

STATUS MENTAL EMOSIONAL KARYAWAN UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA SAAT MENJALANI *WORK FROM OFFICE* (WFO)

Vina Vitniawati, Anggi Jamiyanti

Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
E-mail: *vina.vitniawati@bku.ac.id*

Abstract

The world is currently experiencing a pandemic due to COVID-19. Indonesia is one of the countries affected and affected by this virus. Government policies as a measure to prevent and handle COVID-19 ranging from Large-Scale Social Restrictions (PSBB) to policies in the New Normal Era. This policy has an impact on employees who were previously Work From Home (WFH) to Work From Office (WFO). Working in pandemic conditions and situations raises worries at work so that it has an impact on mental and emotional status which affects work productivity. The purpose of this study was to determine the emotional mental status of the Bhakti Kencana University employees while undergoing a work form office. This research method uses descriptive method on employees who undergo Work From Office as many as 69 people using the SRQ 29 instrument. The results show that long Underwent work from office as much as 29.0% experienced symptoms of anxiety and depression, 15.9% experienced psychotic disorders, 68.1% experienced post-traumatic stress disorder, 17.4% did not experience changes in mental emotional status and none experienced any disturbances. psychoactive and drug use. The mental and emotional changes of employees during work from office will affect employee work productivity, besides the physiological impact when the body experiences psychological disorders will reduce immunity, thereby increasing the risk of COVID-19 transmission. The results showed that there was a change in the mental emotional status of employees during work from office. Improved coping mechanisms by increasing knowledge about Covid 19, health protocols at work, flexibility at work and health insurance for employees can reduce the psychological impact while working from office in the era the COVID-19 pandemic

Key words: *mental emotional status, SRQ 29, work from office*

Abstrak

Dunia saat ini mengalami pandemic akibat COVID-19. Indonesia merupakan salah satu negara yang terkena dan terdampak akibat virus ini. Kebijakan pemerintah sebagai langkah pencegahan dan penanganan COVID-19 mulai dari Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sampai kebijakan di *Era New Normal*. Kebijakan ini berdampak pada karyawan yang sebelumnya *Work From Home (WFH)* menjadi *Work From Office (WFO)*. Bekerja dalam kondisi dan situasi pandemic meberikan kekhawatiran saat bekerja sehingga berdampak pada status mental dan emosional yang mempengaruhi produktivitas bekerja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui status mental emosional karyawan Univeritas Bhakti Kencana saat menjalani *work form office*. Metode Penelitian ini menggunakan metode deskriptif pada karyawan yang menjalani *Work From Office* sebanyak 69 orang menggunakan instrument SRQ 29. Hasil penelitian menunjukkan selama menjalani *work from office* sebanyak 29,0 % mengalami gejala cemas dan depresi, 15,9% mengalami gangguan psikotik, 68,1% mengalami *post-traumatic stress disorder*, 17,4% tidak mengalami perubahan status mental emosional dan tidak ada yang mengalami gangguan psikoaktif dan penggunaan narkoba. Perubahan mental dan emosional saat menjalani *work from office* akan berpengaruh secara fungsi fisiologi sehingga meningkatkan kerentanan penularan dan berdampak produktivitas pekerjaan. Sehingga institusi harus meningkatkan mekanisme koping dengan meningkatkan pengetahuan tentang COVID-19, mempertahankan protokol Kesehatan, fleksibilitas dan jaminan kesehatan saat bekerja di era pandemic COVID-19.

Kata Kunci: *Status Mental Emosional, SRQ29, work from Office*

PENDAHULUAN

Dunia saat ini dilanda bencana akibat virus yang menyerang sistem pernafasan yaitu Corona Virus 19 atau yang terkenal dengan COVID-19. Indonesia merupakan salah satu negara yang terkena pandemi dan terdampak akibat virus ini. Data tercatat COVID-19 di Indonesia mulai dari maret 2020 sampai bulan September lebih dari 250.000 terkonfirmasi positif COVID-19. Kebijakan telah di ambil pemerintah sebagai langkah pencegahan dan penanganan COVID-19. Kebijakan yang sudah di keluarkan pemerintah PP No 21 Tahun 2020 dan Peraturan Menteri Kesehatan No. 9 Tahun 2020 tentang Pedoman PSBB dalam rangka Percepatan Penanganan COVID-19 ditetapkan pada 3 April 2020. tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), sampai penerapan aktivitas di *Era New Normal*.

Langkah – langkah pencegahan di *Era New Normal* tetap harus dilakukan dalam rangka menjalankan roda perekonomian, salah satunya adalah keberlangsungan usaha dan pekerja baik di pekantoran ataupun industri. Hal ini berdampak juga terhadap aktivitas kegiatan di bidang pendidikan salah satunya di kampus Universitas Bhakti Kencana. yang sebelumnya *Work From Home* berubah menjadi *Work From Office* Aktivitas kegiatan pembelajaran masih dilakukan secara daring namun pekerja sudah masuk secara bertahap dengan tetap memperhatikan protokol Kesehatan COVID-19. Kebijakan terkait aktivitas tersebut diatur dengan keputusan Kementerian Kesehatan RI Nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi.

Kebijakan *new normal* yang diterapkan dapat menimbulkan masalah dan keresahan dalam masyarakat, begitu juga terjadi pada pada pekerja di bawah Universitas Bhakti kencana yang terdiri dari Dosen, Tendik, Satpam, *driver dan Cleaning Services*. Kondisi ini tentunya masih menjadi pertanyaan karena setiap orang memiliki pendapat dan pilihan masing masing, tentunya ada yang menyambut baik dan ada pula yang mengalami gangguan psikologis saat menjalani kebijakan ini. Permasalahan mental sebagai dampak dari COVID-19 tidak dapat dihindari bagi siapapun apalagi yang harus bekerja di luar rumah dan bertemu dan masuk ke dalam lingkungan social yang tidak diketahui dapat beresiko COVID-19 (Winurini, 2020). Perubahan *work from home* menjadi *work from office* tentunya harus bisa dijalani oleh semua civitas, meskipun hal ini berdampak terhadap kondisi mental dan emosionalnya.

COVID-19 berdampak terhadap status kesehatan jiwa dan psikososial setiap individu (Masyah, 2020). Penyesuaian diri dan pengelolaan di masa pandemi COVID-19 secara psikologi akan mempengaruhi produktifitas (Moh Muslim, 2020). Oleh karena itu penting untuk di ketahui oleh pihak Universitas Bhakti Kencana khususnya bagian sumber daya manusia bagaimana status mental dan emosional seluruh civitas akademika Univeritas Bhakti Kencana. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul status mental emosional karyawan Universitas Bhakti Kencana saat menjalani *work from office*. Sehingga rumusan masalahnya bagaimanakah status mental emosional karyawan universitas bhakti kencana saat menjalani *work from office*?

METODE

Partisipan

Penelitian ini dilakukan pada 69 orang Karyawan Universitas Bhakti Kencana yang menjalani *work from office* dengan Kriteria inklusi, Semua karyawan yang menjalani *work from office* minimal 1 bulan

terakhir, memiliki media sosial WhatsApp dan dapat mengisi formulir kuesioner SRQ 29 secara online. Kriteria inklusi yaitu dosen / karyawan yang tidak melakukan Tridarma, atau cuti, dan sedang tugas belajar. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran Status Mental Emosional Karyawan Universitas Bhakti Kencana saat menjalani *work from office*.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini adalah SRQ (*Self Reporting Questionnaire*) 29. Instrumen ini adalah berupa kuesioner yang dikembangkan oleh WHO untuk skrining gangguan psikiatri, yang terdiri dari 29 pertanyaan dengan pilihan jawaban Ya dan Tidak.

Prosedur

Penelitian dilakukan pada karyawan di Universitas Bhakti Kencana. Penelitian dilakukan dengan cara membuat group WhatsApp untuk partisipan yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam media group WhatsApp ini peneliti melakukan komunikasi dengan seluruh partisipan serta proses *informed consent* dan pengumpulan data menggunakan google form berisi kuesioner SRQ 29.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 69 partisipan didapatkan 43,5% berjenis kelamin laki-laki dan 58,5% perempuan, dengan jabatan 50,7% sebagai dosen, 49,3% tenaga kependidikan, dan rata-rata lama *work from office* selama lebih dari 3 hari 60,9% dan usia yang paling banyak adalah dalam rentang 36-45 tahun 39,1%.

Status mental emosional pada Karyawan Universitas Bhakti Kencana saat menjalani *work from office* (WFO) berdasarkan Self Reporting Questionnaire (SRQ) 29 paling banyak mengalami *post-traumatic stress disorder* (PTSD) sebanyak 68,1%, 29,0% Mengalami gejala cemas dan depresi, 15,9% gangguan psikotik, sebanyak 17,4% tidak mengalami perubahan status mental emosional dan tidak ada yang mengalami gangguan psikoaktif dan penggunaan narkoba.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Status Mental Emosional Karyawan Universitas Bhakti Kencana Saat Menjalani Work From Office (WFO)

No	Status Mental Emosional	F	%
1	Gejala Cemas Dan Depresi	20	29,0
2	Gangguan Psikotik	11	15,9%
3	Gangguan Psikoaktif Dan Penggunaan Narkoba	0	0%
4	PTSD	47	68,1%
5	Tidak Mengalami Perubahan Status Mental Emosional	12	17,4%

PEMBAHASAN

Gangguan mental emosional dapat diindikasikan ketika seseorang mengalami perubahan emosional yang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut. Perubahan ini dapat terjadi seseorang mengalami kondisi yang bersifat traumatik yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan emosional selama menjalani aktivitas sehari-harinya. Hasil penelitian menunjukkan berbagai reaksi mental emosional yang muncul pada karyawan Universitas Bhakti Kencana saat menjalani *work from office*. PTSD merupakan kondisi yang paling banyak muncul yaitu sebanyak 68,1% responden. PTSD merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami gangguan mental yang biasanya berkembang karena mengalami peristiwa yang mengancam atau mengerikan (Bisson et al., 2015). Reaksi PTSD ini terlihat dari hasil penelitian sebanyak 31 orang responden mengatakan ya menghindari kegiatan, tempat, orang atau pikiran yang mengingatkan pada pandemic COVID-19, 27 orang menurunnya minat terhadap teman dan kegiatan yang biasa dilakukan serta perasaan terganggu jika masuk dalam situasi yang mengingatkan COVID-19, serta reaksi lainnya adalah 10 orang mengalami sulit mengekspresikan perasaan dan 3 orang mengalami mimpi yang mengganggu akibat COVID-19. Reaksi PTSD ini terjadi karena pandemic Covid 19 memberikan reaksi yang menyebabkan terjadi kognisi social sehingga mempengaruhi emosi dan perubahan perilaku (Agung, 2020). Gejala PTSD terjadi pada karyawan perempuan (59,6%), tenaga kependidikan (36,1%), dan *work from office* >3 hari (81,8%). Konsekuensi psikologis dirasakan menjadi serius seperti halnya pada karyawan saat menjalani *work from office* dalam situasi yang traumatik COVID-19 (Tang et al., 2020), Winurini, 2020).

Hasil penelitian memperlihatkan status mental emosional terbanyak kedua adalah gejala cemas dan depresi. Reaksi psikologis seperti cemas dan depresi merupakan gejala yang relatif lebih tinggi muncul di era pandemic covid 19 (Ganson et al., 2020, Winurini, 2020). Cemas dan depresi dapat terjadi pada karyawan yang menjalani aktivitas pelayanan Kesehatan (Annisa Qurrotu Ainy, Dinda Oktavia Pradina, Sisky Agustin, 2020). Respon cemas dan depresi merupakan gejala awal dirasakan setiap individu dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19, yang biasanya di sertai gangguan tidur (Rajkumar, 2020). Hal ini terlihat dari hasil penelitian sebanyak 30,4% mengalami gangguan tidur saat menjalani *work from office* di era COVID-19. Selain itu gejala cemas dan depresi yang muncul paling tinggi adalah kelelahan, karena bekerja di masa pandemi memberikan situasi yang berat kelelahan secara psikologis dan akan memberikan dampak terhadap beban kerja serta produktivitas pekerjaan (Morgul et al., 2020). Gejala cemas ini terjadi pada perempuan (60%), tenaga kependidikan (45%) dan *work from office* >3 hari (90%). Perencanaan saat menjalani tugas menjadi sangat penting untuk menghindari kelelahan, karena akan mempengaruhi karyawan secara fisik ataupun mental apalagi pekerjaan yang dilakukan berulang – ulang. Pemulihan fisik dan mental tersebut dapat dilakukan dengan istirahat. Istirahat 10- 15 menit setiap 2 jam lebih efektif dibandingkan istirahat lama dalam shift yang lama (Council & Council, 2018). Pengaturan jadwal dan fleksibilitas saat bekerja akan memberikan peningkatan terhadap kinerja (Maya and Anggresta, 2020) (Stefanie, Suryani and Maharani, 2020).

Psikotik merupakan gangguan jiwa yang ditandai oleh gangguan menilai realitas. Psikotik akut dan sementara juga merupakan gangguan yang sama, tetapi merupakan gangguan yang akut dan mempunyai prognosis lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 15,9% mengalami gangguan psikotik, dengan gejala bahwa 1 merasa akan mencelakai dirinya dan 11 responden dengan *work from office* di era COVID-19 memberikan gangguan dan menimbulkan pikiran yang tidak biasa. Gejala psikotik terjadi pada karyawan perempuan (63,6%), tenaga kependidikan (72,7%), dan *work from office* >3 hari (81,8%). Reaksi psikotik merupakan reaksi yang terjadi karena tekanan psikososial, seperti halnya pandemic COVID-19 dapat menimbulkan reaksi stress yang menekan apalagi dalam

kondisi harus berada di luar rumah kontak dengan lingkungan luar saat menjalani *work from office* yang dianggap memiliki kerentanan terjadi penularan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak ada satupun responden yang mengalami gangguan gangguan psikoaktif dan penggunaan narkoba saat sebagai dampak perubahan psikologis selama menjalani *work from office* di era pandemi COVID -19. Lingkungan sosial responden adalah institusi Pendidikan Kesehatan yang wajib bebas narkoba hal inilah yang dapat menyebabkan responden tidak ada satupun yang menggunakan narkoba untuk menanggulangi permasalahan psikologisnya akibat *work from office* di masa pandemi COVID-19, karena lingkungan social, pendekatan agamis, dan dukungan psikologis menjadi salah satu factor yang dapat mencegah seseorang untuk menggunakan narkoba (Natalia & Humaedi, 2020).

Perubahan mental dan emosional selama menjalani *work from office* akan mempengaruhi produktivitas selain berdampak terhadap fisiologi sehingga menurunkan imunitas yang akan meningkatkan resiko penularan covid 19. Peningkatan mekanisme coping yang positif dapat mempengaruhi sikan dan produktivitas saat bekerja sehingga karyawan dapat mengendalikan psikologinya saat menjalani *work from office* di masa pandemi COVID-19 (Ishak and Mangundjaya, 2020). Mekanisme coping dapat ditingkatkan dengan meningkatkan pengetahuan karyawan tentang COVID-19 dan protokol kesehatan di area kerja (Triguno *et al.*, 2020). Selain itu jaminan Kesehatan karyawan saat bekerja di masa COVID-19 sangat penting karena akan mempengaruhi produktivitas pekerjaan serta meningkatkan hubungan yang baik dan akan meningkatkan loyalitas karyawan dengan institusi (Rahmatullah, 2020).

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68–84. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/9616/5058>
- Annisa Qurrotu Ainy, Dinda Oktavia Pradina, Sisky Agustin, U. A. (2020). Gambaran Status Mental Pegawai Puskesmas Ibrahim Adjie. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 4(2), 56–65.
- Bisson, J. I., Cosgrove, S., Lewis, C., & Roberts, N. P. (2015). Post-traumatic stress disorder. *BMJ (Online)*, 351(November), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmj.h6161>
- Council, N. S., & Council, N. S. (2018). *Fatigue tips during COVID-19*.
- Ganson, K. T., Weiser, S. D., Tsai, A. C., & Nagata, J. M. (2020). Associations between Anxiety and Depression Symptoms and Medical Care Avoidance during COVID-19. *Journal of General Internal Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-06156-8>
- Ishak, M. and Mangundjaya, W. L. (2020) ‘Pengelolaan stres dan peningkatan produktivitas kerja selama *work from home* pada masa pandemi covid-19’, *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), pp. 93–109. doi: 10.24843/JPU.2020.v07.i02.p.09.
- Masyah, B. (2020) ‘Pandemi Covid 19 terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial’, *Mahakan Nursing*, 2(8), pp. 353–362. Available at: <http://ejournalperawat.poltekkes-kaltim.ac.id/index.php/nursing/article/view/180/74>.
- Maya, S. and Anggresta, V. (2020) ‘Analisis Variabel yang Membentuk Kinerja pada Masa Covid 19’, *Sosio e-Kons*, 12(3), p. 253. doi: 10.30998/sosioekons.v12i3.7700.
- Moh Muslim (2020) ‘Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193’’, *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), pp. 192–201.

- Rahmatullah, indra (2020) 'Jaminan Hak Kesehatan Pekerja Work From Office', *Jurnal Buletin Hukum dan Keadilan*, 4(1), pp. 57–62.
- Stefanie, K., Suryani, E. and Maharani, A. (2020) 'Flexible Work Arrangement , Work Life Balance ', *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, dan Akuntansi)*, 4(3), pp. 1725–1750.
- .Morgul, E., Bener, A., Atak, M., Akyel, S., Aktaş, S., Bhugra, D., Ventriglio, A., & Jordan, T. R. (2020). COVID-19 pandemic and psychological fatigue in Turkey. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0020764020941889>
- Natalia, S., & Humaedi, S. (2020). Bahaya Peredaran Napza Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Indonesia. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 387. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.28868>
- Rajkumar, R. P. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . January.*
- Tang, W., Hu, T., Hu, B., Jin, C., Wang, G., Xie, C., Chen, S., & Xu, J. (2020). Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 274(March), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.009>
- Triguno, Y. *et al.* (2020) 'Protokol Kesehatan Covid-19 : Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 Di Area Kerja Pada Karyawan Perkantoran Di Bandar Lampung', *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(Desember), pp. 173–180
- Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19. *Info Singkat*, XII(15), 13–18.