



MENTAL HEALTH MAPPING OF OUTSOURCED EMPLOYEES AT PT. BINA TALENTA

PEMETAAN KESEHATAN MENTAL PADA KARYAWAN ALIH DAYA DI PT. BINA TALENTA

Andri Hadiansyah¹, Masni Erika Firmania², Siti Rahmawati³, Nisrina Salwa Taima⁴

Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Universitas Al-Azhar Indonesia

E-mail: andri_hadiansyah@uai.ac.id¹, masni.erika@uai.ac.id², siti_rahmawati@uai.ac.id³, nsrna.salwa@gmail.com⁴

ARTICLE INFO

Correspondent

Andri Hadiansyah

andri_hadiansyah@uai.ac.id

Key words:

*Mental Health,
Outsourcing Employees,
Mental Health Inventory.*

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 1636 - 1642

ABSTRACT

Mental health is essential in a person's life, but in reality mental health is a major health problem in the world, including in Indonesia. This condition is the background to the urgency of looking for alternatives that can be used to improve people's mental health, including in the world of work, namely employees. This research aims to determine the mental health condition of outsourced employees, because they have higher challenges than regular employees. The mental health referred to includes two aspects. First, psychological distress consists of anxiety, depression and loss of behavioral/emotional control; and second is psychological well-being which is measured from general positive affect and emotional ties. Data was obtained using descriptive quantitative methods through a descriptive-survey approach with the Mental Health Inventory-38 (MHI-38) scale to measure employee mental health. The employees who will be mapped are outsourced employees where the workforce comes from outside the company or a third party to do certain work/specific jobs at other companies.

Copyright © 2025 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL

Koresponden

Andri Hadiansyah

andri_hadiansyah@uai.ac.id

Kata kunci:

Kesehatan Mental,
Karyawan Alih Daya,
Mental Health Inventory.

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Hal: 1636 - 1642

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan hal yang esensial dalam kehidupan seseorang, namun pada kenyataannya kesehatan mental merupakan masalah kesehatan utama di dunia, termasuk di Indonesia. Kondisi ini melatarbelakangi urgensi mencari alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat, termasuk di dunia kerja, yaitu karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi kesehatan mental karyawan alih daya, karena memiliki tantangan yang lebih tinggi daripada karyawan tetap. Kesehatan mental yang dimaksud mencakup dua aspek [1]. Pertama, tekanan psikologis (*psychological distress*) terdiri dari *anxiety*, *depression* dan *loss of behavioral/emotional control*; dan kedua adalah kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) yang diukur dari *general positive affect* dan *emotional ties*. Data diperoleh menggunakan metode kuantitatif deskriptif melalui pendekatan descriptive-survey dengan skala Mental Health Inventory-38 (MHI-38) untuk mengukur kesehatan mental karyawan. Karyawan yang akan dilakukan pemetaan adalah karyawan alih daya dimana tenaga kerja berasal dari luar perusahaan atau pihak ketiga untuk mengerjakan pekerjaan tertentu/pekerjaan spesifik pada perusahaan lainnya.

Copyright © 2025 JSER. All rights reserved

PENDAHULUAN

Diperkirakan sebanyak 60% dari populasi di dunia telah bekerja. Sebagai tempat di mana lebih dari setengah populasi di dunia menghabiskan sebagian besar waktunya, organisasi atau perusahaan perlu memperhatikan kondisi lingkungan kerja yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis para karyawan. Belakangan ini, isu kesehatan mental sering diperbincangkan oleh banyak kalangan, termasuk di dunia kerja. Di lingkungan kerja sendiri, kesehatan mental yang stabil dan terjaga dinilai akan membuat karyawan lebih bahagia dan produktif dalam bekerja [2], [3]. Dikutip dari WHO, suatu organisasi atau perusahaan memiliki tanggungjawab untuk mendukung kesehatan mental masing-masing karyawannya dengan menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan jauh dari faktor-faktor eksternal penyebab terganggunya kesehatan mental.

Jadi, kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang termasuk karyawan, karena dengan mental yang sehat, dia dapat melakukan aktifitas sebagai makhluk hidup. Kondisi mental yang sehat akan membantu perkembangan seseorang kearah yang lebih baik dimasa mendatang [5]. Dengan memperhatikan kesejahteraan psikologis individu di lingkungan kerja, perusahaan tidak hanya akan membantu individu agar lebih produktif, melainkan juga akan berkontribusi terhadap kinerja perusahaan secara keseluruhan [2].

Saat ini tak sedikit perusahaan yang menggunakan karyawan alih daya untuk melakukan pekerjaan bersifat teknis yang tidak berhubungan dengan *core* bisnisnya. Karyawan yang dimaksud, misalnya operator telepon, *call centre*, petugas keamanan, dan tenaga pembersih (*cleaning service*). Dalam dunia Psikologi Industri dan Organisasi disebutkan bahwa karyawan alih daya adalah karyawan kontrak yang dipasok dari

sebuah perusahaan penyedia jasa (misalnya dalam penelitian ini adalah PT Bina Talenta). Dalam banyak penjelasan juga diketahui bahwa karyawan alih daya bekerja di klien perusahaan penyedia jasa, berstatus kontrak atau bukan karyawan tetap.

Terkait kondisi tersebut dapat diketahui bahwa dengan tuntutan pekerjaan dan penilaian kinerja yang sama, seorang karyawan alih daya menghadapi sejumlah tantangan yang lebih tinggi daripada karyawan non alih daya (tetap), seperti jaminan kesehatan, bonus, dan ketidakpastian status untuk jangka panjang.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kesehatan mental karyawan alih daya baik secara individu, dan menjadi pemetaan secara keseluruhan di perusahaan penyedia karyawan alih daya PT Bina Talenta.

Novelty dalam penelitian ini adalah meninjau kondisi kesehatan mental karyawan alih daya. Berdasarkan latar belakang diatas penulis bertujuan mengetahui Pemetaan Kesehatan Mental Pada Karyawan Alih Daya di PT. Bina Talenta.

KAJIAN TEORI

Kesehatan Mental

Menurut WHO [4] kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana seseorang mampu memenuhi kemampuannya, mengelola stres dan beradaptasi dengan baik, bekerja secara produktif dan berkontribusi dengan lingkungannya. Kesehatan mental merupakan pondasi penting bagi seseorang, karena kesehatan mental dapat memengaruhi cara seseorang melihat dirinya sendiri dan memahami dunia di sekitarnya.

Kesehatan mental yang diartikan oleh American Psychological Association (APA) adalah [6] *"the presence of successful adjustment or the absence of psychopathology"* dan *"as a state in which there is an absence of dysfunction in psychological, emotional, behavioral and social spheres"*. Pengertian ini dapat diartikan dari beberapa sudut pandang dimana Kesehatan Mental adalah sebagai wujud karena adanya penyesuaian diri yang berhasil atau tidak adanya psikopatologi, dan sebagai keadaan dimana seseorang digambarkan tidak memiliki gangguan pada bidang psikologis, emosional, perilaku dan sosial.

Pendapat lain menyatakan bahwa keadaan mental yang sejahtera sebagai indikator kesehatan mental itu mencakup dua aspek, yaitu pertama aspek terbebasnya individu dari tekanan psikologis (*psychological distress*) yang dicirikan dengan tingginya tingkat kecemasan, depresi dan kehilangan kontrol; kedua, terdapatnya kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) yang dicirikan dengan adanya perasaan positif secara umum dan kondisi emosional [1]. Adapun penjelasan dari dua aspek tersebut ialah:

1. Psychological Distress (Tekanan Psikologis)

Tekanan psikologis (*psychological distress*) adalah kondisi kesehatan mental seseorang yang ditandai dengan tingkat anxiety, loss of behavioral/emotional control, dan depression.

a. Anxiety

Tanda dan gejala kecemasan: cemas, khawatir, perasaan tidak enak, takut pada pikiran sendiri dan mudah tersinggung [7].

b. *Depression*

Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang dialami banyak orang dan sering dikaitkan dengan kecemasan [8]. Depresi bisa ringan, dan sementara, atau berat bahkan bertahan lama. Ada orang-orang yang mengalami depresi hanya sekali dalam hidupnya; ada pula yang mengalaminya berkali-kali.

c. *Loss of Behavioral/Emotional Control*

Loss of behavioral/emotional control merupakan suatu kondisi yang dialami oleh seseorang karena ketidakmampuan untuk mengontrol perilaku atau emosinya.

2. *Psychological Well-being (Kesejahteraan Psikologis)*

Gambaran kesehatan psikologis seseorang didasarkan pada pengenalan fungsi psikologis yang positif [9]. Kesejahteraan Psikologis sering diartikan dalam hal bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri.

a. *General Positive Affect*

Positive affect pada kesejahteraan psikologis adalah suasana hati seseorang yang baik melalui emosi positif yang membuat seseorang selalu berpikir positif tentang kehidupan masa depannya, merasa bahagia, bersemangat, dll [10].

b. *Emotional Ties*

Emotional ties merupakan hubungan emosional yang erat antara dua orang yang dilandasi kasih sayang, membuat setiap orang merasa mencintai dan dicintai serta merasa disayangi dan dibutuhkan [11].

METODE PENELITIAN

Penulis menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analisis dalam menganalisa data yang diperoleh baik primer maupun sekunder yang selanjutnya disimpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

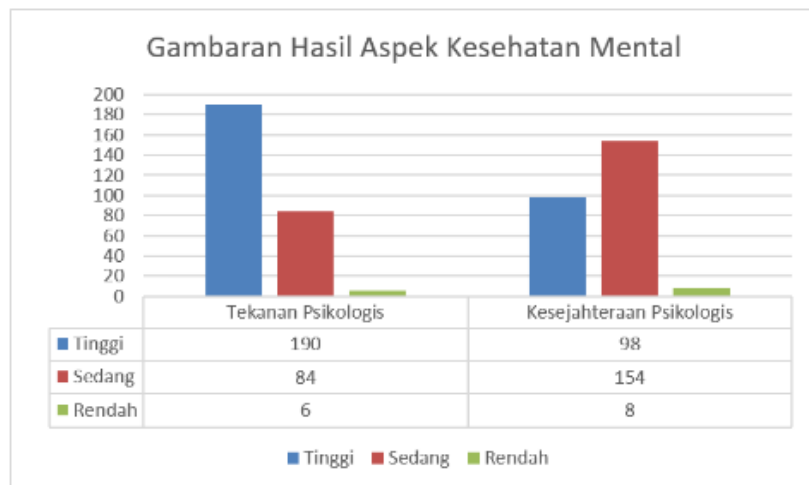
Masalah kesehatan mental dapat diketahui melalui beberapa cara diantaranya adalah dengan *Mental Health Inventory* (MHI-38). Tes Kesehatan mental ini awalnya dikembangkan oleh Veit dan Ware pada tahun 1983 untuk tujuan penelitian di Institusi Jaminan Kesehatan dan telah digunakan pada populasi yang luas. Instrumen tes ini menilai beberapa domain kesehatan mental yakni, kecemasan, depresi, kontrol perilaku, pengaruh kondisi positif, dan keterikatan emosional.

Kesehatan mental menurut *Mental Health Inventory* (MHI-38) terdiri dari dua aspek yakni, *Psychological Well-being* (Kesejahteraan Psikologis) yang bersifat positif dan *Psychological Distress* (Tekanan Psikologis) yang bersifat negatif. Aspek tersebut kemudian diturunkan kembali menjadi lima indikator yakni, *Anxiety* (Kecemasan), *Depression* (Depresi), *Loss of Behavioral/Emotional Control* (Kehilangan kendali atas perilaku atau emosi), *General Positive Effect* (Pengaruh kondisi positif), *Emotional Ties* (Keterikatan Emosional). Dibawah ini adalah penjelasan lebih lanjut terkait hasil dari setiap aspek dan indikator pada *Mental Health Inventory* (MHI-38) terhadap karyawan alih daya di PT. Bina Talenta.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa indeks kesehatan mental karyawan alih daya di PT. Bina Talenta mayoritas berada pada kategorisasi baik, yakni sebanyak 178 orang dengan persentase sebesar 68%. Berikut adalah tabel uraian lengkap terkait indeks kesehatan mental karyawan alih daya di PT. Bina Talenta.

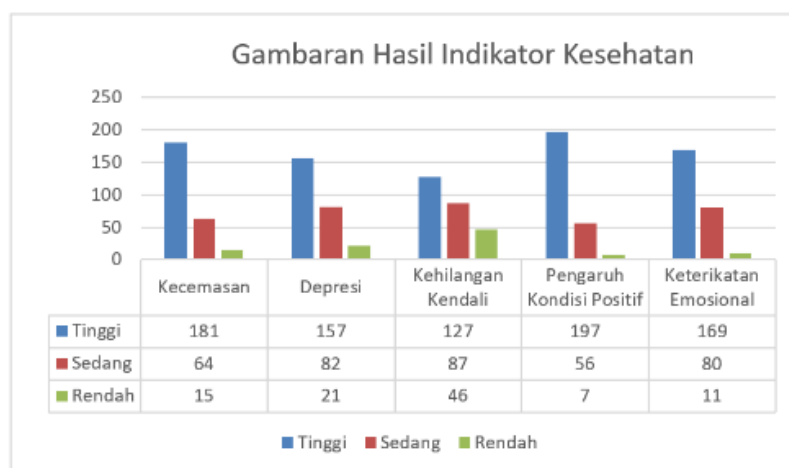
Tabel 1. Jumlah Pernikahan Dini (2024 – 2022)

	Baik	Cukup	Kurang	
Rekapitulasi Kesehatan Mental Karyawan Alih Daya	68%	28%	4%	
	178	72	10	260



Grafik 1. Hasil Aspek Kesehatan Mental Karyawan Alih Daya di PT. Bina Talenta

Berdasarkan grafik di atas diketahui bahwa tekanan psikologis (*psychological distress*) dari 260 karyawan alih daya mayoritas berada pada kategorisasi tinggi, yakni sebanyak 190 orang atau sebesar 68%. Sedangkan gambaran kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) 260 karyawan alih daya mayoritas berada pada kategorisasi sedang, yakni sebanyak 154 orang atau sebesar 59%.



Grafik 1. Hasil Indikator Kesehatan Karyawan Alih Daya di PT. Bina Talenta

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kecemasan karyawan alih daya mayoritas berada pada kategorisasi tinggi, yakni sebanyak 181 orang atau sebesar 69%. Pada aspek depresi diketahui bahwa mayoritas karyawan alih daya berada pada kategorisasi tinggi, yakni sebanyak 157 orang atau sebesar 60%. Pada aspek kehilangan kendali atas perilaku/emosi diketahui bahwa mayoritas karyawan alih daya berada pada

kategorisasi tinggi, yakni sebanyak 127 orang atau sebesar 49%. Pada aspek pengaruh kondisi positif diketahui bahwa mayoritas karyawan alih daya berada pada kategorisasi tinggi, yakni sebanyak 197 orang atau sebesar 76%. Pada aspek keterikatan emosional diketahui bahwa mayoritas karyawan alih daya berada pada kategorisasi tinggi, yakni sebanyak 169 orang atau sebesar 66%.

Penelitian ini menggambarkan hasil pemetaan kesehatan mental pada karyawan alih daya di PT. Bina Talenta dengan jumlah subjek 260 orang karyawan. Berdasarkan hasil yang terdapat pada Tabel 1 terkait indeks kesehatan mental diketahui bahwa sebanyak 178 orang karyawan berada dalam kategorisasi baik dengan persentase sebesar 68%. Sedangkan pada hasil rekapitulasi aspek kesehatan mental diketahui bahwa tekanan psikologis (*psychological distress*) dari 260 karyawan alih daya mayoritas berada dalam kategorisasi tinggi, yakni sebanyak 190 orang atau sebesar 68%. Pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) 260 karyawan alih daya mayoritas berada dalam kategorisasi sedang, yakni sebanyak 154 orang atau sebesar 59%.

Meskipun tekanan psikologis mayoritas dari karyawan alih daya berada dalam kategorisasi tinggi, yakni sebesar 68% diketahui bahwa indeks kesehatan mental sebagian besar dari karyawan alih daya berada dalam kategorisasi baik, yakni sebesar 68% pula. Temuan tersebut menunjukkan bahwa karyawan alih daya di PT. Bina Talenta dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik, dapat memecahkan masalahnya dan dapat melaksanakan tugas-tugas serta tanggung jawabnya dengan baik pula.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengukuran kesehatan mental pada karyawan alih daya di PT Bina Talenta diketahui bahwa sebesar 68% dari karyawan berada pada kondisi kesehatan mental baik, 28% karyawan berada pada kondisi kesehatan mental cukup, dan 4% karyawan berada pada kondisi kesehatan mental kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental karyawan alih daya di PT Bina Talenta berada pada kondisi baik.

DAFTAR PUSTAKA

- C. T. Veit and J. E. Ware, "The Structure of Psychological Distress and Well-being in General Populations," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 51(5), pp. 730-742, <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>, 1983.
- D. E. Papalia, R. D. Fieldman and S. W. Olds, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana, 2008.
- E. Diener, "<https://www.pursuit-of-happiness.org/>" [Online]. Available: <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/ed-diener/>. [Accessed 29 January 2023].
- Farid. 2021. "Kesehatan Mental Di Indonesia." *Kesehatan* 1(1).
- <https://www.helpguide.org/>, 6 December 2022. [Online]. Available: <https://www.helpguide.org/articles/work/mental-health-in-the-workplace.htm>. [Accessed 30 January 2023].
- <https://www.peoplescout.com/>, [Online]. Available: <https://www.peoplescout.com/insights/mental-health-in-the-workplace/>. [Accessed 20 February 2023].
- I. Aditiyawarman, "Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental," *Komunika, Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vols. Vol.4 No.1 Januari-Juni 2010, pp. 91-110,

ISSN: 1978-1261 , 2010.

- M. Nurhadi, Pendidikan Kedewasaan dalam Perspektif Psikologi Islam, Yogyakarta: Deepblish, 2014.
- Nurhalimah, Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Jiwa, Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan, 2016.
- R. Aziz and Zamroni, "Analisis Faktor Konfirmatori Terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental.," *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam (JPPI)*, vol. 16(2), pp. 1-7, 2019.
- S. M. Suldo, A. T.-. Raitano, S. M. Kiefer and J. M. Ferron, "Conceptualizing High School Students' Mental Health Through a Dual-Factor Model," *School Psychology Review*, Vols. Volume 45, No. 4 ISSN 0279-6015, eISSN 2372-966x, pp. 434-457, 2016.
- S. Notoatmodjo, Metodologi penelitian kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Soegiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Bandung: Alfabeta, 2018.
- UNICEF, "<https://www.unicef.org/indonesia>," 2022. [Online]. Available: <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/depresi#:~:text=Depresi%20adalah%20salah%20satu%20bentuk,pula%20yang%20mengalaminya%20berkali%2Dkali>. [Accessed 23 February 2023].
- WHO, "<https://www.who.int>," 17 june 2022. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=Mental%20health%20is%20a%20state,and%20contribute%20to%20their%20community..> [Accessed 20 January 2023].