

Mental Health During Work

Monica Florida Johan M.Psi., Psikolog



Apa itu Mental Health?

Suatu kondisi kesehatan yang berkaitan dengan aspek kejiwaan, psikis, dan emosional seseorang. Mental health mencerminkan keadaan kesehatan mental seseorang, termasuk tingkat keseimbangan emosional, kemampuan mengatasi tekanan, dan kualitas hubungan interpersonal





FAKTOR PENYEBAB MENTAL HEALTHY



- A Faktor Genetik
- B Pengalaman Traumatis
- C Stres dan Tekanan Hidup
- D Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi



Apakah Mental Kita Sehat Ditempat Kerja?

Mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan

Berkerja secara produktif

Menyadari Potensi yang dimiliki

Mampu memberikan aura positif di lingkungan kerja

Penyebab Kesehatan Mental Menjadi Terganggu ditempat Kerja



1

Sistem komunikasi dan manajemen kerja yang tidak baik

2

Tujuan dan tugas kurang jelas

3

Jam Kerja yang meningkat

4

Gesekan antar rekan kerja

5

Tidak bisa berekspresi/otokratik

6

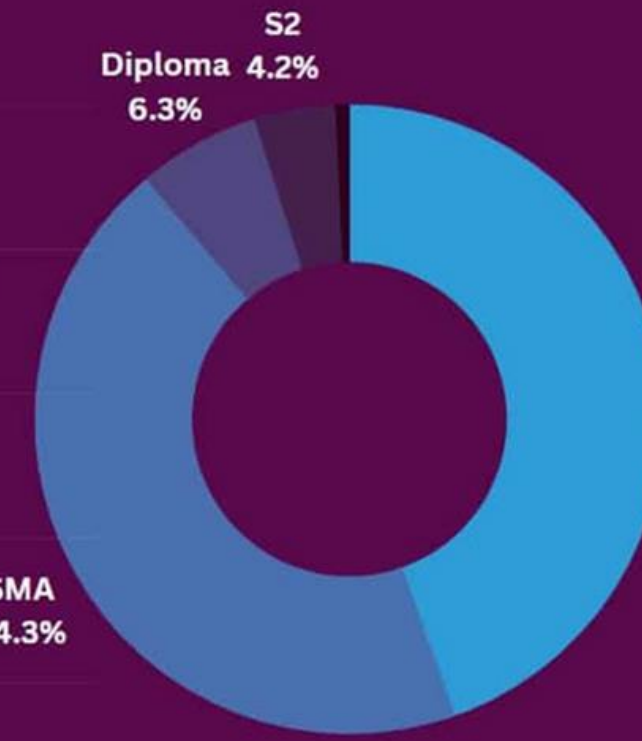
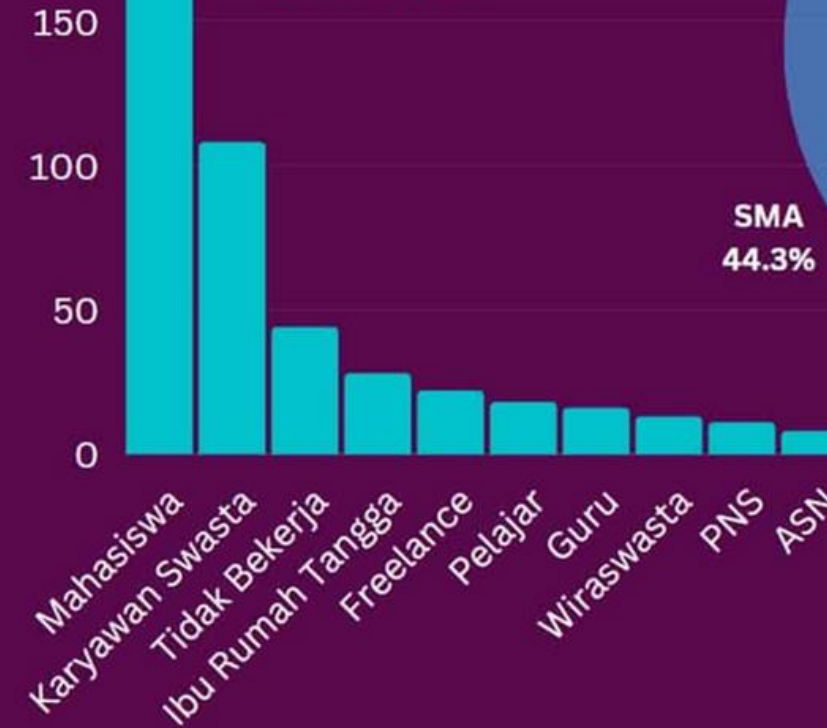
Kesempatan berpartisipasi hanya pada golongan rekan kerja tertentu

7

Pemberian job untuk karyawan yang kurang kompetensi

Do you know?

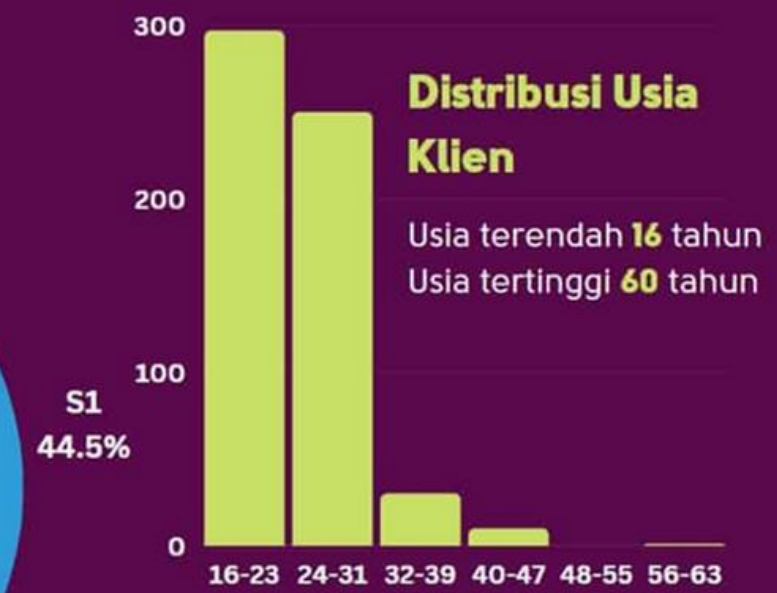
Sebaran 10 Pekerjaan Terbanyak



Sebaran Pendidikan Terakhir

Distribusi Usia Klien

Usia terendah **16** tahun
Usia tertinggi **60** tahun



Sebaran 10 Diagnosis Awal Terbanyak



Sebaran 10 Asal Provinsi Terbanyak

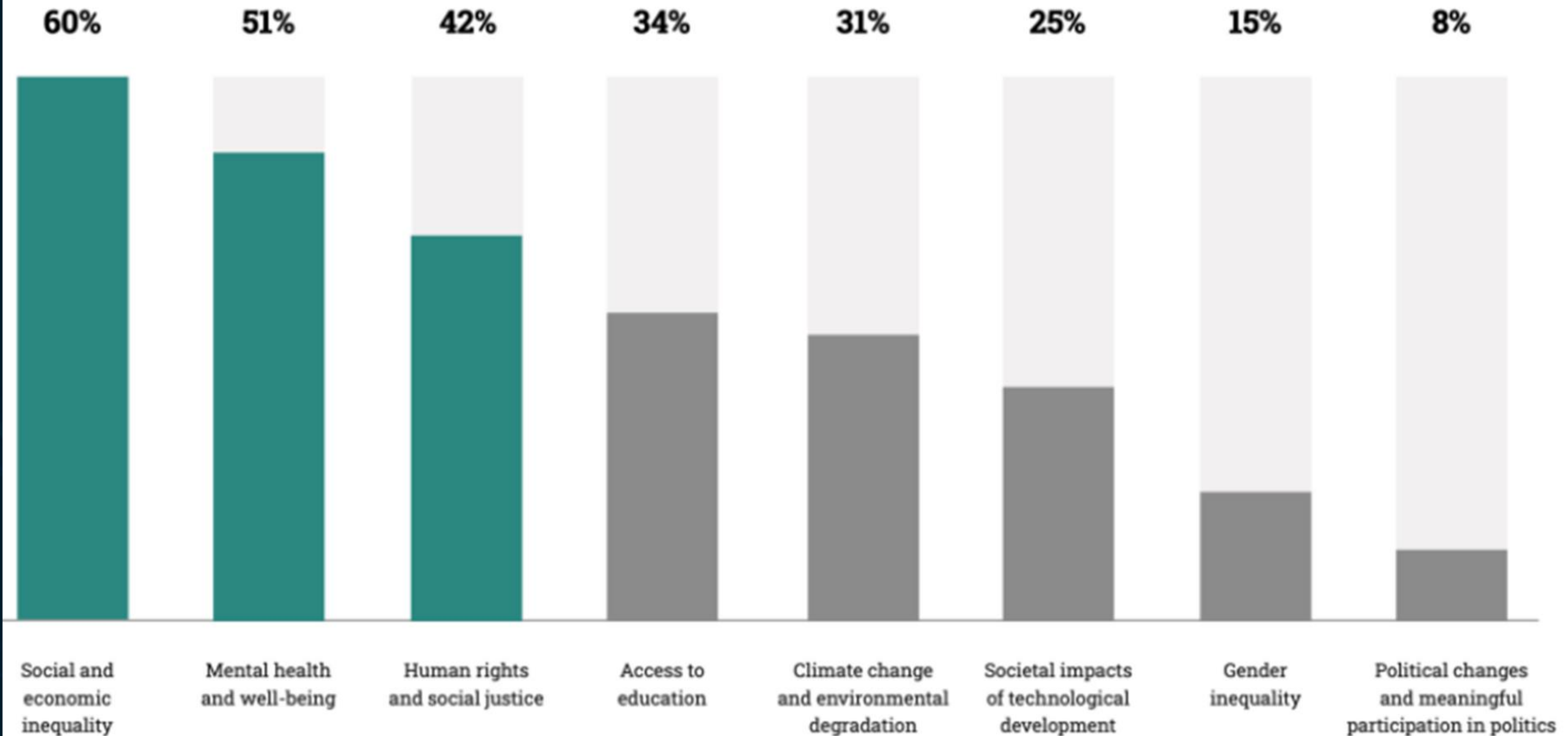


Total ada **34** klien yang memberikan penilaian

★★★★★ 32 Klien
★★★★ 2 Klien

Do you know?

What is Gen Z's biggest concern?



Indonesia Gen Z Report 2024 'What is Gen Z's biggest concern?' (dok. Indonesia Gen Z Report 2024)

*Multiple-response questionnaires allow the total result to exceed 100%.

Tanda-Tanda Kita Memiliki Gangguan Kesehatan Mental

1. Perubahan suasana hati
2. Penurunan fungsi kognitif
3. Perubahan perilaku
4. Gangguan tidur dan makan
5. Menarik diri dari lingkungan sosial
6. Kurang percaya diri atau sering merasa rendah diri



Cara Menjaga Kesehatan Mental



- Kenali diri sendiri
- Jaga kesehatan fisik
- Atasi stres dengan baik
- Jaga koneksi sosial
- Pola hidup seimbang

Peran Organisasi

1. Pelatihan & Pengembangan
2. Program Kesehatan Mental
3. Komunikasi dua Arah
4. Pengakuan & Apresiasi
5. Mengelola beban Kerja
6. Menjaga agar Work Life Balance



**Mari jaga
kesehatan
mental dan fisik
mulai dari
sekarang**



**Do you have
any questions?**

