

Studi Deskriptif Depresi, Kecemasan, dan Stres Pada Pekerja Bagian *Finishing* PT.X Tahun 2025

Ferdinand Adinata^{1*}, Mugi Wahidin², Mayumi Nitami³, Decy Situngkir⁴, Eka Cempaka Putri⁵, Desyawati Utami⁶

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

² Badan Riset dan Inovasi Nasional, Jakarta, Indonesia

^{1*}Ferdinand82.fa@gmail.com

Abstrak

Depresi, kecemasan, dan stres kerja menjadi permasalahan pada pekerja dengan konsekuensi terhadap kondisi psikologis, fisik, maupun kinerja. Permasalahan tersebut tidak hanya berdampak pada individu dalam bentuk penurunan motivasi dan produktivitas, tetapi juga berimplikasi pada kerugian perusahaan secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental di lingkungan kerja perlu mendapatkan perhatian serius agar pekerja mampu mencapai keseimbangan, baik dalam melaksanakan tugas maupun menjaga kualitas hidupnya. PT.X merupakan perusahaan yang bergerak dalam bidang manufaktur yang memproduksi casting dan finish. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan depresi, kecemasan dan stres pada pekerja bagian *finishing* di PT.X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross sectional* deskriptif. Jumlah sampel sebanyak 75 orang, dengan teknik total sampling, yaitu keseluruhan pekerja bagian *finishing*. Variabel yang diteliti adalah depresi, kecemasan, dan stres pada pekerja. Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 47 orang (62,7%) mengalami depresi dengan tingkat keparahan normal, 33 orang (44%) mengalami kecemasan dengan tingkat keparahan berat dan sebanyak 40 orang (53,3%) mengalami stres dengan kategori berat.

Kata Kunci: Depresi, Kecemasan, Stres, DASS-21

PENDAHULUAN

Depresi, kecemasan, stress pada pekerja menjadi masalah yang sering dialami pekerja. Kondisi ini tidak hanya membuat pekerja merasa lelah secara mental, tetapi juga bisa menurunkan semangat kerja dan mengganggu kesehatan dirinya. Jika dibiarkan, masalah tersebut bisa berdampak pada turunnya produktivitas dan kerugian bagi perusahaan. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental di tempat kerja menjadi hal penting agar pekerja tetap seimbang antara pekerjaan dan kehidupan sehari-hari. Depresi adalah gangguan mental yang umum terjadi di masyarakat ataupun lingkungan pekerjaan. Gangguan ini melibatkan suasana hati yang tertekan atau hilangnya kesenangan atau minat dalam beraktivitas dalam jangka waktu yang lama. Depresi berbeda dari perubahan suasana hati dan perasaan yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Depresi dapat memengaruhi semua aspek kehidupan, termasuk hubungan dengan keluarga, teman, dan komunitas. Depresi dapat disebabkan oleh atau menyebabkan masalah di sekolah dan di tempat kerja (World Health Organization, 2025). Kecemasan adalah gangguan ketika seseorang mengalami rasa takut dan khawatir yang intens dan berlebihan. Gangguan ini biasanya disertai dengan ketegangan fisik serta gejala perilaku dan kognitif lainnya. Perasaan ini sulit dikendalikan, menyebabkan tekanan yang signifikan, dan dapat berlangsung lama jika tidak ditangani. Kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat mengganggu kehidupan keluarga, sosial, sekolah, atau pekerjaan seseorang (World Health Organization, 2023).

Stres kerja merupakan masalah bagi kesehatan tenaga kerja, berpotensi meningkatkan risiko kecelakaan kerja yang akan menimbulkan banyak kerugian materi, dan mampu menurunkan produktivitas secara keseluruhan. Pekerja yang mengalami stres dapat mengakibatkan produktivitas kerja menurun sehingga merugikan bagi organisasi/perusahaan. Kondisi individual juga berpengaruh terhadap terjadinya stres kerja. Gangguan kesehatan bahkan terjadinya kecelakaan kerja merupakan suatu hal yang dipicu dari adanya stres kerja. Stres kerja membuat seseorang mengalami tekanan fisik, mental, atau emosional yang berlebihan akibat tuntutan pekerjaan yang terlalu tinggi atau tidak sesuai dengan kemampuan dan sumber daya yang dimiliki. Stres kerja dapat terjadi pada siapa saja, baik pekerja kantoran, pekerja lapangan, maupun pekerja yang bekerja sendiri (Zainal & Ashfar, 2023).

Berdasarkan laporan dari *The Health and Safety* (HSE) pada tahun 2023 melaporkan ada sebanyak 875.000 kasus stres, depresi dan kecemasan, terdapat 17,1 juta hari hilang akibat stres, depresi dan kecemasan (HSE, 2024). Berdasarkan hasil laporan dari *Labour Force Survey* (LFS) pada tahun 2014 sampai 2015 menemukan adanya 440.000 kasus stres kerja akibat kerja di Inggris dengan angka kejadian sebanyak 1.380 kasus per 100.000 pekerja yang mengalami stres akibat kerja, dimana faktor penyebab stres kerja tersebut berupa depresi atau kecemasan yang diakibatkan oleh tekanan pada saat bekerja, terlalu banyak tanggung jawab dan kurangnya dukungan manajerial (HSE, 2015). Berdasarkan penelitian survei Gallup di negara Asia Tenggara pada 2021 hingga akhir maret 2022, sebanyak 20% dari 1000 responden merasa stres ketika

berada ditempat kerja. Berdasarkan data terbaru dari *Gallup State of the Global Workplace* pada tahun 2024 menunjukkan tingkat stres pekerja harian di Indonesia sebesar 16% menempati peringkat terendah di ASEAN (Gallup, 2025).

Stres kerja timbul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya, terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan stres kerja baik dari dalam maupun luar individu. Faktor intrinsik seperti usia, jenis kelamin, pendidikan dan status perkawinan. Faktor ekstrinsik pekerja seperti masa kerja, beban kerja, *shift* kerja, rekan kerja dan lingkungan kerja (Hamali, 2019). Tingkat stres yang ditimbulkan oleh pekerjaan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah masa kerja. Menurut model *Job Demands-Resources* (JD-R), stres muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi sumber daya yang dimiliki pekerja. Pekerja dengan masa kerja rendah cenderung tidak memiliki keterampilan, pengalaman, dan dukungan sosial yang cukup untuk mengimbangi beban kerja yang lebih besar. Akibatnya, mereka lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan pekerja dengan waktu kerja yang lebih lama (Bakker & Demerouti, 2017).

PT. X merupakan perusahaan yang bergerak dalam bidang manufaktur spesialis dalam industri *Foundry* yang memproduksi *casting* dan *finish* dengan jumlah karyawan sebanyak 243 orang. Proses kerja di lini produksi dimulai dari *melting*, yaitu tahap pelelehan bahan baku logam hingga mencapai suhu dan komposisi yang sesuai untuk pengecoran. Selanjutnya, cairan logam dialirkan ke cetakan pada proses *molding*, di mana bentuk dasar produk mulai terbentuk. Setelah logam membeku, proses *separating* dilakukan untuk memisahkan produk dari cetakan serta membuang bagian saluran cor. Tahap berikutnya adalah *core*, yakni pemasangan inti pasir (*core*) untuk membentuk rongga atau bagian dalam produk jika diperlukan. Produk kemudian masuk ke *machine shop*, di mana dilakukan proses permesinan awal untuk merapikan bentuk dan ukuran. Dilanjutkan dengan *machining*, proses pemesian yang lebih presisi sesuai dengan standar teknis yang ditentukan. Setelah itu, produk masuk ke bagian *finishing* untuk dilakukan perapihan akhir, penghalusan permukaan, dan pemeriksaan visual. Produk yang sudah selesai diperiksa oleh tim QC (*Quality Control*) untuk memastikan kualitas dan kesesuaian standar. Terakhir, bagian PPIC (*Production Planning and Inventory Control*) bertugas mengatur jadwal produksi, pengiriman, dan koordinasi antar bagian agar alur kerja tetap efisien dan tepat waktu.

Dalam area *finishing* terdapat 3 departemen yaitu *Quality Control* (QC), *Production Planning and Inventory Control* (PPIC), dan *finishing* dengan total pekerja 85 orang. Rata-rata pekerja adalah pekerja kontrak dengan masa kerja yang relatif rendah dibandingkan dengan pekerja tetap dari perusahaan, waktu kerja dibagi menjadi dua *shift* atau *long shift* dan para pekerja juga harus memenuhi target produksi yang menjadi beban dengan tuntutan harus diselesaikan tepat waktu atau bisa lebih dari target yang diberikan.

Bagian *finishing* memiliki permasalahan psikososial karena beberapa faktor utama, antara lain : Tuntutan ketelitian dan kualitas akhir produk yang sesuai (*QC pass*) karena produk yang sudah jadi akan langsung diperiksa atau dikirim ke pelanggan. waktu pengerjaan yang ketat karena bagian *finishing* sering menjadi penentu akhir dalam siklus produksi. Beban kerja fisik yang dinilai terlalu berat bagi pekerja, termasuk penggunaan alat-alat seperti gerinda, bor, alat poles, dan lain sebagainya, tentu memiliki bahaya dan risiko yang dapat menimbulkan kecelakaan kerja, serta posisi kerja yang monoton, tim *finishing* mendapatkan tekanan dari bagian QC dan PPIC karena jika terdapat ketidaksesuaian, tanggung jawab seringkali kembali ke tim *finishing*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety, Stres Scale* (DASS 21) dengan dimensi yang digunakan adalah depresi, kecemasan, dan stres dengan total 21 pertanyaan yang diberikan kepada pekerja bagian *finishing* di PT. X terhadap 10 orang pekerja didapatkan hasil terdapat 5 dari 10 (50%) orang yang mengalami depresi sedang dan berat, terdapat 4 dari 10 orang (40%) yang mengalami kecemasan sedang dan berat, dan terdapat 7 dari 10 orang (70%) yang mengalami stres sedang dan berat pada pekerja bagian *finishing* di PT. X. Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukan penelitian dengan tujuan mengetahui gambaran depresi, kecemasan, dan stres pada pekerja.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional* deskriptif. Penelitian ini berlokasi di PT. X yang dilakukan pada bulan Februari sampai dengan bulan Agustus 2025. Variabel pada penelitian ini adalah depresi, kecemasan, dan stres. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja yang bekerja pada area bagian *finishing* yang terdapat 3 departemen yaitu *Quality Control* (QC), *Production Planning and Inventory Control* (PPIC), dan *finishing* dengan total pekerja berjumlah 75 orang. Teknik pengambilan sampel ditentukan secara *non-probabilistik* yaitu teknik total sampling, yaitu keseluruhan pada pekerja bagian *finishing* dengan jumlah 75 orang. Variabel penelitian meliputi depresi, kecemasan, dan stres. Pengumpulan data penelitian menggunakan data primer, sumber data yang diperoleh langsung oleh peneliti meliputi depresi, kecemasan, dan stres melalui instrumen kuesioner *Depression, Anxiety, Stres Scale* 21 (DASS 21) yang disebarkan kepada pekerja bagian *finishing* dengan mengisi mandiri pertanyaan yang sudah disediakan dilakukan secara online dan secara langsung. Jenis analisis data penelitian ini berupa deskriptif frekuensi univariate dengan total 21 pernyataan, setiap variabel depresi, kecemasan, dan stres memiliki masing-masing 7 pernyataan. Peneliti menjelaskan lembar penjelasan sebelum penelitian kepada responden, dan menjelaskan lembar persetujuan responden sebelum pengumpulan data dilakukan. Selain itu penelitian ini telah memperoleh persetujuan kaji etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dengan Nomor: 0925-07.092/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VII/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Tabel 1

Distribusi tingkat keparahan depresi, kecemasan, dan stres pada pekerja bagian *finishing* PT. X tahun 2025

Karakteristik	n	%
Depresi		
Nornal	47	62,7
Sedang	14	18,7
Berat	14	18,7
Kecemasan		
Normal	33	44
Sedang	9	12
Berat	33	44
Stres		
Normal	17	22,7
Sedang	18	24
Berat	40	53,3

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan proporsi tertinggi yaitu pekerja dengan tingkat keparahan depresi normal sebanyak 47 orang (62,7%), pekerja dengan tingkat keparahan kecemasan normal dan berat masing-masing sebanyak 33 orang (44%), dan pekerja dengan tingkat keparahan stres berat sebanyak 40 orang (53,3%).

Tabel 2

Distribusi pernyataan depresi pada pekerja bagian *finishing* di PT. X Tahun 2025

No	Pertanyaan	TP		KK		S		SS	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Tidak dapat merasakan hal positif dari suatu kejadian	41	54,7	16	21,3	12	16	6	8
2	Merasa sulit untuk mengembangkan inisiatif untuk melakukan sesuatu	33	44	21	28	10	13,3	11	14,7
3	Merasa tidak ada hal yang diharapkan dimasa depan	39	52	19	25,3	7	9,3	10	13,3
4	Merasa sedih dan tertekan	36	48	20	26,7	8	10,7	11	14,7
5	Merasa kehilangan minat akan segala hal	38	50,7	16	21,3	10	13,3	11	14,7
6	Merasa bahwa diri tidak berharga bagi seorang manusia	35	46,7	24	32	8	10,7	8	10,7
7	Merasa bahwa hidup tidak ada artinya	30	40	27	36	10	13,3	8	10,7

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan pada pernyataan "tidak dapat merasakan perasaan positif" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 41 orang (54,7%) menjawab tidak pernah. Pada pernyataan "merasa sulit mengembangkan inisiatif untuk melakukan sesuatu" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 33 orang (44%) menjawab tidak pernah. Pada pernyataan "merasa tidak ada hal yang bisa diharapkan dimasa depan" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 39 orang (52%) menjawab tidak pernah. Pada pernyataan "merasa sedih dan tertekan" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 36 orang (48%) menjawab tidak pernah. Pada pernyataan "kehilangan minat akan segala hal" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 38 orang (50,7%) menjawab tidak pernah. Pada pernyataan "merasa diri tidak berharga bagi seorang manusia" proporsi sebanyak 35

orang (46,7%) menjawab tidak pernah. Pada pernyataan "merasa hidup tidak ada artinya" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 30 orang (78,9%) menjawab tidak pernah.

Tabel 3
Distribusi pernyataan depresi pada pekerja bagian *finishing* di PT. X Tahun 2025

No	Pertanyaan	TP		KK		S		SS	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Merasa bibir sering kering	24	32	26	34,7	17	22,7	8	10,7
2	Mengalami kesulitan bernapas	26	34,7	27	36	16	21,3	6	8
3	Mengalami gemetar	20	26,7	33	44	14	18,7	8	10,7
4	Merasa khawatir tentang situasi dimana responden mungkin merasa panik dan membuat bodoh diri sendiri	30	40	24	32	13	17,3	8	10,7
5	Merasa lemas seperti mau pingsan	26	34,7	32	42,7	11	14,7	6	8
6	Berkeringat secara berlebihan, padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.	26	34,7	26	34,7	17	22,7	6	8
7	Merasa takut bahwa hidup tidak ada artinya	25	33,3	32	42,7	11	14,7	7	9,3

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan pada pernyataan "merasa bibir sering kering" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 26 orang (34,7%) menjawab kadang-kadang. Pada pernyataan "merasa kesulitan bernapas" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 27 orang (36%) menjawab kadang-kadang. Pada pernyataan "mengalami gemetar" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 33 orang (44%) menjawab kadang-kadang. Pada pernyataan "merasa khawatir tentang situasi dimana mungkin panik dan membuat bodoh" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 30 orang (40%) menjawab tidak pernah. Pada pernyataan "merasa lemas seperti mau pingsan" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 32 orang (42,7%) menjawab kadang-kadang. Pada pernyataan "berkeringat secara berlebihan padahal tidak merasa panas dan melakukan aktivitas fisik sebelumnya" proporsi sebanyak 26 orang (34,7%) menjawab tidak pernah, dan sebanyak 26 pekerja (34,7%) kadang-kadang "berkeringat secara berlebihan padahal tidak merasa panas dan melakukan aktivitas fisik sebelumnya". Pada pernyataan "merasa takut tanpa alasan yang jelas" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 32 orang (42,7%) menjawab kadang-kadang.

Tabel 4
Distribusi pernyataan stres pada pekerja bagian *finishing* di PT. X Tahun 2025

No	Pertanyaan	TP		KK		S		SS	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Merasa sulit untuk beristirahat	5	6,7	30	40	24	32	16	21,3
2	Cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi	9	12	44	58,7	19	25,3	3	4
3	Merasa telah menghabiskan banyak energi untuk cemas	6	8	36	48	16	21,3	17	22,7

4	Merasa gelisah	6	8	27	36	32	42,7	10	13,3
5	Merasa sulit untuk bersantai	6	8	32	42,7	26	34,7	11	14,7
6	Menemukan diri menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya, kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)	5	6,7	30	40	30	40	10	13,3
7	Merasa mudah tersinggung	7	9,3	31	41,3	29	38,7	8	10,7

Hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan pada pernyataan "merasa sulit untuk beristirahat" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 30 orang (40%) menjawab kadang-kadang. Pada pernyataan "cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 44 orang (58,7%) menjawab kadang-kadang. Pada pernyataan "merasa telah menghabiskan banyak energi untuk cemas" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 36 orang (48%) menjawab tidak pernah. Pada pernyataan "merasa gelisah" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 32 orang (48%) menjawab sering. Pada pernyataan "merasa sulit untuk bersantai" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 32 orang (42,7%) menjawab kadang-kadang. Pada pernyataan "merasa diri menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan" proporsi sebanyak 30 orang (40%) menjawab tidak pernah, dan sebanyak 30 orang (40%) menjawab kadang-kadang. Pada pernyataan "merasa mudah tersinggung" proporsi tertinggi yaitu sebanyak 31 orang (41,3%) menjawab tidak pernah.

B. PEMBAHASAN

1. Depresi

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan kuesioner DASS-21 menunjukkan bahwa dari 75 pekerja bagian finishing di PT. X, mayoritas responden berada pada tingkat keparahan depresi normal yaitu sebanyak 47 orang (62,7%). Proporsi yang relatif besar ini mengindikasikan bahwa sebagian besar pekerja tidak mengalami gejala depresi yang berarti. Temuan ini dapat mencerminkan beberapa hal positif di lingkungan kerja, seperti suasana kerja yang kondusif, komunikasi yang terjalin dengan baik antara bawahan dan atasan, serta rasa nyaman di antara rekan kerja, sehingga pekerja mampu beradaptasi dan tetap termotivasi dalam menjalankan tugas di bagian finishing. Pemantauan secara berkala juga penting dilakukan bagi kelompok pekerja yang berada pada kategori normal agar kondisi psikologis mereka tetap stabil dan tidak bergeser ke tingkat depresi yang lebih tinggi. Pendekatan ini mendukung terciptanya keseimbangan kerja dan menjaga produktivitas sekaligus kesejahteraan karyawan secara menyeluruh. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safitri et al., 2024) sebanyak 22 pekerja (57,9%) dengan tingkat keparahan depresi normal pada pekerja departemen HRD PT. X. Hasil ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Handayani, 2022) sebanyak 71 orang (80,7%) dengan tingkat keparahan depresi normal di Unit Produksi PT X.

Depresi adalah gangguan suasana hati yang menyebabkan perasaan sedih yang terus-menerus dan hilangnya minat. Menurut *Manual Statistik Diagnostik Gangguan Mental* Edisi Kelima (DSM-5) dari Asosiasi Psikiatri Amerika mengklasifikasikan gangguan depresi menjadi Gangguan Disregulasi Suasana Hati Disruptif; Gangguan Depresi Mayor; Gangguan Depresi Persisten (distimia); Gangguan Disforik Premenstruasi; dan Gangguan Depresi Akibat Kondisi Medis Lain. Ciri-ciri umum semua gangguan depresi adalah kesedihan, kekosongan, atau suasana hati yang mudah tersinggung, disertai dengan perubahan somatik dan kognitif yang secara signifikan memengaruhi kapasitas individu untuk berfungsi. Aktivitas ini mengulas evaluasi dan penanganan depresi serta peran anggota tim interprofesional dalam berkolaborasi untuk memberikan perawatan yang terkoordinasi dengan baik dan meningkatkan luaran pasien (Chand & Arif, 2023).

Berdasarkan pernyataan depresi pada kuesioner DASS 21 terdiri atas 7 pernyataan "Tidak dapat merasakan hal positif dari suatu kejadian", "Merasa sulit untuk mengembangkan inisiatif untuk melakukan sesuatu", "Merasa tidak ada hal yang diharapkan dimasa depan", "Merasa sedih dan tertekan", "Merasa kehilangan minat akan segala hal", "Merasa bahwa diri tidak berharga bagi seorang manusia", "Merasa bahwa hidup tidak ada artinya". Dari beberapa pertanyaan tersebut ditemukan proporsi tertinggi dari total kategori jawaban yakni kecenderungan responden menjawab "sangat sering" pada pernyataan "Merasa sulit untuk mengembangkan inisiatif untuk melakukan sesuatu", "Merasa sedih dan tertekan", "Merasa kehilangan minat akan segala hal".

Pada pernyataan depresi "merasa sulit mengembangkan inisiatif untuk melakukan sesuatu" hal ini dikarenakan banyak pekerja dengan masa kerja singkat yang kurang memiliki pengalaman kerja sehingga memengaruhi pekerja dalam mengembangkan inisiatif. Berdasarkan hasil penelitian terdapat sebanyak 52 orang (69,3%) pekerja memiliki masa kerja $\leq$ 5 tahun dan sebanyak 23 orang (30,7%) pekerja yang memiliki masa kerja $>$ 5 tahun. Pekerja dengan masa kerja singkat cenderung ragu dalam mengambil keputusan atau mencoba cara baru karena keterbatasan pengetahuan teknis, keterampilan praktis, serta pemahaman terhadap prosedur keselamatan kerja. Kondisi ini membuat pekerja lebih bergantung pada arahan atasan dan rekan yang lebih senior, sehingga rasa percaya diri untuk berinisiatif menjadi rendah. Selain itu, minimnya pengalaman juga meningkatkan rasa takut melakukan kesalahan, yang pada akhirnya memperkuat perasaan tidak berdaya

dan menurunkan motivasi dalam menyelesaikan pekerjaan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas pekerja memiliki masa kerja yang cenderung singkat hal ini disebabkan karena pekerja yang menjalin kerjasama dengan perusahaan cenderung singkat karena dibatasi oleh kontrak kerja.

Pada pernyataan depresi “merasa sedih dan tertekan” hal ini dikarenakan masalah ekonomi menjadi alasan utama mengapa pekerja merasa sedih dan tertekan. Banyak pekerja mengeluhkan bahwa penghasilan yang diterima tidak sebanding dengan usaha dan risiko yang dihadapi, sementara kebutuhan hidup sehari-hari seperti biaya makan, pendidikan anak, kesehatan, dan tempat tinggal terus meningkat. Tekanan untuk memenuhi kebutuhan keluarga dengan penghasilan terbatas menimbulkan rasa khawatir yang berkepanjangan. Selain itu, ketidakstabilan ekonomi dapat membuat pekerja merasa tidak aman secara finansial, sehingga memengaruhi semangat kerja, menurunkan motivasi, dan memperkuat perasaan sedih serta tertekan.

Pada pernyataan depresi “kehilangan minat akan segala hal” hal ini dikarenakan pekerjaan yang monoton dapat memengaruhi kehilangan minat dalam segala hal karena pekerjaan yang berulang tanpa variasi membuat pekerja merasa cepat bosan, tidak tertantang, dan tidak dapat berkembang dari aktivitas yang dilakukan setiap hari. Dalam jangka panjang, kondisi ini menimbulkan kejenuhan mental serta kelelahan emosional, sehingga pekerja tidak hanya kehilangan motivasi di tempat kerja tetapi juga mempengaruhinya ke kehidupan pribadi. Perasaan terjebak dalam rutinitas tanpa peluang berkembang membuat pekerja merasa pasif, tidak bersemangat, dan akhirnya kehilangan minat untuk melakukan berbagai hal, baik dalam pekerjaan maupun aktivitas lain di luar pekerjaan.

Pekerja dengan masa kerja singkat cenderung kurang berpengalaman sehingga ragu mengambil keputusan, bergantung pada arahan atasan, takut salah, dan akhirnya sulit mengembangkan inisiatif. Tekanan ekonomi seperti penghasilan yang tidak sebanding dengan kebutuhan hidup, ketidakstabilan finansial, dan tuntutan keluarga memicu rasa sedih serta tertekan. Selain itu, pekerjaan monoton yang berulang tanpa variasi menimbulkan kebosanan, kejenuhan mental, dan kelelahan emosional yang menyebabkan hilangnya minat baik pada pekerjaan maupun aktivitas pribadi. Oleh sebab itu, Saran yang dapat diberikan kepada perusahaan adalah menyediakan dukungan psikososial melalui program konseling atau layanan *employee assistance program (EAP)* yang berfokus pada pemulihan semangat dan harapan pekerja, melibatkan pekerja dalam aktivitas pengembangan diri, dan peningkatan keterampilan, sehingga mereka memiliki tujuan dan prospek positif dalam pekerjaan. Selain itu, pekerja juga dapat melakukan kegiatan 20 detik dengan mengalihkan pandangan dari pekerjaan lakukan sedikit peregangan agar badan dapat rileks.

2. Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan kuesioner DASS-21 menunjukkan bahwa dari 75 pekerja bagian *finishing* di PT. X, mayoritas responden berada pada tingkat keparahan kecemasan berat yaitu sebanyak 33 orang (44%). Temuan ini mengindikasikan bahwa hampir setengah dari responden mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi, yang dapat memengaruhi kenyamanan dan fokus mereka saat bekerja. Proporsi yang besar pada tingkat keparahan berat menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap kondisi psikologis karyawan, termasuk lingkungan kerja yang tidak nyaman, pemahaman pekerja terkait pekerjaannya, dan ketersediaan fasilitas pendukung untuk kebutuhan pekerja seperti air minum, ruang istirahat, pemantuan berkala dan lain sebagainya, agar kecemasan yang dialami tidak berkembang menjadi gangguan yang lebih serius dan tidak mengganggu kinerja maupun keselamatan kerja. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fatimah, 2021) sebanyak 44 orang (57,9%) dengan tingkat keparahan kecemasan berat pada pekerja bagian *weaving* di PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. Hasil ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Salsabila, 2024) sebanyak 94 (76,4%) dengan tingkat keparahan kecemasan berat.

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. Kecemasan adalah respons emosional terhadap penilaian tersebut. Kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat kecemasan berat tidak sejalan kehidupan (Widiarta et al., 2023). Kecemasan adalah perasaan was-was, khawatir, takut yang tidak jelas atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang mengancam. Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau khawatir yang samar disertai respons otonom; perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. Hal ini merupakan isyarat kewaspadaan yang memperingatkan individu akan adanya bahaya dan memampukan individu untuk bertindak menghadapi ancaman (Widiarta et al., 2023).

Berdasarkan pernyataan kecemasan pada kuesioner DASS 21 terdiri atas 7 pernyataan “Merasa bibir sering kering”, “Mengalami kesulitan bernapas”,

“Mengalami gemetar”, “Merasa khawatir tentang situasi dimana responden mungkin merasa panik dan membuat bodoh diri sendiri”, “Merasa lemas seperti mau pingsan”, “Berkeringat secara berlebihan, padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya”, “Merasa takut bahwa hidup tidak ada artinya. Dari beberapa pernyataan tersebut ditemukan proporsi tertinggi dari total kategori jawaban yakni kecenderungan responden menjawab “sangat sering” pada pernyataan “Merasa bibir sering kering”, “Mengalami kesulitan bernapas”, “Merasa khawatir tentang situasi dimana responden mungkin merasa panik dan membuat bodoh diri sendiri”.

Pada pernyataan kecemasan “merasa bibir saya sering kering” hal ini dikarenakan suhu panas membuat tubuh pekerja lebih cepat kehilangan cairan melalui keringat, sehingga meningkatkan risiko terjadinya dehidrasi. Dehidrasi inilah yang menurunkan produksi air liur dan menyebabkan mulut serta bibir menjadi kering. Pada saat yang sama, perasaan cemas pekerja yang muncul akibat tekanan pekerjaan dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis yang secara fisiologis juga menekan produksi saliva. Kedua faktor ini saling berkaitan, sehingga pekerja lebih rentan mengalami bibir kering yang tidak hanya mengganggu kenyamanan fisik, tetapi juga memperparah perasaan psikologis saat bekerja.

Pada pernyataan kecemasan “mengalami gemetar” hal ini dikarenakan pada proses *finishing*, seperti penghalusan, pengikiran, pemolesan, dan pengecekan detail kualitas, menuntut ketelitian tinggi karena sedikit saja kesalahan dapat memengaruhi standar produk. Tuntutan pekerjaan ini menimbulkan tekanan psikologis yang memicu perasaan cemas. Saat cemas, tubuh mengaktifkan sistem saraf simpatis yang melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Kedua hormon ini meningkatkan aliran darah dan menegangkan otot sebagai bentuk respons “*fight or flight*”, sehingga tangan menjadi lebih mudah bergetar. Selain itu, faktor lingkungan kerja juga berkontribusi dalam memberikan dampaknya seperti area kerja yang panas dapat menyebabkan tubuh cepat lelah dan pekerjaan yang monoton dapat memicu kelelahan otot lokal.

Pada pernyataan kecemasan nomor 9 yang berbunyi “merasa khawatir tentang situasi dimana mungkin panik dan membuat bodoh diriku sendiri” hal ini dikarenakan pada proses *finishing* memiliki risiko kecelakaan yang tinggi sehingga kondisi ini membuat pekerja sering merasa khawatir berlebihan karena takut melakukan kesalahan kecil yang bisa berakibat fatal. Kekhawatiran ini tidak hanya terkait keselamatan fisik, tetapi juga karena pekerja takut dianggap ceroboh atau tidak kompeten oleh atasan dan rekan kerja jika kecelakaan terjadi, yang membuat pekerja dapat memperkuat rasa rendah diri, sehingga pekerja semakin takut berinisiatif, lebih memilih bertindak pasif, dan mudah panik saat menghadapi kejadian kecelakaan kerja yang menuntut keputusan cepat.

Pekerja pada proses *finishing* sering mengalami bibir kering hal ini diakibatkan oleh suhu panas yang memicu dehidrasi sekaligus aktivitas saraf simpatis saat cemas yang menekan produksi saliva sehingga memperparah dehidrasi. Tuntutan ketelitian tinggi yang tinggi dapat memicu perasaan cemas, perasaan ini melepaskan adrenalin dan kortisol sehingga otot menegang dan tangan gemetar, diperburuk oleh lingkungan kerja panas dan kelelahan otot. Selain itu, risiko kecelakaan yang besar membuat pekerja khawatir berlebihan akan kesalahan kecil dan takut dinilai ceroboh, sehingga muncul rasa rendah diri, kepanikan, dan kecenderungan bertindak pasif. Oleh sebab itu, saran yang dapat diberikan kepada perusahaan adalah menyediakan air minum yang mudah dijangkau serta praktis, lakukan jeda pekerjaan (30–60 detik) tiap jam untuk menggoyangkan tangan, merilekskan bahu, dan menarik napas dalam. Selain itu pekerja juga harus diberitahukan SOP dalam bekerja agar mereka merasa aman dan nyaman.

3. Stres

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan kuesioner DASS-21 menunjukkan bahwa dari 75 pekerja bagian *finishing* di PT. X, mayoritas responden berada pada tingkat keparahan stres berat yaitu sebanyak 40 orang (53,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh pekerja mengalami tingkat stres yang cukup tinggi, hasil ini dapat mencerminkan beberapa hal negatif di lingkungan kerja seperti pekerja yang kesulitan beristirahat, selalu memikirkan hal-hal secara berlebihan (*overthinking*), dan pekerja kerap kali merasakan kesulitan untuk bersantai, hal ini berpotensi memengaruhi kenyamanan, konsentrasi, dan kinerja mereka di tempat kerja. Kondisi ini menjadi sinyal bagi perusahaan untuk memperkuat perhatian terhadap kesejahteraan psikologis karyawan melalui pemantauan rutin berkala, peningkatan komunikasi, serta penerapan program manajemen stres yang berkelanjutan agar tekanan kerja dapat diminimalkan dan kesehatan mental pekerja tetap terjaga. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astutik, 2020) dimana lebih besar responden yang mengalami stres kerja sebanyak 42 pekerja (66,7%) dengan tingkat keparahan berat pada pekerja konstruksi renovasi gedung di PT. X. Hasil ini serupa dengan penelitian yang dilakukan (Manabung et al., 2018) bahwa terdapat 45 pekerja (72,5%) dengan tingkat keparahan berat tenaga kerja di PT. Pertamina Tbbm Bitung. Hasil ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan (Samri et al., 2022) dimana terdapat 55 pekerja (69,6%) dengan tingkat keparahan stres berat pada pekerja bagian produksi di PT. Industri Kapal Indonesia makassar.

Menurut Handoko dalam (Asih et al., 2018) stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi berlebihan. Hasil dari stres yang berlebihan dapat mengancam kemampuan individu untuk menghadapi lingkungan. Menurut (Zainal & Ashfar, 2023) Stres kerja dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan dan kinerja seseorang. Ketika seseorang mengalami stres kerja yang berkepanjangan dan tidak terkendali, akan menimbulkan dampak yang dapat dirasakan baik secara fisik ataupun mental.

Berdasarkan pernyataan stres pada kuesioner DASS 21 terdiri atas 7 pernyataan “Merasa sulit untuk beristirahat”, “Cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi”, “Merasa telah menghabiskan banyak energi untuk cemas”, “Merasa gelisah”, “Merasa sulit untuk bersantai”, “Menemukan diri menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya, kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)”, “Merasa mudah tersinggung”. Dari beberapa pernyataan tersebut ditemukan proporsi tertinggi dari total kategori jawaban yakni kecenderungan responden menjawab “sangat sering” pada pernyataan “Merasa sulit untuk beristirahat”, “Merasa telah menghabiskan banyak energi untuk cemas”, “Merasa sulit untuk bersantai”

Pada pernyataan stres “merasa sulit untuk beristirahat” hal ini dikarenakan tuntutan jumlah produksi dengan standar kualitas QC *pass* dan pekerja harus mencapai target produksi dalam waktu yang ditentukan. Berdasarkan hasil penelitian terdapat sebanyak 61 orang (81.3%) dengan kategori beban kerja tinggi dan sebanyak 19 orang (18,7%) dengan kategori beban kerja rendah. Selain itu, pekerja dengan permasalahan TD (*temporal demand*) sebesar (31,55%) dalam hal ini yang dimaksud dengan kebutuhan waktu adalah tengat waktu yang diberikan dalam pekerjaan ini apakah waktu yang diberikan cukup atau tidak dalam menyelesaikan target produksi. Kondisi ini membuat pekerja selalu berada dalam keadaan siaga agar tidak melakukan kesalahan yang bisa berakibat pada kecelakaan kerja maupun kerugian produksi. Akibatnya, tubuh terus berada pada kondisi terus terjaga yang memicu sulitnya relaksasi bahkan di luar jam kerja, meskipun jam kerja telah selesai, pikiran pekerja masih terbebani oleh kekhawatiran terhadap pekerjaan atau tanggung jawab berikutnya. Akibatnya, pekerja sulit untuk bersantai, baik secara fisik maupun mental, karena tuntutan pekerjaan telah membuat siklus yang terus menerus dan mengganggu kemampuan mereka untuk beristirahat dengan tenang.

Pada pernyataan stres “merasa telah menghabiskan banyak energi untuk cemas” hal ini dikarenakan pekerja mengalami *overthinking* terkait masalah pekerjaan, misalnya gaji yang dihasilkan apakah cukup untuk memenuhi kebutuhannya, dan pemenuhan target produksi yang sudah mendekati jadwal namun belum mencapainya. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pikiran, tetapi juga menguras energi fisik dan emosional pekerja. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, energi tubuh banyak yang terpakai hanya untuk mengatasi rasa khawatir dan tegang, bukan untuk aktivitas produktif sehingga menurunkan produktivitas pekerjaan.

Pada pernyataan stres “merasa sulit untuk bersantai” hal ini dikarenakan *shift* kerja yang terlalu panjang membuat waktu istirahat semakin berkurang, sehingga tubuh tidak memiliki kesempatan yang cukup untuk melakukan pemulihan. Berdasarkan hasil penelitian terdapat bahwa mayoritas pekerja menjalani *shift* kerja long *shift* (12 jam kerja) sebanyak 42 orang (56%) dan pekerja dengan *shift* kerja normal (8 jam kerja) sebanyak 33 orang (44%). Sistem kerja ini diterapkan oleh perusahaan, sehingga pola kerja yang diterapkan cenderung menyesuaikan kebutuhan produksi dan efisiensi biaya. sistem kerja *shift* yang terlalu lama juga dapat mengganggu *ritme sirkadian* pekerja, hal ini menyebabkan gangguan tidur, mudah lelah, dan meningkatkan gangguan psikologis pekerja. Akibatnya, ketika pekerja berada di luar jam kerja, tubuh tetap terasa tegang dan pikiran sulit untuk tenang karena belum sepenuhnya pulih dari tekanan pekerjaan sehingga sangat sulit bagi pekerja untuk menikmati waktu bersantai.

Pekerja merasa sulit beristirahat karena tuntutan target produksi dan standar kualitas yang ketat membuat mereka terus terjaga meski jam kerja selesai. Kekhawatiran berlebih mengenai kecukupan gaji untuk kebutuhan hidup dan pencapaian target mendekati tenggat tentunya menguras energi fisik dan emosional pekerja. Ditambah lagi, *shift* kerja yang panjang mengurangi waktu pemulihan dan mengganggu *ritme sirkadian*, sehingga tubuh tetap tegang dan pikiran sulit tenang di luar jam kerja. Oleh karena itu, saran yang dapat diberikan peneliti untuk perusahaan adalah penerapan kebijakan kerja yang seimbang, seperti pengaturan beban kerja yang wajar, jadwal kerja yang tidak berlebihan, serta pemberian waktu istirahat dan cuti, selain itu buatlah identifikasi yang berfokus pada bahaya psikososial untuk ditindak lanjuti untuk dilakukan tindakan pengendaliannya. Selain itu, pekerja juga dapat menyusun daftar prioritas pekerjaan utama.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar pekerja mengalami depresi dengan tingkat keparahan normal (62,7%), kecemasan dengan tingkat keparahan normal dan berat (44%), dan stres dengan tingkat keparahan berat (53,3%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang terlibat dan mendukung terlaksananya penelitian ini yaitu staff pekerja bagian *finishing*, staff HSE, yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada dosen- dosen yang telah membimbing penulis sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Astutik, F. P. (2020). *Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Kontruksi Renovasi Gedung Pt X Tahun 2020*.
- Bakker, A. ., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285.
- Chand, S. p, & Arif, H. (2023). *Depression*. National Library of Medicine\.
- Fatimah, F. M. (2021). *Perbedaan Tingkat Depresi, Kecemasan, Dan Stres Antara Shift Malam Dan Non Shift Malam Pada Pekerja Bagian Weaving Di Pt. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta*.
- Gallup. (2025). *State of the Global Workplace*. <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>
- Hamali, A. Y. (2019). *Pemahaman Manajemen Sumber Daya Manusia Strategi Mengelola Karyawan*. Yogyakarta: CAPS (Center for Academic Publishing Service).
- Handayani, P. (2022). Stres Kerja Pada Pekerja Ditinjau Dari Beban Kerja Di Unit Produksi Pt X. *Jurnal Civitas Academia*, 2(1).
- HSE. (2024). *Annual work-related ill health and injury statistics for 2023/24*. <https://press.hse.gov.uk/2024/11/20/hse-publishes-annual-work-related-ill-health-and-injury-statistics-for-2023-24/>
- HSE, H. & S. E. (2015). Stress-related and psychological disorders in Great Britain 2014. *Health & Safety Executive Website, Statistics-Ill Health*. <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/index.htm>
- Manabung, A. R., Suoth, L. F., & Warouw, F. (2018). Hubungan Antara Masa Kerja Dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Di Pt. Pertamina Tbbm Bitung. *Jurnal KESMAS, Vol. 7 No.*
- Safitri, A. S., Sangadji, N. W., Ayu, I. M., & Nitami, M. (2024). Gambaran Kejadian Stres, Kecemasan dan Depresi pada Pekerja Departemen HRD dengan Alat Ukur DASS-21 di PT X Tahun 2024. *JPNM (Jurnal Pustaka Nusantara Multidisiplin)*, 3(2).
- Salsabila, A. P. (2024). *Gambaran Depresi, Kecemasan Dan Stress Pada Siswa/Siswi Kelas Xi Sman 92 Cilincing Jakarta Utara Tahun 2024*.
- Samri, P., Hardi, I., & Haeruddin. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pekerja Bagian Produksi Di Pt. Industri Kapal Indonesia makassar. *Window of Public Health Journal, Vol.4 No.3*, 462–471.

- Widiarta, M. B. O., Rahayuni, I. G. A. R., Putra, I. P. G. Y. S., Riyanto, D., Rahmi, C., Ariyani, I., Agustiningsih, A., Pertiwi, E. riana, Surudani, C. J., & Welly. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa* (P. I. Daryaswanti (ed.); 1st ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_KEPERAWATAN_KESEHATAN_JIWA/i1PpEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kecemasan+adalah&pg=PA102&printsec=frontcover
- World Health Organization. (2023). *Anxiety Disorder*. WHO.
- World Health Organization. (2025). *Depression Disorder*. WHO.
- Zainal, H., & Ashfar, A. I. D. (2023). *Stress Kerja* (Efitra (ed.); 1st ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.