



Dampak Kesehatan Mental dan Strategi Coping terhadap Kinerja Karyawan PT Pindad Persero Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada Karyawan PT Pindad Persero)

Eriza Gita Alya¹, Yayan Firmansyah^{2*}, Mukaram³
Politeknik Negeri Bandung

ABSTRAK: Kesehatan mental merupakan dimensi kehidupan yang sangat penting, dengan memiliki mental yang sehat dapat membuat kehidupan berjalan dengan baik. Kesehatan mental diartikan sebagai kondisi mental yang normal dan tetap memiliki motivasi untuk melanjutkan hidupnya secara berkualitas, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pekerjaan ataupun kehidupan lainnya. Lingkungan kerja tentunya memiliki peran penting dalam kehidupan individu (karyawan), lingkungan kerja tidak hanya dipergunakan sebagai tempat untuk peningkatan kesejahteraan hidup, tetapi juga dapat menimbulkan sumber stres yang akan berdampak negatif pada kesehatan mental karyawan jika tidak dikelola dengan baik. Tujuan penelitian ini menguji kesehatan mental dan strategi coping terhadap kinerja karyawan PT Pindad Persero selama pandemi covid-19. Peneliti melakukan penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang diujikan kepada 68 responden. Hasil mendapatkan temuan empirik bahwa pengaruh kesehatan mental dan strategi coping memiliki pengaruh terhadap variabel kesehatan mental sebesar 10,6%. Sementara untuk sisanya sebesar 89,4% dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Keywords: Kesehatan mental, Strategi coping, Kinerja karyawan

**The Impact of Mental Health and Coping Strategies on the
Performance of PT Pindad Persero Employees
During the Covid-19 Pandemic
(Case Study on Employees of PT Pindad Persero)**

Eriza Gita Alya¹, Yayan Firmansyah^{2*}, Mukaram³
Politeknik Negeri Bandung

ABSTRACT: Mental health is a very important dimension of life, having a healthy mentality can make life run well. Mental health is defined as a normal mental condition and still has the motivation to continue with a quality life, whether in personal life, family, work or other life. The work environment certainly has an important role in the lives of individuals (employees), the work environment is not only used as a place to improve the welfare of life, but also can cause a source of stress that will have a negative impact on the mental health of employees if not managed properly. The purpose of this study was to examine mental health and coping strategies on the performance of PT Pindad Persero employees during the covid-19 pandemic. Researchers conducted research using quantitative descriptive methods that were tested on 68 respondents. The results obtained empirical findings that the influence of mental health and coping strategies have an influence on mental health variables by 10.6%. Meanwhile, the remaining 89.4% can be influenced by other factors.

Keywords: Mental health, Coping strategies, Employee performance

Submitted:04-07-2022; Revised:13-07-2022; Accepted:24-07-2022

***Corresponding Author:** yayan.firmansyah@polban.ac.id

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020, seluruh dunia dikejutkan dengan adanya penyebaran Virus yang belum pernah terjadi dan terdeteksi sebelumnya, yaitu gejala pernafasan yang sangat parah. Penyakit tersebut akhirnya disebut sebagai Virus Corona (Covid-19 (Wang et al., 2020). World Health Organization telah mengumumkan Virus Covid-19 pertama kali pada 11 Maret 2020 (Ammar et al., 2020). Di Indonesia sendiri, pertama kali kasus ini resmi diidentifikasi pada senin, 2 Maret 2020. Presiden Joko Widodo dengan resmi mengumumkan virus covid-19 pertama telah menjangkit dua warga Negara Indonesia (Martina et al., 2020). Sama seperti respon masyarakat dunia, masyarakat Indonesia mengalami kekhawatiran dan keresahan akan virus Covid-19 ini. Terjadinya perubahan secara mendadak ini dapat mendapatkan respon yang berbeda-beda dari setiap individu, baik secara mental dan fisik (Holmes et al., 2020). Karena adanya kebijakan pembatasan ini, semua institusi di Indonesia termasuk perusahaan baik swasta ataupun pemerintah melakukan pembatasan sosial. Tidak terkecuali perusahaan PT Pindad Persero yang juga dengan sigap melakukan pembatasan sebagaimana arahan presiden untuk melakukan pembatasan sosial yang perlu diterapkan di BUMN (Lai et al., 2020). Dunia kerja tentunya memiliki kontribusi yang sangat besar untuk memutuskan rantai penularan covid-19, karena dalam perusahaan pastinya memiliki jumlah pekerja yang cukup banyak dan seringnya terjadi interaksi yang disebabkan oleh aktivitas pekerjaan. Selain perusahaan itu sendiri yang terdampak pandemi, para karyawan juga terdampak karena hal tersebut. Para karyawan dituntut untuk bisa melakukan adaptasi pada kondisi saat ini. Disamping itu, para karyawan harus selalu hati-hati serta waspada dalam menjalankan tugasnya dimasa pandemi. Semua tuntutan yang dirasakan para karyawan dapat menimbulkan rasa stres. Stres dapat dikatakan sebagai salah satu faktor yang sangat penting, karena kehidupan kerja yang sehat sangat dibutuhkan karyawan untuk dapat mencapai tujuan dan kinerja yang optimal (Laschinger et al., 2015). Meningkatnya stres kerja akan mengurangi kemampuan kinerja karyawan, begitupun sebaliknya, menurunnya stres kerja dapat meningkatkan kemampuan kinerja karyawan (Park et al., 2020). Mengurangi dampak kesehatan mental yang akan terjadi, maka perlu dilakukan upaya pencegahan, yaitu dengan strategi coping. Strategi coping dapat diartikan sebagai suatu metode yang dilakukan tiap individu untuk dapat mengendalikan dan mengatasi situasi ataupun tekanan yang dialami dan dianggap sebagai suatu ancaman, hambatan, tantangan yang dapat merugikan (Gloria & Steinhardt, 2016).

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kesehatan Mental

Kesehatan mental dapat dikatakan sebagai dimensi kehidupan yang sangat penting, karena jika individu memiliki mental yang sehat maka kehidupannya akan berjalan dengan normal. Sehat mental umumnya dapat diartikan sebagai suatu kondisi mental dalam keadaan normal dan tetap memiliki motivasi untuk terus hidup secara berkualitas. Kesehatan mental merupakan sutau kesehatan

yang dibutuhkan oleh seorang individu untuk mencapai tujuan hidupnya. Pada awalnya kata mental ini berasal dari kata “metis” atau “mens” yang berarti nyawa, jiwa, ruh, sukma dan semangat (Laschinger et al., 2015)

Kesehatan Mental dapat didefinisikan menjadi dua dimensi, yaitu:

- a) Depresi, dapat diartikan sebagai kondisi emosional yang berkepanjangan, seorang yang mengalami gejala depresi akan memiliki perasaan kehilangan harapan, kesulitan dalam mengambil keputusan, berkonsentrasi, hingga akan timbul rasa tersinggung, kecewa dan marah.
- b) Kecemasan, dapat diartikan sebagai gangguan psikologis berupa kondisi kegugupan dan kegelisahan. Seorang individu yang memiliki gejala kecemasan ini akan memiliki rasa khawatir berkepanjangan, rasa takut dan gugup. Rasa cemas ini dapat dirasakan individu ketika berhadapan dengan sebuah kondisi tertentu.

2.2 Strategi Coping

Strategi coping yaitu upaya untuk mengontrol dan mengelola keadaan yang membebani, menemukan cara untuk dapat memecahkan masalah-masalah dan untuk dapat mengatasi atau mengurangi timbulnya rasa stres (Moreno et al., 2020)

Strategi Coping dapat didefinisikan menjadi dua dimensi, yaitu:

- a) Problem Focused Coping, merupakan tindakan yang tertuju pada pemecahan masalah. Seorang individu menggunakan perilaku ini jika menilai masalah yang datang dan sedang dihadapinya dapat dikontrol dan diselesaikan. Problem focuses coping ini dilakukan jika seorang individu menilai bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan dalam kondisi tersebut dan yakin dapat mengubah situasi tersebut. Berikut ini merupakan Problem Focused Coping:
 - Planful Problem Solving adalah reaksi yang timbul dengan melakukan usaha tertentu yang ditujukan untuk dapat mengubah situasi dan penyelesaian masalah.
 - Confrontative Coping adalah reaksi untuk dapat mengubah suatu keadaan dibarengi dengan tingkat resiko yang dapat diambil.
 - Seeking Social Support adalah reaksi yang timbul dengan mencari dukungan orang lain dari pihak luar untuk mendapatkan bantuan secara nyata atau dukungan secara emosional.
- b) Emotion Focused Coping merupakan suatu tindakan dalam melakukan usaha yang ditujukan untuk mengungkapkan fungsi emosi tanpa adanya usaha untuk mengubah situasi. Emotion focused coping ini dilakukan jika seorang individu merasa tidak dapat mengubah suatu keadaan atau masalah yang menekan, mereka hanya bisa menerima situasi tersebut karena merasa tidak mampu mengatasinya. Berikut ini merupakan Emotion Focused Coping:

- Positive Peappraisal adalah timbulnya reaksi dengan makna yang positif yang dilakukan untuk pengembangan diri dalam hal-hal religius.
- Accepting Responsibility adalah timbulnya reaksi tumbuhnya kesadaran diri dalam situasi atau permasalahan tersebut, dan berfikir masalah yang dihadapi sebagaimana mestinya.
- Self Controlling adalah timbulnya fikiran yang matang dalam mengambil suatu tindakan.
- Distancing adalah timbulnya tindakan menjaga jarak dengan situasi dan masalah yang menekan agar tidak terikat dengan permasalahan tersebut.
- Escape Avoidance yaitu tindakan menghindar dari situasi atau masalah yang menekan.

2.3 Kinerja Karyawan

Kinerja pada awalnya berasal arti kata "performance" yang berarti hasil prestasi kerja dan hasil kerja. Tetapi, kinerja memiliki arti yang lebih luas yaitu bukan hanya arti hasil kerja tetapi bagaimana proses kerja yang berlangsung (Hennekam et al., 2020). Kinerja merupakan suatu hasil kerja karyawan selama kurun waktu tertentu dengan berbagai kemungkinan, seperti target, standart atau kriteria.

Kinerja Karyawan dapat didefinisikan menjadi dua dimensi, yaitu:

- a. Dukungan Organisasi dapat diartikan sebagai persepsi karyawan mengenai bagaimana sebuah organisasi dapat menghargai kontribusi yang telah dilakukan dengan cara peduli terhadap kesejahteraan karyawannya. Dukungan organisasi juga dapat dikatakan sebagai sebuah komitmen organisasi kepada karyawannya.
- b. Kepuasan Kerja dapat diartikan sebagai rasa puas akan pencapaian yang telah diperoleh. Jika seorang karyawan memiliki rasa puas dalam menyelesaikan pekerjaannya, maka mereka akan cenderung peduli dan lebih produktif dalam bekerja.

Ha: Terdapat Pengaruh Kesehatan Mental Dan Strategi Coping Terhadap Kinerja Karyawan PT Pindad Persero Selama Pandemi Covid-19

Ho : Tidak Terdapat Pengaruh Kesehatan Mental Dan Strategi Coping Terhadap Kinerja Karyawan PT Pindad Persero Selama Pandemi Covid-19

METODELOGI

Metode penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif, melakukan survei dengan menyebarkan pernyataan berbentuk kuesioner melalui google formulir yang akan diisi oleh karyawan PT Pindad Persero. Sampel diambil menggunakan teknik simple random sampling, digunakan untuk memilih sampel dari banyaknya populasi secara acak karena setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk diambil sebagai sampel penelitian. pengolahan data dibantu oleh software SPSS versi 24.

3.1 Instrumen Penelitian

Kuesioner terdiri dari 20 item pernyataan, dengan 6 pernyataan diwakili variabel kesehatan mental, 6 pernyataan diwakili variabel strategi coping dan 8 pernyataan diwakili variabel kinerja karyawan. Tiap item pernyataan memiliki skala 1-4 yang dapat diinterpretasikan dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Sebelum dilakukannya penyebaran data, kuesioner sudah melewati uji validitas dan reliabilitas.

3.2 Analisis Data

Model penelitian ini menghubungkan dua variabel bebas (independen) yaitu kesehatan mental dan strategi coping dan satu variabel terikat (dependen) yaitu kinerja karyawan.

HASIL

Hasil uji regresi berganda yang diperoleh adanya pengaruh positif variabel kesehatan mental dan strategi coping terhadap kinerja karyawan secara linear. Sesuai dengan hal tersebut, maka dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

$$Y = 19.058 + 0,198 X_1 + 0,288 X_2 + e$$

1. Konstanta (a = 19.058)

Nilai konstanta memiliki nilai positif sebesar 19.058. Memiliki tanda positif yang menunjukkan pengaruh searah antara variabel independen dan dependen. Hasil menunjukkan jika variabel kesehatan mental dan strategi coping bernilai 0% atau tidak mengalami perubahan, maka nilai kinerja karyawan adalah 19.058.

2. Koefisien Kesehatan Mental (b1 = 0,198)

Nilai koefisien untuk variabel kesehatan mental memiliki nilai positif sebesar 0,198. Hasil menunjukkan jika variabel kesehatan mental (X1) mengalami kenaikan sebesar 1% maka kinerja karyawan naik sebesar 0,198, dengan adanya asumsi variabel independen lainnya dianggap konstan.

3. Koefisien Strategi Coping (b2 = 0,288)

Nilai koefisien untuk variabel strategi coping memiliki nilai positif sebesar 0,288. Hasil menunjukkan jika variabel strategi coping (X2) mengalami kenaikan sebesar 1% maka kinerja karyawan naik sebesar 0,288, dengan adanya asumsi variabel independen lainnya dianggap konstan.

Dalam uji koefisien determinasi diperoleh jika nilai R Square yaitu sebesar 0,106. Nilai tersebut menjelaskan jika variabel kesehatan mental dan strategi coping memiliki pengaruh terhadap variabel kesehatan mental sebesar 10,6%. Sementara untuk sisanya yaitu sebesar 89,4% dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya yang dapat berpengaruh kepada kinerja karyawan.

Setelah dilakukannya uji hipotesis, diperoleh jika:

1. Hasil F hitung sebesar 4.985 > F tabel sebesar 3,13 karena hal tersebut maka variabel kesehatan mental dan strategi coping berpengaruh secara simultan terhadap variabel kinerja karyawan (Y).

2. Berdasarkan hipotesis pertama yang peneliti buat dalam penelitian ini, dikemukakan jika variabel kesehatan mental tidak berpengaruh terhadap variabel kinerja karyawan. Pernyataan ini dapat dibuktikan karena pada variabel kesehatan mental memiliki nilai Thitung (1.734) < Ttabel (1.995) dan signifikansi $0,003 < 0,05$
3. Berdasarkan hipotesis kedua yang peneliti buat dalam penelitian ini, dikemukakan jika variabel strategi coping berpengaruh kepada variabel kinerja karyawan. Pernyataan ini dapat dibuktikan karena pada variabel strategi coping memiliki nilai Thitung (2.032) < Ttabel (1.995) dan signifikansi $0,003 < 0,05$.

DISKUSI

Penelitian ini memperlihatkan jika terdapat dua variabel bebas (kesehatan mental dan strategi coping) dan satu variabel terikat (kinerja karyawan). Setelah itu dilakukannya pengujian kepada responden hingga akhirnya diperoleh data penelitian. Pengujian regresi telah menyebutkan jika kesehatan dan strategi coping terhadap kinerja karyawan memiliki pengaruh 10,6%, yang masih tergolong rendah. Gejala yang dimiliki karyawan berfluktuasi dan sangat mempengaruhi kinerja secara keseluruhan, seperti kualitas pekerjaan mereka dan kecepatan kerja atau layanan. Kesehatan mental terkadang memiliki dampak negatif berdampak pada kinerja pekerjaan seseorang. Pertama, karyawan dilaporkan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi atau fokus, memiliki tingkat energi yang berfluktuasi, lebih lambat dan lebih pelupa, dan, sebagai akibatnya, memberikan pekerjaan atau layanan berkualitas rendah dan tampak kurang profesional. Kedua, karyawan mengatasi kondisi mereka dengan cara yang berbeda. Beberapa memiliki efek positif pada mereka prestasi kerja yaitu, menerima kondisi, konseling, komunikasi transparan, humor, dan kompensasi strategi di mana mereka bekerja sangat keras ketika mereka baik-baik saja, sehingga mereka dapat melakukan lebih sedikit ketika sakit. Namun, ketika karyawan mengatasi kondisi mereka dengan menyakiti diri sendiri, menekan atau menyembunyikan gejala mereka, atau memaksa diri untuk terus bekerja ketika merasa tidak sehat, ini tampaknya memiliki hubungan yang lebih negatif dengan pekerjaan yang mereka rasakan sendiri (Balduzzi et al., 2019)

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, secara simultan Kesehatan mental dan strategi coping terhadap kinerja karyawan pengaruh sebesar 10,6% yang masih termasuk kategori rendah. Walaupun variabel ini tergolong kecil tetap menjadi perhatian bagi manajemen untuk tetap menjaga kesehatan mental dan strategi coping agar kinerja karyawan tetap optimal sebagai berikut :

1. Menjalin komunikasi dengan karyawannya, agar karyawan bisa dengan terbuka menjelaskan jika dirinya mengalami masalah yang mengganggu kinerjanya.
2. Memperhatikan beban kerja setiap karyawan
3. Memastikan karyawan dalam kondisi yang baik (sehat mental dan fisik)

PENELITIAN SELANJUTNYA

Penelitian ini yang menambahkan variabel lain yang terkait dengan Kesehatan mental dengan variabel seperti kepemimpinan, *sharing knowledge*, selain itu memperluas objek penelitian dan membandingkan saat pandemik covid-19, dan setelah new normal saat ini

DAFTAR PUSTAKA

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6), 1-14. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Balduzzi, S., Rücker, G., & Schwarzer, G. (2019). How to perform a meta-analysis with R: A practical tutorial. *Evidence-Based Mental Health*, 22(4), 153-160. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2019-300117>
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and Health*, 32(2), 145-156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Hennekam, S., Richard, S., & Grima, F. (2020). Coping with mental health conditions at work and its impact on self-perceived job performance. *Employee Relations*, 42(3), 626-645. <https://doi.org/10.1108/ER-05-2019-0211>
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), 1-12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Laschinger, H. K. S., Borgogni, L., Consiglio, C., & Read, E. (2015). The effects of authentic leadership, six areas of worklife, and occupational coping self-efficacy on new graduate nurses' burnout and mental health: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 52(6), 1080-1089. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2015.03.002>
- Martina, Hapsari, D., & Ramdhoni, R. (2020). Mental health situation during COVID-19 pandemic in Indonesia. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(11), 4278. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20204720>

- Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., Cannon, M., Correll, C. U., Byrne, L., Carr, S., Chen, E. Y. H., Gorwood, P., Johnson, S., Kärkkäinen, H., Krystal, J. H., Lee, J., Lieberman, J., López-Jaramillo, C., Männikkö, M., ... Arango, C. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(9), 813–824. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30307-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2)
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 Stress, Coping, and Adherence to CDC Guidelines. *Journal of General Internal Medicine*, 35(8), 2296–2303. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>