

Determinan *Psychological Distress* Pekerja Perusahaan Logistik pada Masa Pandemi COVID-19

Khusnul Khotimah^{1*}, Catur Rosidati²

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

***Korespondensi:**

Khusnul Khotimah, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jalan Kertamukti No.4, Pisangan, Ciputat Timur, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

E-mail:

khusnulkhotimahuinjt@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.70304/jmsi.v2i02.156>

Copyright © 2023, Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia
E-ISSN: 2828-1381
P-ISSN: 2828-738X

Abstrak: Kedaruratan kesehatan masyarakat akibat pandemi COVID-19 berdampak pada kesehatan mental masyarakat, terutama para pekerja yang harus tetap bekerja di masa pandemi COVID-19. Bidang logistik merupakan salah satu aktifitas yang tetap beroperasi selama masa pandemi COVID-19. Kekhawatiran dan tekanan bekerja di masa pandemi COVID-19 bagi pekerja perusahaan logistik merupakan salah satu faktor resiko yang dapat memicu gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan *psychological distress* pada pekerja perusahaan logistik pada masa pandemi COVID-19. Desain studi yang digunakan adalah potong lintang dengan jumlah responden 62 pekerja yang dilakukan pada bulan Maret-Oktober 2021. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji statistik kaidah kuadrat dengan tingkat kemaknaan 5%. Hasil penelitian menunjukkan pekerja yang mengalami depresi sebanyak 27 orang (43,5%), cemas 30 orang (48,4%), dan stres 28 orang (45,2%). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin, masa kerja, riwayat penyakit, interaksi dengan kasus COVID-19 orang sekitar, tuntutan pekerjaan, serta kebijakan pembatasan wilayah dengan *psychological distress* (nilai $p < 0,05$). Perusahaan logistik sebaiknya mendukung penuh protokol pencegahan penularan COVID-19 di tempat kerja, penyuluhan atau konseling untuk pekerja terkait bahaya kesehatan mental di tempat kerja selama pandemi, menyesuaikan waktu kerja dengan beban kerja, meningkatkan budaya dukungan positif di tempat kerja, mengadakan acara untuk meningkatkan solidaritas antar tim, dan menyediakan kotak saran bagi pekerja.

Kata kunci : Pandemi COVID-19, Pekerja logistik, *Psychological distress*

Abstract: The public health emergency due to the COVID-19 pandemic has an impact on the mental health of the community, especially workers who must continue to work during the COVID-19 pandemic. The logistics sector is one of the activities that continues to operate during the COVID-19 pandemic. The worry and pressure of working during the COVID-19 pandemic for logistics company workers is one of the risk factors that can trigger mental health problems. This study aims to determine the determinants of psychological distress in logistics company workers during the COVID-19 pandemic. The study design used was a cross-sectional study with 62 workers in March-October 2021. Data analysis was carried out using univariate and bivariate methods using the chi-square statistical test with a significance level of 5%. The results showed that 27 workers (43.5%) experienced depression, 30 people (48.4%) were anxious, and 28 people were stressed (45.2%). Bivariate analysis showed that there was a significant relationship between gender, years of service, history of illness, interaction with COVID-19 cases by local people, job demands, and the policy of limiting areas with psychological distress (p -value < 0.05). Logistics companies should fully support the protocol for preventing transmission of COVID-19 in the workplace, counseling or counseling for workers regarding the dangers of mental health in the workplace during a pandemic, adjusting working hours to workload, increasing a culture of positive support in the workplace, holding events to increase solidarity between teams, and provide suggestions boxes for workers.

Keywords: COVID-19 pandemic, Logistics workers, *Psychological distress*

Pendahuluan

Bahaya fisik dan mental menjadi masalah yang muncul akibat keharusan bekerja selama masa pandemi COVID-19. Masyarakat yang terpaksa harus bekerja demi mempertahankan finansial dalam kondisi pandemi sering kali menimbulkan stres⁽¹⁾. Sebuah studi yang dilakukan terhadap sekelompok pekerja di Hongkong di masa pandemi COVID-19 mengungkapkan bahwa dari 1.048 responden, 923 responden (88%) mengalami stres dalam 7 hari terakhir dan 377 responden (41%) merasa sangat stres. Selain itu, disebutkan bahwa terdapat 979 responden (93%) mengalami kekhawatiran terinfeksi COVID-19 di tempat kerja⁽²⁾. Hasil penelitian lain menyebutkan dari 1.552 responden yang diteliti mengenai depresi, cemas, dan stres, didapatkan sebanyak 63% responden mengalami cemas dan 66% mengalami depresi akibat pandemi COVID-19⁽³⁾.

Menurut penelitian yang dilakukan pada pekerja industri di India menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres kerja dan kesehatan mental pada masa pandemi COVID-19 yaitu beban kerja, hubungan dengan rekan kerja, ketidakjelasan peran, perubahan organisasi, kepuasan kerja, jenis kelamin, kelompok usia, persepsi keselamatan, ancaman akan penularan virus COVID-19, informasi yang tidak jelas, *lockdown* atau pembatasan wilayah, dan kondisi kerja^{(4),(5)}. Menurut penelitian lain mengenai *psychological distress* kepada ibu-ibu di Indonesia, menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang menjalankan *work from home* dan memiliki setidaknya satu anak mengalami keluhan depresi, cemas, dan stres akibat pandemi COVID-19⁽⁶⁾.

Perusahaan logistik memiliki kewenangan untuk tetap beroperasi di masa pandemi COVID-19. Pada bulan Maret-Juli 2021 terdapat 14 pekerja terkonfirmasi positif COVID-19 yang masing-masing terdapat dari divisi *bussines development* dan *customer service*, sehingga menimbulkan kekhawatiran bagi pekerja lain yang kemudian dimungkinkan terjadi *psychological distress* pada pekerja lainnya. Banyaknya perubahan yang terjadi pada peraturan perusahaan dan proses kerja menimbulkan berbagai dampak negatif, diantaranya kekhawatiran pekerja terinfeksi COVID-19 di tempat kerja, tuntutan pekerjaan, dan berbagai faktor lainnya yang dimungkinkan dapat berhubungan dengan gangguan depresi, cemas, dan stres akibat kerja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 30 pekerja di perusahaan logistik terdapat 7 pekerja (23,3%) yang mengalami stres kerja berat dan 1 pekerja (3,3%) mengalami stres kerja sedang. Selain itu, dari variabel determinan *psychological distress* yang diteliti juga mendapatkan hasil yang buruk, diantaranya terdapat tuntutan waktu di luar jam kerja yang harus dipenuhi, waktu kerja yang tidak fleksibel, kurangnya dukungan manager yang dirasakan oleh pekerja, dan terdapat konflik antar pekerja yang ditemukan dari hasil studi pendahuluan.

Masalah kesehatan mental menjadi masalah baru dalam derajat kesejahteraan masyarakat di masa pandemi saat ini, selain bahaya penularan COVID-19. Berdasarkan paparan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *psychological distress* pada pekerja perusahaan logistik selama masa pandemi COVID-19.

Metode

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain studi potong lintang. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh karyawan perusahaan logistik berjumlah 115 pekerja, dengan jumlah sampel sebanyak 62 pekerja yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu responden merupakan karyawan tetap yang bekerja pada tiga divisi penempatan kerja, yaitu di dalam kantor, di gudang, dan petugas kurir.

Data yang dikumpulkan yaitu data primer dengan pengisian kuesioner yang telah disusun sebelumnya dalam bentuk *Google Form*. Instrumen penelitian yang digunakan pada

penelitian ini adalah *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS-42) untuk mengukur tingkat depresi, cemas, dan stres, selain itu menggunakan *HSE Indicator Tool* (HSE) dan *The Glazer-Stres Control Life-Style Questionnaire* untuk mengukur determinan *psychological distress*.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (jenis kelamin, masa kerja, riwayat penyakit, interaksi dengan kasus COVID-19 orang sekitar, tuntutan pekerjaan, kebijakan pembatasan wilayah, umur, tipe kepribadian, kontrol terhadap pekerjaan, dukungan sosial, peran, perubahan pada organisasi, dan aktivitas diluar pekerjaan) dan dependen *psychological distress* yang dibagi menjadi tiga faktor yaitu depresi, cemas, dan stres. Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap variabel yang diteliti dan analisis bivariat menggunakan uji kai kuadrat untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dengan dependen menggunakan tingkat kemaknaan 95% atau $\alpha = 0,05$.

Hasil

Tabel 1.

Distribusi Kejadian *Psychological Distress* pada Pekerja Perusahaan Logistik di Masa Pandemi COVID-19

<i>Psychological Distress</i>	Depresi		Cemas		Stres	
	n	%	n	%	n	%
Normal	35	56,5	32	51,6	34	54,8
Ringan	0	0	3	4,8	4	6,5
Sedang	10	16,1	2	3,2	18	29
Berat	15	24,2	6	9,7	5	8,1
Sangat berat	2	3,2	19	30,6	1	1,6

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa kejadian *psychological distress* pada pekerja perusahaan logistik di masa pandemi COVID-19 masih cukup tinggi. Dari total 62 pekerja yang diteliti, diantaranya sebanyak 27 pekerja (43,5%) mengalami depresi, 30 pekerja (48,4%) mengalami cemas, dan 28 pekerja (45,2%) mengalami stres (Tabel 1).

Hasil analisis hubungan atau bivariat menggunakan kai kuadrat menunjukkan terdapat enam variabel yang memiliki hubungan bermakna dengan kejadian *Psychological Distress* pada pekerja perusahaan logistik di masa pandemi COVID-19 (nilai $p < 0,05$), yaitu jenis kelamin, masa kerja, riwayat penyakit, interaksi dengan kasus COVID-19 orang sekitar, tuntutan pekerjaan, dan kebijakan pembatasan wilayah. Sedangkan faktor umur, tipe kepribadian, kontrol terhadap pekerjaan, dukungan sosial, peran, perubahan pada organisasi, dan aktivitas diluar pekerjaan tidak berhubungan dengan kejadian *Psychological Distress* pada pekerja perusahaan logistik di masa pandemi COVID-19 (nilai $p > 0,05$).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian *psychological distress* yang dialami oleh pekerja masih cukup banyak yang terdiri dari keluhan depresi, cemas, dan stres. Berdasarkan unit kerja diketahui bahwa pekerja yang mengalami keluhan depresi, cemas, dan stres paling banyak pada pekerja unit kurir. Pekerja kurir harus bekerja dengan cepat sesuai target yang telah ditentukan sehingga tidak memiliki waktu istirahat yang cukup. Solusi dari faktor penyebab kecemasan pekerja kurir yaitu perusahaan dapat menetapkan target pengiriman sesuai dengan permintaan pelanggan, jam kerja, beban kerja, serta waktu istirahat sehingga pekerjaan dapat berjalan secara efektif dan efisien. Perusahaan juga dapat melakukan evaluasi secara berkala terkait keluhan *psychological distress* pada karyawan sehingga dapat

Tabel 2.Determinan Kejadian *Psychological Distress* pada Pekerja Perusahaan Logistik di Masa Pandemi COVID-19

Variabel	Kategori	Psychological Distress														
		Depresi					Cemas					Stres				
		Normal		Depresi		Nilai p	Normal		Cemas		Nilai p	Normal		Stres		Nilai p
		n	%	n	%		n	%	n	%		n	%			
Umur	Tua	19	59,4	13	40,6	0,082	17	53,1	15	46,9	1,000	19	59,4	13	50,6	0,62
	Muda	16	53,3	14	46,7		15	50	15	50		15	50	15	50	
Jenis kelamin	Perempuan	14	87,5	2	12,5	0,000	14	87,5	2	12,5	0,000	14	87,5	2	12,5	0,000
	Laki-laki	21	45,7	25	54,3		18	39,1	28	60,9		20	43,5	26	56,5	
Masa kerja	Lama	25	78,1	7	21,9	0,000	22	68,8	10	31,3	0,01	24	75	8	25	0,00
	Baru	10	33,3	20	66,7		10	33,3	20	66,7		10	33,3	20	66,7	
Riwayat penyakit	Tidak	28	80	7	20	0,000	27	77,1	8	22,9	0,000	27	77,1	8	22,9	0,000
	Ya	7	25,9	20	74,1		5	18,5	22	81,5		7	25,9	20	74,1	
Interaksi Responden Dengan Kasus COVID-19 Orang Sekitar	Tidak	24	64,9	13	35,1	0,17	24	64,9	13	35,1	0,02	24	64,9	13	35,1	0,09
	Ya	11	44	14	56		8	32	17	68		10	40	15	60	
Tipe Kepribadian	Tipe A	15	48,4	16	51,6	0,30	15	48,4	16	51,6	0,79	15	48,4	16	51,6	0,44
	Tipe B	20	64,5	11	35,5		17	54,8	14	45,2		19	61,3	12	38,7	
Tuntutan Pekerjaan	Baik	28	90,3	3	9,7	0,000	27	81,1	4	12,9	0,000	27	87,1	4	12,9	0,000
	Buruk	7	22,6	24	77,4		5	16,1	26	83,9		7	22,6	24	77,4	
Kontrol Terhadap Pekerjaan	Baik	17	53,1	15	46,9	0,75	16	50,0	16	50,0	0,87	17	53,1	15	46,9	0,86
	Buruk	28	60,0	12	40,0		16	53,3	14	46,7		17	56,7	13	43,3	
Dukungan sosial	Baik	20	60,6	13	39,4	0,65	19	57,6	14	42,4	0,45	20	60,6	13	39,4	0,47
	Buruk	15	51,7	14	48,3		13	44,8	16	55,2		14	48,3	15	51,7	
Hubungan Interpersonal	Baik	18	52,9	16	47,1	0,72	17	50	17	50,0	0,98	17	50,0	17	50,0	0,55
	Buruk	17	60,7	11	39,3		15	53,6	13	46,4		17	60,7	11	39,3	
Peran	Baik	25	58,1	18	41,9	0,90	24	55,8	19	44,2	0,47	24	55,8	19	44,2	1,00
	Buruk	10	52,6	9	47,4		8	42,1	11	57,9		10	52,6	9	47,4	
Perubahan Pada Organisasi	Baik	17	53,1	15	46,9	0,77	15	46,9	17	53,1	0,60	17	53,1	15	46,9	0,98
	Buruk	18	60,0	12	40		17	56,7	13	43,3		17	56,7	13	43,3	
Aktivitas di Luar Pekerjaan	Rendah	28	59,6	19	40,4	0,56	25	53,2	22	46,8	0,88	27	57,4	20	42,6	0,66
	Tinggi	7	46,7	8	53,3		7	46,7	8	53,3		7	46,7	8	53,3	
Kebijakan Pembatasan Wilayah	Tidak	7	35	13	65,0	0,03	6	30	14	70,0	0,03	7	35	13	65	0,03
	Ya	28	66,7	14	33,3		26	61,9	16	38,1		27	64,3	15	35,7	

meningkatkan produktivitas kerja ⁽⁷⁾.

Faktor individu yang mendominasi antara lain kategori umur tua, pekerja laki-laki, pekerja dengan masa kerja lama, pekerja yang tidak memiliki riwayat penyakit, serta pekerja yang memiliki riwayat interaksi dengan kasus COVID-19 orang sekitar. Pada tipe kepribadian jumlah antara tipe A dan B sebanding jumlahnya. Kondisi faktor pekerjaan yang dihasilkan yaitu tuntutan pekerjaan yang jumlahnya sebanding antara kategori baik dan buruk, jumlah paling banyak pada kontrol terhadap pekerjaan yang baik, dukungan sosial yang baik, hubungan interpersonal yang baik, peran yang baik, dan perubahan pada organisasi yang buruk. Gambaran faktor di luar pekerjaan yang paling banyak yaitu pekerja yang tidak memiliki aktivitas di luar pekerjaan, dan pekerja yang mengalami kebijakan pembatasan wilayah.

Gambaran determinan *psychological distress* berdasarkan umur diketahui bahwa keluhan depresi, cemas, dan stres lebih banyak dialami oleh pekerja dengan kategori umur muda serta diketahui tidak terdapat hubungan signifikan antara umur dengan *psychological distress*. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Rumeysa *et al.*, yang menunjukkan bahwa pekerja usia muda lebih rentan mengalami keluhan *psychological distress* dibandingkan usia tua ⁽⁸⁾. Hal tersebut dikarenakan pada usia tua, pekerja telah lebih mampu mengontrol emosinya dalam menghadapi lingkungan kerja yang tidak sesuai, serta telah banyak mendapatkan pengalaman terhadap beban kerja yang diterima.

Gambaran menurut jenis kelamin diketahui bahwa keluhan depresi, cemas, dan stres lebih banyak dialami oleh laki-laki dibandingkan perempuan, serta diketahui terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan *psychological distress*. Hal tersebut dikarenakan wanita lebih sering mengalami perubahan hormon yang dapat menyebabkan perubahan psikologis sehingga lebih berisiko mengalami stres dibandingkan laki-laki. Selain itu, beban yang ditanggung wanita bukan hanya terletak pada faktor pekerjaan, namun juga faktor keluarga seperti mengurus pekerjaan rumah tangga.

Berdasarkan masa kerja diketahui bahwa keluhan depresi, cemas, dan stres lebih banyak dialami oleh pekerja dengan masa kerja baru dibandingkan pekerja dengan masa kerja lama, serta didapatkan hubungan signifikan antara masa kerja dengan *psychological distress*. Hal tersebut serupa dengan penelitian Zhu *et al.*, yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara orang yang bekerja lebih dari 10 tahun dengan depresi, cemas, dan stres pada tenaga Kesehatan ⁽⁹⁾. Semakin lama pekerja bekerja dalam suatu perusahaan, maka semakin pekerja tersebut menguasai beban kejadian lingkungan kerjanya, semakin mudah beradaptasi, serta pengalamannya dalam bekerja semakin banyak.

Riwayat penyakit yang diketahui bahwa keluhan depresi, cemas, dan stres lebih banyak dialami oleh pekerja yang memiliki riwayat penyakit dibandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat penyakit, serta terdapat hubungan signifikan antara riwayat penyakit dengan *psychological distress*. Penelitian kepada populasi di UK menyatakan bahwa kondisi kesehatan berhubungan signifikan dengan gangguan kesehatan mental pada masa pandemi COVID-19 ⁽¹⁰⁾. Penelitian tersebut berpendapat bahwa individu yang memiliki riwayat penyakit merasa lebih terancam akan penularan virus COVID-19 di lingkungan sekitarnya, terlebih pada individu yang harus bekerja selama masa pandemi COVID-19.

Pada tipe kepribadian diketahui bahwa keluhan depresi, cemas, dan stres lebih banyak dialami oleh pekerja dengan tipe kepribadian B dibandingkan tipe kepribadian A, serta tidak terdapat hubungan signifikan antara tipe kepribadian dengan *psychological distress*. Pada penelitian Nuzulawati juga menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tipe kepribadian A dengan stres kerja pada guru ⁽¹¹⁾. Penelitian tersebut berpendapat bahwa faktor pemicu keluhan stres tidak hanya dipengaruhi oleh tipe kepribadian A saja, melainkan juga dapat dipengaruhi oleh persepsi setiap individu dalam memandang atau menjalani sesuatu.

Interaksi kasus COVID-19 orang sekitar diketahui bahwa keluhan depresi, cemas, dan stres lebih banyak dialami oleh pekerja yang memiliki riwayat interaksi dengan kasus COVID-19 dengan orang sekitar dibandingkan yang tidak memiliki riwayat interaksi, serta terdapat hubungan signifikan dengan cemas. Sesuai dengan penelitian Zhu *et al.*, yang menyimpulkan bahwa individu yang berinteraksi secara langsung dan teratur dengan orang yang memiliki kasus COVID-19 memiliki kekhawatiran tertular COVID-19 ⁽⁹⁾.

Pada faktor pekerjaan seperti tuntutan pekerjaan diketahui bahwa keluhan depresi, cemas, dan stres lebih banyak dialami oleh pekerja dengan tuntutan pekerjaan buruk dibandingkan tuntutan pekerjaan baik, serta terdapat hubungan signifikan antara tuntutan pekerjaan dengan *psychological distress*. Semakin tingginya beban kerja akibat pandemi COVID-19 yang dirasakan oleh pekerja PT X mempengaruhi stres kerja, seperti penelitian Aperribai *et al.*, bahwa terdapat 24% yang mengalami peningkatan beban kerja pada guru di Spanyol sehingga menimbulkan keluhan stres kerja ⁽¹²⁾. Berdasarkan hasil jawaban kuesioner, diperoleh bahwa sebagian besar pekerja mengeluhkan ketidakseimbangan beban kerja dengan waktu kerja yang diberikan.

Dilihat dari variabel kontrol terhadap pekerjaan dapat diketahui bahwa keluhan depresi, cemas, dan stres lebih banyak dialami oleh pekerja dengan kontrol pekerjaan baik dibandingkan kontrol pekerjaan buruk, serta tidak terdapat hubungan signifikan antara kontrol terhadap pekerjaan dengan *psychological distress*, hal tersebut dikarenakan sebagian besar pekerja mampu menentukan pilihan pada cara kerja, walaupun dengan tuntutan waktu kerja yang melebihi waktu kerja seharusnya.

Pada variabel dukungan sosial diketahui bahwa keluhan depresi, cemas, dan stres lebih banyak dialami oleh pekerja dengan dukungan sosial buruk dibandingkan dukungan sosial baik, serta tidak terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological distress*. Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological distress* pada penelitian ini dikarenakan sebagian besar pekerja merasa mendapatkan bantuan dari rekan kerja jika terdapat kesulitan dalam pekerjaan meskipun dukungan dari manajer kurang berjalan dengan baik.

Pada variabel hubungan interpersonal diketahui bahwa keluhan depresi, cemas, dan stres lebih banyak dialami oleh pekerja dengan kategori hubungan interpersonal baik dibandingkan hubungan interpersonal buruk, serta tidak terdapat hubungan signifikan antara hubungan interpersonal dengan *psychological distress*. Tidak terdapat hubungan dikarenakan tidak terdapat *bullying* atau pelecehan dalam bentuk kata-kata ataupun tindakan yang tidak baik di tempat kerja, walaupun terdapat konflik antar rekan kerja namun berdasarkan informan konflik tersebut hanya sebatas konflik terkait pekerjaan dan bukan konflik masalah individu.

Berdasarkan peran diketahui bahwa keluhan depresi, cemas, dan stres lebih banyak dialami oleh pekerja dengan kategori peran baik dibandingkan pekerja dengan kategori peran buruk, serta tidak terdapat hubungan signifikan antara peran dengan *psychological distress*. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Labrague & de los Santos bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara peran kerjadengan *Psychological distress* pada perawat selama masa pandemi COVID-19 ⁽¹³⁾. Tidak adanya hubungan antara peran dengan *psychological distress* pada penelitian ini dikarenakan sebagian besar pekerja telah mampu memahami tugas dan tanggung jawabnya pada perusahaan sesuai dengan tujuan dan sasaran pada setiap divisinya.

Berdasarkan perubahan organisasi diketahui bahwa keluhan depresi, cemas, dan stres lebih banyak dialami pada pekerja dengan kategori perubahan organisasi baik dibandingkan perubahan organisasi buruk. Berdasarkan hasil uji statistik dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara perubahan pada organisasi dengan *psychological distress*. Tidak terdapat hubungan signifikan dikarenakan sebagian besar pekerja mampu memahami dan melakukan setiap perubahan yang terjadi di perusahaan, walaupun tidak diberikan

kesempatan hak suara terkait perubahan yang terjadi kepada pihakatasan. Aktivitas diluar pekerjaan digambarkan bahwa keluhan depresi, cemas, dan stres lebih banyak dialami pada pekerja dengan aktivitas diluar pekerjaan rendah dibandingkan aktivitas diluar pekerjaan tinggi, serta tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas diluar pekerjaan dengan *psychological distress*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lady *et al.*, yang menyatakan tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas diluar pekerjaan dengan stres kerja ⁽¹⁴⁾. Tidak adanya hubungan antara aktivitas diluar pekerjaan dengan keluhan *psychological distress* pada penelitian ini disebabkan oleh rendahnya pekerja yang memiliki aktivitas diluar pekerjaan, sehingga cenderung tidak mempengaruhi *psychological distress* yang dialami.

Berdasarkan kebijakan pembatasan wilayah dapat diketahui bahwa keluhan depresi, cemas, dan stres lebih banyak dialami oleh pekerja yang mengalami kebijakan pembatasan wilayah dibandingkan yang tidak mengalami kebijakan pembatasan wilayah, serta tidak terdapat hubungan signifikan antara perubahan pada organisasi dengan *psychological distress*. Hal tersebut sama halnya dengan penelitian yang dilakukan pada pekerja laki-laki yang bekerja secara *online* dan *offline* pada masa karantina wilayah akibat pandemi COVID-19 di India, didapatkan hasil bahwa pekerja laki-laki mengalami depresi (42%), cemas (43,8%), dan stres (42%) pada masa *lockdown* akibat pandemi COVID-19. Situasi *lockdown* membuat pria mengalami depresi, cemas, dan stres ketika harus bekerja ⁽¹⁵⁾.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada pekerja PT X di masa pandemi COVID-19 tahun 2021 ini, maka dapat disimpulkan bahwa masih cukup banyak pekerja PT X yang mengalami *psychological distress* seperti keluhan depresi, cemas, dan stres. Determinan *psychological distress* pada pekerja berhubungan secara signifikan dengan faktor jenis kelamin, masa kerja, riwayat penyakit, interaksi dengan kasus COVID-19 orang sekitar, tuntutan pekerjaan, dan kebijakan pembatasan wilayah. Sedangkan faktor umur, tipe kepribadian, kontrol terhadap pekerjaan, dukungan social, peran, perubahan pada organisasi, dan aktivitas diluar pekerjaan. Perlu adanya pengendalian dan pencegahan dalam rangka mengurangi dampak yang diterima oleh para pekerja, baik penanggulangan pada perusahaan maupun pekerja seperti mengadakan edukasi atau penyuluhan terkait bahaya psikologis dan penanganannya di tempat kerja berdasarkan kelompok-kelompok sasaran seperti pekerja laki-laki dengan masa kerja baru, memiliki riwayat penyakit, serta bagi pekerja yang memiliki riwayat interaksi dengan kasus COVID-19 orang sekitar.

Daftar Pustaka

1. Mustajab D, Bauw A, Rasyid A, Irawan A, *et al.* Working from Home Phenomenon as an Effort to Prevent COVID-19 Attacks and Its Impacts on Work Productivity. *Journal of Chemical Information and Modeling*; 2020: 4(1), 13–21.
2. Wong E, Ho K, Wong S, Cheung A, & Yeoh E. Workplace safety and coronavirus disease (COVID-19) pandemic: survey of employees. 8772(March); 2020.
3. Riyadi A. Dinamika Pendekatan Dalam Penanganan COVID-19. PT. Nasya Expanding Management; 2020.
4. Prasad K, Vaidya RW, & Mangipudi MR. Effect of Occupational Stress and Remote Working on Psychological Well-Being of Employees: An Empirical Analysis During COVID-19 Pandemic Concerning Information Technology Industry in Hyderabad. *Indian Journal of Commerce & Management Studies*; 2020: 6(2), 1–13. <https://doi.org/10.18843/ijcms/v11i2/01>
5. Hamouche S. COVID-19 and employees' mental health: stressors, moderators and agenda for organizational actions. *Emerald Open Research*; 2020: 2, 15. <https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13550.1>
6. Qodariah L, Abidin FA, Lubis FY, Anindhita V, & Purba FD. Socio-demographic Determinants of Indonesian Mothers' Psychological Distress during COVID-19 Pandemic. *Makara Human Behavior Studies in Asia*; 2020: 24(2), 101. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.2201020>
7. Arif M, Malaka T, & Novrikasari N. Hubungan Faktor Pekerjaan Terhadap Tingkat Stres Kerja Karyawan Kontrak di PT. X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*; 2020: 8(1), 44–53.

8. Rumeysa E, Kurtulmus A, Arpacioğlu S, & Karadere E. Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in Covid-19 pandemics. *Psychiatry Research*, 290(January); 2020: 113–130. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113130>
9. Zhu Z, Xu S, Wang H, Liu Z, Wu J, Li G, *et al.* COVID-19 in Wuhan: Immediate Psychological Impact on 5062 Health Workers. 1095; 2020. <https://doi.org/10.1101/2020.02.20.20025338>
10. Pierce M, Hope H, Ford T, Hatch S, Hotopf M, John A, *et al.* Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet Psychiatry*; 2020: 7(10), 883–892. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4)
11. Nuzulawati MT. Hubungan Antara Kepribadian Tipe A Dengan Stres Kerja Pada Guru SMK Muhammadiyah Tegal. *Jurnal Proyeksi*; 2016: 11(1), 15–23.
12. Aperribai L, Cortabarría L, Aguirre T, Verche E, & Borges Á. Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic. *Frontiers in Psychology*; 2020: 11(November), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577886>
13. Labrague LJ, & de los Santos JAA. Fear of COVID-19, Psychological Distress, Work Satisfaction and Turnover Intention Among Frontline Nurses. *Journal of Nursing Management*; 2021: 29(3), 395–403. <https://doi.org/10.1111/jonm.13168>
14. Lady L, Susihono W, & Muslihati, A. Analisis Tingkat Stres Kerja dan Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja pada Pegawai BPBD Kota Cilegon. *Journal Industrial Servicess*; 2017: 3(1b), 191–197. <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jiss/article/view/2084>
15. Raju S, & Kumar VK. Depression , Anxiety and Stress Level of Men During Covid-19 Lockdown- A Questionnaire Survey; 2021: 7(3), 36–39.