



Yusuf Iskandar
Nadya Puspita Adriana
Eliza Sutri Utami
Stephanie Ludya Emmanuela Elim
Adinda Zahra Nur Aulia
Alyssa Az'zahra Julia Arifin

KESADARAN KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA

Peran Manajemen SDM

KESADARAN KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA

Peran Manajemen SDM

Yusuf Iskandar
Nadya Puspita Adriana
Eliza Sutri Utami
Stephanie Ludya Emmanuela Elim
Adinda Zahra Nur Aulia
Alyssa Az'zahra Julia Arifin



PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

KESADARAN KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA

Peran Manajemen SDM

Copyright @2025 By Yusuf Iskandar, Dkk.

All right reserved

Penulis

Yusuf Iskandar

Nadya Puspita Adriana

Eliza Sutri Utami

Stephanie Ludya Emmanuela Elim

Adinda Zahra Nur Aulia

Alyssa Az'zahra Julia Arifin

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

AtikaNS

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-202-429-4

Cetakan ke-1, Juni 2025

15 x 23 cm, vi + 181 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham dan isi
buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya buku Kesadaran Kesehatan Mental di Tempat Kerja: Peran Manajemen SDM. Buku ini hadir sebagai bentuk kontribusi kami dalam meningkatkan pemahaman dan kepedulian terhadap isu kesehatan mental di lingkungan kerja, serta mendorong peran aktif manajemen sumber daya manusia dalam menciptakan tempat kerja yang sehat dan suportif.

Disusun oleh tim dosen dan mahasiswa dari Universitas Pembangunan Jaya, buku ini diharapkan dapat menjadi referensi bermanfaat bagi akademisi, praktisi, serta pembaca umum yang peduli terhadap kesejahteraan karyawan di era modern. Terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung proses penulisan buku ini.

Selamat membaca.



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR-----	i
DAFTAR ISI-----	iii

01

PENDAHULUAN-----	1
1.1 Latar Belakang-----	1
1.2 Definisi Kesadaran Kesehatan Mental-----	6
1.3 Pentingnya Kesadaran Kesehatan Mental di Tempat Kerja-----	11
1.4 Peran Manajemen SDM dalam Membangun Kesadaran Kesehatan Mental-----	15
1.5 Tujuan dan Ruang Lingkup Buku-----	18

02

KONSEP DASAR KESEHATAN MENTAL

DI TEMPAT KERJA-----	23
2.1 Pengertian Kesehatan Mental-----	23
2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental di Tempat Kerja-----	27
2.3 Dampak Kesehatan Mental terhadap Produktivitas dan Kinerja-----	30
2.4 Peran Lingkungan Kerja yang Mendukung-----	34

03

PERAN MANAJEMEN SDM DALAM

MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL ----- 39

- 3.1 Kebijakan dan Praktik SDM untuk Kesehatan Mental -- 39
- 3.2 Pelatihan dan Pengembangan Kesadaran
Kesehatan Mental ----- 42
- 3.3 Manajemen Stres di Tempat Kerja----- 46
- 3.4 Evaluasi dan Monitoring Kesehatan Mental Karyawan- 50

04

STRATEGI IMPLEMENTASI PROGRAM

KESADARAN KESEHATAN MENTAL ----- 55

- 4.1 Merancang Program Kesadaran Kesehatan Mental ----- 55
- 4.2 Pendekatan Berbasis Komunikasi dan Edukasi ----- 59
- 4.3 Membangun Budaya Kerja yang Mendukung
Kesehatan Mental ----- 63

05

MANAJEMEN KRISIS KESEHATAN MENTAL

DI TEMPAT KERJA ----- 67

- 5.1 Mengidentifikasi Krisis Kesehatan Mental ----- 67
- 5.2 Respons Manajemen terhadap Krisis ----- 71
- 5.3 Protokol Penanganan Krisis Kesehatan Mental ----- 75
- 5.4 Pelatihan Manajemen Krisis untuk Manajer dan
Karyawan ----- 78

06

TANTANGAN DAN HAMBATAN DALAM

MENINGKATKAN KESADARAN KESEHATAN MENTAL 83

- 6.1 Hambatan Organisasi ----- 83
- 6.2 Stigma Sosial terhadap Kesehatan Mental----- 87
- 6.3 Cara Mengatasi Tantangan dalam
Implementasi Program----- 91
- 6.4 Peran Pemimpin dalam Mengatasi Hambatan ----- 95

07

KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DAN KESEHATAN MENTAL -----	99
7.1 Mengelola Keseimbangan antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi-----	99
7.2 Work-Life Balance dan Dampaknya pada Kesehatan Mental -----	103
7.3 Kebijakan Fleksibilitas Kerja untuk Mendukung Kesehatan Mental -----	106
7.4 Inisiatif Peningkatan Keseimbangan Kehidupan Kerja-	109

08

DAMPAK KESADARAN KESEHATAN MENTAL TERHADAP KINERJA ORGANISASI -----	115
8.1 Meningkatkan Kepuasan Kerja dan Loyalitas Karyawan -----	115
8.2 Mengurangi Tingkat Absensi dan Turnover -----	119
8.3 Hubungan Antara Kesehatan Mental dan Produktivitas-----	123
8.4 Perbaikan Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Kehidupan Pribadi-----	127

09

PENGUKURAN KESEHATAN MENTAL DAN INDIKATOR KINERJA KARYAWAN -----	133
9.1 Alat Ukur Kesehatan Mental di Tempat Kerja-----	133
9.2 Indikator Kesehatan Mental yang Relevan -----	137
9.3 Mengaitkan Kesehatan Mental dengan Kinerja Karyawan -----	141
9.4 Analisis Data dan Pelaporan Kesehatan Mental di Organisasi -----	145

10

MASA DEPAN KESADARAN KESEHATAN

MENTAL DI TEMPAT KERJA -----	149
10.1 Tren Global dalam Kesehatan Mental di Tempat Kerja -----	149
10.2 Inovasi Teknologi untuk Mendukung Kesehatan Mental-----	153
10.3 Kolaborasi antara SDM dan Psikologi Organisasi ----	157
10.4 Kesimpulan dan Rekomendasi untuk Manajemen SDM -----	161

11

PENUTUP-----	165
11.1 Rangkuman Utama-----	165
11.2 Implikasi untuk Praktik Manajemen SDM-----	168
11.3 Saran untuk Penelitian Lanjutan -----	172
 DAFTAR PUSTAKA -----	 175
PROFIL PENULIS -----	181



DAFTAR PUSTAKA

- Allen, T. D., Golden, T. D., & Shockley, K. M. (2015). How effective is telecommuting? Assessing the status of our scientific findings. *Psychological Science in the Public Interest*, 16(2), 40-68. <https://doi.org/10.1177/1529100615593273>
- American Psychological Association. (2019). Workplace stress and mental health. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/mental-health/workplace>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Cooper, C. L., & Cartwright, S. (1994). Healthy mind; healthy organization – A proactive approach to occupational stress. *Human Relations*, 47(4), 455-471.
- Cooper, C. L., & Quick, J. C. (2020). The handbook of stress and health: A guide to research and practice. *John Wiley & Sons*.
- Danna, K., & Griffin, R. W. (1999). Health and well-being in the workplace: A review and synthesis of the literature. *Journal of Management*, 25(3), 357-384. <https://doi.org/10.1177/014920639902500305>
- Dew, K., Keefe, V., & Small, K. (2019). 'Choosing' to work when sick: Workplace presenteeism. *Social Science & Medicine*, 60(10), 2273-2282. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.029>

- Ducharme, M. (2019). The mental health crisis in the workplace: How leaders can respond. *Journal of Leadership Studies*, 13(3), 44-48. <https://doi.org/10.1002/jls.21692>
- Goetzel, R. Z., Roemer, E. C., Liss-Levinson, R. C., & Samoly, D. K. (2018). Workplace mental health programs: What works and what doesn't. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60(4), 301-308. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001253>
- Goldberg, D., & Williams, P. (2000). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. NFER-Nelson.
- Greenberg, J. (2015). *Managing behavior in organizations* (6th ed.). Pearson Education.
- Greenberg, N. (2021). Managing mental health in the workplace: The role of early intervention. *Occupational Medicine*, 71(2), 73-75. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqab011>
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2017). Work-family balance: A review and extension of the literature. *Journal of Vocational Behavior*, 80(2), 164-181. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.11.003>
- Hardy, G. E., Shapiro, D. A., Haynes, C. E., & Rick, J. E. (2003). Validation of the General Health Questionnaire-12: Using a sample of employees from England's National Health Service. *Psychological Assessment*, 15(1), 20-26. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.15.1.20>
- Harnois, G., & Gabriel, P. (2020). *Mental health and work: Impact, issues and good practices*. World Health Organization.
- Henderson, M., & Harvey, S. B. (2021). Overcoming mental health stigma in the workplace: The role of occupational health. *Occupational Medicine*, 71(5), 243-245. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa204>
- Jackson, C. (2007). The General Health Questionnaire. *Occupational Medicine*, 57(1), 79. <https://doi.org/10.1093/occmed/kql169>

- Johnson, J. V., & Hall, E. M. (2017). Job strain, workplace social support, and cardiovascular disease: A cross-sectional study of a random sample of the Swedish working population. *American Journal of Public Health*, 78(10), 1336-1342. <https://doi.org/10.2105/AJPH.78.10.1336>
- Jorm, A. F. (2018). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Kelloway, E. K., & Day, A. (2021). Building psychologically healthy workplaces: A practical guide. *Routledge*.
- Kelloway, E. K., & Day, A. L. (2005). Building healthy workplaces: What we know so far. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 37(4), 223-235. <https://doi.org/10.1037/h0087259>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Knight, C., Patterson, M., & Dawson, J. (2017). Building work engagement: A systematic review and meta-analysis investigating the effectiveness of work engagement interventions. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 90(2), 177-202. <https://doi.org/10.1111/joop.12132>
- Kossek, E. E. (2016). Managing work-life boundaries in the digital age. *Organizational Dynamics*, 45(3), 258-270. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2016.07.010>
- Kossek, E. E., Thompson, R. J., & Lautsch, B. A. (2015). Balanced workplace flexibility: Avoiding the traps. *California Management Review*, 57(4), 5-25. <https://doi.org/10.1525/cmr.2015.57.4.5>

- Kroll, L., & Green, P. (2020). Addressing the silent crisis: Mental health in the workplace. *Journal of Mental Health*, 29(5), 469-475. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>
- Leka, S., & Jain, A. (2010). Health impact of psychosocial hazards at work: An overview. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241500272>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351-357). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Pfeffer, J. (2019). Dying for a paycheck: How modern management harms employee health and company performance—and what we can do about it. *Harper Business*.
- Quick, J. C., & Henderson, D. F. (2016). Occupational stress: Preventing suffering, enhancing wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(5), 459. <https://doi.org/10.3390/ijerph13050459>
- Quick, J. C., & Tetrick, L. E. (2011). *Handbook of occupational health psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The five essential elements*. Gallup Press.
- Shann, C., Martin, A., & Chester, A. (2019). Improving workplace mental health: A qualitative study identifying barriers to workplace intervention implementation. *BMC Public Health*, 19(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7719-3>
- Smith, S., & Clarke, L. (2020). Flexible work policies and their impact on employee mental health. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 35(3), 145-158. <https://doi.org/10.1080/15555240.2020.1731804>

- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72-S103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>
- Sullivan, S. D., Simon, G. E., & Chang, H. (2021). Developing effective mental health workplace programs: A step-by-step guide. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(3), 234-246. <https://doi.org/10.1037/ocp0000292>
- Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of perceived work-family fit and balance: A demands and resources approach. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 822-836. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00178.x>
- World Economic Forum. (2019). *The future of jobs report*. World Economic Forum.
- World Health Organization. (2020). Mental health in the workplace. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-the-workplace>
- World Health Organization. (2022). Mental health and work: Impact, issues, and good practices. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/mental-health-and-work>
- Zolnerek, C. D. (2018). The mental health crisis in the workplace: The high cost of inaction. *Journal of Employee Assistance*, 48(3), 16-21.
- <https://www.nexttimedot.com/2024/02/infografis-tentang-kesadaran-kesehatan.html>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmarketplace.canva.com%2FEAGBPFDWogc%2F1%2F0%2F283w%2Fcanva-biru-dan-merah-muda-ilustrasi-membangun-mental-yang-kuat-poster-L43oxaPSww8.jpg&tbnid=L43oxaPSww-mIM&vet=12ahUKEwjT2dXP8-IaxWPmWMGHcu7BtsQMygCegQIARAZ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.canva.com%2Fid_i.d%2Fcontoh%2Fs%2Fkesehatan%2F%3Fcontinuation%3D

750&docid=9m1QbafTGnAaoM&w=283&h=400&q=poster
%20tentang%20kelemahan%20dan%20kelebihan%20diri
&ved=2ahUKEwjT2dXP8-IAxWPmWMGHcu7BtsQMy
gCegQIARAz
<https://sardjito.co.id/2019/06/11/manajemen-stress-di-tempat-kerja/>



PROFIL PENULIS

Yusuf Iskandar, Nadya Puspita Adriana, dan Eliza Sutri Utami adalah dosen di Universitas Pembangunan Jaya. Yusuf Iskandar mengajar pada Program Studi Manajemen dan juga terlibat dalam kegiatan di Jaya Launch Pad. Nadya Puspita Adriana dan Eliza Sutri Utami merupakan dosen pada Program Studi Psikologi. Bersama mereka, turut terlibat pula mahasiswa Program Studi Psikologi, yaitu Stephanie Ludya Emmanuela Elim, Adinda Zahra Nur Aulia, dan Alyssa Az'zahra Julia Arifin, yang berkontribusi dalam penyusunan karya ini sebagai bagian dari kegiatan akademik di lingkungan Universitas Pembangunan Jaya.