

TOPIK 3 : Kesehatan Mental di Tempat Kerja

RANGKUMAN

- Kondisi kesehatan mental seseorang akan berpengaruh terhadap: (1) bagaimana ia berpikir, merasa, dan bertindak; (2) bagaimana ia membuat keputusan; (3) bagaimana ia berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya; serta (4) bagaimana ia menangani stress/tekanan.
- Dampak permasalahan kesehatan mental di tempat kerja yang dialami oleh seorang karyawan dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:
  - (1) Dampak terhadap organisasi;
  - (2) Dampak terhadap relasi/ hubungan dengan rekan kerja;
  - (3) Dampak terhadap karyawan itu sendiri.
- Dampak permasalahan kesehatan mental di tempat kerja bagi organisasi, antara lain:
  - Menurunkan kinerja organisasi,
  - Menurunkan tingkat produktivitas kerja, keterlibatan kerja, dan komunikasi dengan rekan kerja yang terjadi di dalam organisasi.
  - Meningkatnya absensi (ketidak-hadiran) di tempat kerja,
  - Meningkatnya tingkat kesalahan kerja dan jumlah kecelakaan kerja,
  - Menurunnya tingkat motivasi dan komitmen kerja karyawan pada organisasi.
- Dampak permasalahan kesehatan mental di tempat kerja bagi relasi (hubungan) dengan rekan kerja, antara lain:
  - Munculnya ketegangan dan konflik dengan rekan kerja,
  - Timbulnya hubungan yang buruk dengan klien/kostumer,
  - Sering terjadi pelanggaran disiplin dalam hubungan bersama rekan kerja sehari-hari
- Dampak permasalahan kesehatan mental di tempat kerja bagi karyawan itu sendiri, antara lain:
  - Munculnya permasalahan dalam kesehatan fisik, seperti: tekanan darah tinggi, penyakit jantung, gangguan tidur, ruam kulit, sakit kepala, sakit leher dan punggung, imunitas rendah
  - Timbulnya kondisi kesehatan psikologis yang buruk, seperti: depresi, stres, kelelahan.
- Beberapa faktor penyebab permasalahan kesehatan mental di tempat kerja, antara lain:
  - (1) terlalu banyak pekerjaan yang harus diselesaikan (overload),
  - (2) kurangnya instruksi yang jelas tentang pekerjaan,
  - (3) ketidak-amanan dalam pekerjaan dan lingkungan kerja,
  - (4) kondisi kerja yang terisolasi,
  - (5) Diskriminasi dan pelecehan seksual,
  - (6) Konflik peran kerja-keluarga (*work-family conflict*),
- Berbagai upaya untuk mendukung kesehatan mental di tempat kerja, antara lain:
  - (1) Pola hidup yang seimbang: makan makanan sehat dengan gizi seimbang, melakukan olahraga secara teratur, durasi tidur yang cukup yaitu sekitar 7-8 jam perhari, melakukan aktivitas relaksasi seperti yoga atau meditasi.
  - (2) Koneksi sosial yang nyata : Membangun dan memelihara kehidupan sosial yang nyata, hubungan sosial tatap muka.
  - (3) Menumbuhkan empati: Bersikap terbuka terhadap pengalaman dan perasaan rekan kerja, dan menanggapi dengan empati, menawarkan dukungan, serta saran untuk mencari bantuan.
  - (4) Berbagi pengalaman: Membagikan pengalaman pribadi tentang keberhasilan dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental untuk membantu mengurangi stigma.

## Tema Populer: Kesehatan Mental di Tempat Kerja

- Cara mendukung kesehatan mental di tempat kerja, antara lain:
  - (1) Mengungkapkan apa yang dirasakan
  - (2) Menerima diri apa adanya
  - (3) Minta bantuan saat membutuhkan
  - (4) Melakukan sesuatu yang dikuasai
  - (5) Menunjukkan kepedulian pada orang lain di sekitar
  - (6) Beristirahatlah saat membutuhkannya

Referensi :

<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/how-support-mental-health-work#:~:text=Good%20mental%20health%20at%20work,by%20as%20much%20as%2012%25.>