

5. Contoh Artikel Ilmiah Populer

Pentingnya Kesehatan Mental di Dunia Kerja dan Cara Mengelolanya

Oleh: Kusariani Adinda

Belakangan ini, isu kesehatan mental sering diperbincangkan oleh banyak kalangan, salah satunya di dunia kerja. Di lingkungan kerja sendiri, kesehatan mental yang stabil dan terjaga akan membuat para karyawan lebih bahagia dan produktif dalam bekerja. Hal ini didorong oleh perusahaan serta para atasan yang suportif dan apresiatif, sehingga para karyawan menjadi lebih semangat dalam mencapai target perusahaan serta menimbun ilmu dari pekerjaan yang dilakukan.

Menurut Celestinus Eigya Munthe selaku Direktur Kesehatan Jiwa dan NAPZA Kementerian Kesehatan, terjadi peningkatan gangguan kesehatan mental saat pandemi terjadi di tahun 2020, seperti 6,8% meningkatnya penderita gangguan kecemasan dan 8,5% mengalami depresi. Kemudian, Kementerian Kesehatan RI juga mencatat bahwa lebih dari 1.000 orang melakukan percobaan bunuh diri. Munculnya gangguan kesehatan jiwa ini berawal dari *burnout* yang berkepanjangan.

Dalam dunia kerja, hal ini dipicu oleh banyaknya tekanan dari perusahaan yang berimbas secara psikologis dan emosional pekerja. Kemudian, terjadilah gejala psikosomatis yang mempengaruhi kesehatan fisik tubuh. Misalnya, rasa sakit perut hingga mual dan muntah saat perjalanan kantor, sakit kepala menjelang tidur malam.

Tanda-tanda pekerja mengalami gangguan kesehatan mental

Menurut Jasmine Patel dalam [peoplescout.com](https://www.peoplescout.com), berikut adalah tanda-tanda karyawan yang sedang mengalami stres dan gangguan kesehatan pada mental mereka:

- Rendahnya produktivitas dan motivasi untuk bekerja.
- *Mood* karyawan mudah sekali berubah, seperti mudah *nervous*, mudah tersinggung, banyak diam.
- Absen dalam beberapa hari. Bisa dengan alasan sakit, akan tetapi karyawan sedang butuh istirahat dan menghindari berbagai hal yang dapat menyerang mentalnya di kantor.
- Emosional pekerja tidak stabil, bisa sedih hingga berhari-hari.
- Menghindar dari interaksi sosial di kantor, baik dengan para atasan maupun rekan tim. Hal ini dikarenakan rasa takut berlebih jika obrolan akan menyinggung kepada kinerja dan suasana hati yang sedang tidak baik.
- Sulit tidur karena memikirkan hal seperti apa yang akan terjadi di esok hari.

Cara mengelola kesehatan mental yang terganggu dari diri sendiri

Menurut seorang psikolog di bidang karir, rasa stres dan cemas yang mengganggu dapat dipulihkan secara perlahan dengan kesadaran diri sendiri. Meskipun perasaan itu akan terus datang dan pergi, berkali-kali, akan tetapi kamu sendiri dapat menghalangi kesehatan mental yang sedang terganggu dengan aktivitas yang menyenangkan. Berikut beberapa contoh [healing](#) yang bisa kamu coba untuk relaksasi jiwa dan raga.

- Membiasakan diri untuk hidup *work life balance*, yaitu menjalani kehidupan personal dan pekerjaan dengan seimbang.
- Olahraga untuk membangun kesehatan fisik dan memperbaiki *mood*, minimal 3 kali dalam seminggu. Cobalah untuk tersenyum saat dan setelah olahraga, ya!
- Makan makanan yang sehat dan penuh gizi, tapi tetap lezat!
- Luangkan waktu untuk melakukan hobi yang kamu suka. Bisa kamu coba di hari libur kerja, atau setelah jam kerja.
- Menjalani komunikasi dengan keluarga, sahabat, dan orang terkasih dengan obrolan yang positif.

Cara perusahaan mengelola kesehatan mental karyawan

Selain kesadaran diri, kesehatan mental juga perlu disadari oleh manajemen perusahaan. Untuk itu, jika kamu sebagai karyawan sedang bekerja di perusahaan dengan kesadaran kesehatan mental yang tinggi, kamu amat beruntung!

Lalu, bagaimana cara perusahaan dalam membantu para karyawan agar selalu terjaga kesehatan mental mereka?

- Membuat program asistensi karyawan sebagai *review* apa saja kendala, kritik, serta saran para karyawan selama bekerja di perusahaan. Program ini gratis, tim manajemen bisa mengumpulkan berbagai testimoni kerja karyawan melalui email, telepon, atau pertemuan tatap muka.
- Memberlakukan sistem kerja *work from home* atau *hybrid* dengan jam kerja yang fleksibel. Dikutip dari supportroom.com, studi dari The Bupa di Inggris menyatakan bahwa sistem kerja ini sangat membantu mengontrol mental karyawan dalam bekerja.
- Menyediakan jasa konsultasi bersama psikolog yang biayanya ditanggung oleh perusahaan.
- Memberi fasilitas asuransi kepada karyawan. Di Indonesia umumnya perusahaan yang peduli terhadap kesejahteraan para pekerja menyediakan fasilitas BPJS Kesehatan dan BPJS Ketenagakerjaan.
- Tim keuangan perusahaan bersedia menerima pengembalian dana ke karyawan jika berobat ke psikolog atau psikiater.

Suasana dan lingkungan di dunia kerja sangatlah kompleks dan kita tidak bisa duga sebelumnya. Jika perusahaan tempat kamu bekerja tidak memberikan ruang kesejahteraan dengan jelas, para atasan yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap kerjamu, ditambah lagi dengan segala kerumitan pekerjaan yang membuatmu lelah secara mental hingga mengalami gangguan, kamu sangatlah butuh bantuan.

(Sumber: <https://blog.skillacademy.com/pentingnya-kesehatan-mental>)