tahun	9	16
>10 tahun	41	72
Status Pernikahan		
Belum Menikah	2	4
Menikah	54	95
Duda	0	0
Janda	1	2

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas pekerja pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 67% (38 orang) dan lebih dari sebagian pekerja memiliki status pernikahan menikah yaitu sebanyak 95% (54 orang). Mayoritas pekerja telah bekerja dalam rentang waktu lebih dari 10 tahun yaitu sebanyak 72% (41 orang) dan mayoritas pekerja berada pada rentang umur dewasa akhir (36-45 tahun) yaitu sebanyak 39% (22 orang).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Mental Health* Pekerja

<i>Mental Health</i>	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Stres	4	7

Stres Rendah	28	49
Stres Sedang	24	42
Stres Berat	1	2
Stres Bahaya	0	0
Total	57	100

Tabel 2 mendeskripsikan hasil dari tingkat stres pada pekerja dengan jumlah responden 57 orang didapatkan hasil bahwa sebagian besar pekerja menunjukkan kategori stres rendah sebanyak 49% (28 orang).

DISCUSSION

Orang yang mengalami masa dewasa awal telah melewati masa dewasa yang disebutkan di atas sehingga mereka siap untuk berintegrasi ke dalam masyarakat. Generasi muda membutuhkan perkembangan pekerjaan yang perlu dicapai, terutama bekerja, memilih pasangan, membesarkan keluarga, merawat anak, mengatur rumah tangga, menjalankan tanggung jawab sebagai warga negara, dan menemukan kelompok sosial yang bahagia. Selama fase awal, individu tidak kebal terhadap kondisi fisik dan psikologis yang mungkin mempengaruhi mereka. Hal ini juga dapat membantu mereka menjaga kesehatan mental mereka. Menurut banyak penelitian, orang dewasa awal cenderung mengalami masalah kesehatan mental termasuk stres, depresi, dan kondisi lainnya (Samosir, 2021).

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, yang sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya mengenai karakteristik biologis dapat mempengaruhi kemampuan ketahanan pada kesehatan mental individu. Stres, sebagai salah satu karakteristik buruk dari kesehatan mental, diketahui memiliki dampak yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Perempuan sering kali ditempatkan dalam kategori yang lebih rentan dibandingkan laki-laki, baik karena faktor biologis maupun sistem psikososial (Ornek & Esin, 2020). Otten et. al (2021) mengungkapkan bahwa perempuan memiliki risiko dua kali lebih besar dibandingkan laki-laki untuk mengalami gejala stres. Kondisi ini diperburuk bagi pekerja perempuan, yang sering kali dihadapkan pada kondisi kehidupan dan kerja yang kurang menguntungkan akibat ketidaksetaraan sosial dan gender, serta tuntutan besar untuk menyeimbangkan antara kehidupan kerja dan keluarga, terutama di masyarakat yang kurang mendukung nilai-nilai demokrasi dan kesetaraan sosial.

Adapun temuan pada penelitian ini juga menunjukkan mayoritas responden memiliki masa kerja lebih dari 10 tahun. Jika didasarkan pada teori akumulasi, seseorang yang telah bekerja lama, maka akan semakin besar pula kemampuannya untuk mengelola dan menahan dampak dari stres kerja. Karyawan dengan masa kerja yang lebih panjang cenderung memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang pekerjaan mereka dibandingkan dengan pekerja yang memiliki masa kerja yang lebih singkat. Selain itu, karyawan yang telah lama bekerja di sebuah perusahaan biasanya telah beradaptasi dengan lingkungan kerja mereka, sehingga mereka merasa lebih nyaman dan stabil dalam pekerjaan mereka. Namun, bekerja dalam jangka waktu yang lama juga dapat menimbulkan kebosanan dan kekecewaan, yang pada gilirannya dapat memicu stres kerja. Periode kerja yang panjang dapat menciptakan rutinitas yang monoton, yang dapat menyebabkan kebosanan dan meningkatkan risiko stres akibat pekerjaan yang berulang-ulang dan lingkungan kerja yang kurang dinamis (Sinaga & Nurjanah, 2022).

Di samping itu, status pernikahan juga ditemukan sebagai faktor yang signifikan dalam mempengaruhi kesehatan mental karyawan. Pekerja yang sudah menikah lebih rentan terhadap kesehatan mental yang buruk, yang sering kali disebabkan oleh konflik antara kehidupan kerja dan keluarga (Work-Life Conflict (WLC)). Konflik ini muncul dari

ketidakseimbangan antara tuntutan kerja dan keluarga, yang dapat memperburuk dampak negatif pada kesehatan mental pekerja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pekerja yang sudah menikah, terutama yang memiliki tanggung jawab keluarga yang tinggi, lebih rentan terhadap dampak negatif dari konflik kehidupan kerja dan keluarga. Tuntutan keluarga yang tidak stabil dapat berfungsi sebagai faktor risiko tambahan dalam lingkungan kerja psikososial. Khususnya bagi perempuan yang memikul beban ganda antara pekerjaan dan kehidupan keluarga, risiko mengalami dampak negatif dari konflik ini semakin besar, menempatkan mereka dalam posisi yang lebih rentan dibandingkan rekan kerja laki-laki mereka (Kim & Cho, 2020).

Stres kerja secara konsisten dikaitkan dengan berbagai dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, termasuk peningkatan tekanan darah, gangguan muskuloskeletal, penyakit kardiovaskular, kecemasan, depresi, burnout, kelelahan emosional, ketidakpuasan dalam pekerjaan, dan kesehatan mental yang buruk secara keseluruhan (Mensah, 2021). Studi sebelumnya oleh Law et. al. (2020) memaparkan bahwa stres kerja, khususnya pada tingkat yang tinggi, merupakan salah satu stressor bagi kesehatan mental yang buruk di kalangan pekerja.

Hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu kesehatan mental pekerja yang dinilai menggunakan Workplace Stress Scale (WSS). Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental pekerja pada penelitian ini secara umum terjaga cukup baik, yang tercermin dari mayoritas pekerja memiliki tingkat stres kerja yang rendah hingga sedang. Namun, tetap penting untuk dicatat bahwa stres kerja dapat mempengaruhi kesehatan mental pekerja secara signifikan. Oleh karena itu, dukungan dari rekan kerja dan atasan di tempat kerja menjadi faktor penting yang dapat membantu mengurangi stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan mental. Penurunan stres kerja akan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada tingkat kepuasan kerja dan kinerja karyawan (Khatun et. al, 2022).

Strengths and Limitations

Kekuatan penelitian ini terletak pada variabel yang dapat dijelaskan secara detail melalui distribusi frekuensi. Sementara keterbatasan penelitian terletak pada jumlah responden yang tidak terlalu banyak.

Implications for Practice

Hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai wawasan tambahan dan bahan edukasi mengenai kesehatan mental di berbagai instansi kerja. Penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam kesehatan mental pada pekerja dengan menambahkan hubungan dengan variabel lain sehingga hasil penelitian lebih beragam dan lebih luas.

CONCLUSIONS

Karakteristik pekerja mayoritas berada pada rentang umur 36-45 tahun (dewasa akhir), berjenis kelamin perempuan, status pernikahan menikah, dan telah bekerja lebih dari 10 tahun. Gambaran *Mental Health* pada pekerja diperoleh sebagian besar pada kategori stres rendah.

Conflict of Interest Statement

Tidak ada

Funding Source

Tidak ada

Author Acknowledgement

Selaku peneliti, kami mengucapkan terimakasih kepada para responden yang merupakan pekerja dari salah satu rumah sakit yang menjadi tempat dilaksanakannya penelitian ini.

REFERENCES

- Anwar, Faisal, & Julia, P. (2021). Analisis strategi pembinaan kesehatan mental oleh guru pengasuh sekolah berasrama di Aceh besar pada masa pandemi. *Jurnal Edukasi*, 7(1), 64–83.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Harahap, M. F., & Widanarko, B. (2021). Analisis faktor psikososial terhadap gangguan otot tulang rangka akibat kerja : A literature review. 5, 749–760.
- Iqbal, M. (2019). Apakah pekerja migran indonesia sehat mental? *Jurnal Kajian Wilayah*, 10, 65–82.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan nasional riskesmas 2018. In Lembaga Penerbit Balitbangkes. Retrieved from <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-hasil-survei/%0Ahttps://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Khatun, A., Bharti, V., & Tiwari, M. (2022). Effects of work stress on psychological well-being and job satisfaction: a review. *revisoning and reconstructing paradigms and advances in industry kolkata. Kolkata Press Book*, 5, 101-109.
- Kim, Y. M., & Cho, S. I. (2020). Socioeconomic status, work-life conflict, and mental health. *American Journal of Industrial Medicine*, 63(8), 703-712.
- LaMontagne, A. D., Martin, A., Page, K. M., Reavley, N. J., Noblet, A. J., Milner, A. J., Keegel, T., & Smith, P. M. (2014). Workplace mental health: Developing an integrated intervention approach. *BMC Psychiatry*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-131>
- Law, P. C. F., Too, L. S., Butterworth, P., Witt, K., Reavley, N., & Milner, A. J. (2020). A systematic review on the effect of work-related stressors on mental health of young workers. *International archives of occupational and environmental health*, 93, 611-622.
- Manurung, s. a., & sa'adah, n. (2020). Hukum internasional dan diplomasi Indonesia dalam perlindungan tenaga kerja migran Indonesia. *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.14710/jphi.v2i1.1-11>
- Mensah, A. (2021). Job stress and mental well-being among working men and women in Europe: The mediating role of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2494.
- Fahreza, M. D. A., Luthfiarta, A., Rafid, M., & Indrawan M.. (2024). Analisis sentimen: pengaruh jam kerja terhadap kesehatan mental generasi Z. *Journal of Applied Computer Science and Technology*, 5(1), 16–25. <https://doi.org/10.52158/jacost.v5i1.715>.
- Mustamin, Wiranto, Santoso, B., and Sajidin, S. (2022). Perlindungan kesehatan mental pekerja di Indonesia: suatu urgensi? *Journal of Judicial Review*, 24(2), 273–88. doi: 10.37253/jjr.v24i2.7231.
- Ornek, O. K., & Esin, M. N. (2020). Effects of a work-related stress model based mental health promotion program on job stress, stress reactions and coping profiles of women workers: a control groups study. *BMC public health*, 20, 1-14.
- Otten, D., Tibubos, A. N., Schomerus, G., Brähler, E., Binder, H., Kruse, J., ... & Beutel, M. E. (2021). Similarities and differences of mental health in women and men: a

- systematic review of findings in three large German cohorts. *Frontiers in Public Health*, 9, 553071.
- Piso, B., Nußbaumer-Streit, B., & Gartlehner, G. (2024). WHO guidelines on mental health at work. *Gesundheitswesen*, 86(3). <https://doi.org/10.1055/a-2249-5787>
- Prihatini, D., Wibisono, S., Wilantari, R. N. (2020). Determinan penyerapan tenaga kerja di Indonesia tahun 2011-2015 (determinant of labor absorption in Indonesia in 2011-2015). *E-Journal Ekonomi Bisnis Dan Akuntansi*, VII(1), 36–41.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Samosir, F. (2021). *Kesehatan mental pada usia dewasa dan lansia*. UNPRI Press.
- Sinaga, C. V., & Nurjanah, A. (2022). The correlation between years of work and work shifts with job stress in call center agents in the Surabaya customer service company. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 11(1), 33-42.
- WHO. (2022). *WHO guidelines on mental health at work*. World Health Organization.
- WHO. 2022. "Mental Health." Retrieved (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>).
- Yogisutanti, G., Hotmaida, L., Gustiani, Y., & Panjaitan, S. W. (2020). Teaching under stress and fatigue: Can affect of the performance? 12, 112–123. <https://doi.org/10.24252/as.v12i1.10283>