Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

JIWA SEHAT MENTAL KUAT

MENTAL YANG KUAT MERUPAKAN TANDA KEBERANIAN, BUKAN KELEMAHAN

rsmhpromkes
rsmh-Promkes palembang
promkesrsmh21@gmail.com
Creator RSMH

Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

KESEHATAN MENTAL

keadaan sejahtera dimana setiap individu menyadari potensi yang dimilikinya, dapat mengatasi tekanan normal dari kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan baik, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Stress kerja yang tidak ditangani dengan baik bisa berpengaruh terhadap kesehatan mental (Hayati, 2019)..

rsmhpromkes
rsmh-Promkes palembang
promkesrsmh21@gmail.com

Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

STRES SERING TERJADI DI LINGKUNGAN KERJA

- Kekecewaan atas kurang terjaminnya kesejahteraan, dalam hal ini, honor atau gaji serta tunjangan yang diterima tidak mencukupi untuk kebutuhan sehari-hari
- Konflik di tempat kerja dengan personil lainnya, contohnya dengan atasan, kolega atau dengan partner
- Pekerjaan yang sedang dijalani tidak sesuai dengan passion serta kemampuan dirinya
- Kompetisi atau persaingan yang tidak sehat yang terjadi antar pimpinan atau karyawan

Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

- Beban kerja yang terlalu berat, terlebih tidak sebanding dengan honor yang dibayarkan
- Lingkungan kerja yang kurang kondusif, misalnya terlalu bisng, kotor, sumpek, ventilasi udara yang tidak ideal
- Waktu istirahat yang kurang
- Hari libur yang kurang jika dibandingkan dengan rutinitas bekerja yang terlalu padat
- Tidak adanya komunikasi terbuka antara pimpinan dan karyawan
- Jenjang karir atau kenaikan pangkat/golongan yang tidak tertata dengan baik
- Pegawai karyawan kurang diberikan kesempatan untuk menunaikan ibadah sesuai keyakinan.

Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

LANGKAH MENGURANGI MASALAH KESEHATAN MENTAL

1. MEMBANGUN BUDAYA MENTAL SEHAT DI LINGKUNGAN KERJA

Membangun lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental membutuhkan suatu sistem pendukung yang kuat pula. Para atasan harus memiliki pemahaman dan kesadaran yang sama akan hal ini.

Perusahaan juga dapat memberikan self-assessment tools bagi pegawai hingga menawarkan layanan kesehatan.

Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

LANGKAH MENGURANGI MASALAH KESEHATAN MENTAL

2. MENGHINDARI TOXIC POSITIVITY

Toxic positivity terjadi akibat adanya anggapan bahwa seorang pegawai harus dapat menunjukkan emosi positif di setiap waktu. Memberikan layanan terbaik saat bekerja memang merupakan hal yang sangat baik. Namun, setiap pegawai pun sangat wajar apabila merasa tidak baik-baik saja. Karena itu, setiap lingkungan kerja harus memberikan kesempatan para pegawainya untuk mengekspresikan perasaan tidak nyaman atau mengutarakan permasalahan yang dihadapinya.

Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

LANGKAH MENGURANGI MASALAH KESEHATAN MENTAL

3. MEMBERIKAN JEDA ATAU WAKTU REHAT SEJENAK

Belajar pada masa pandemi covid-19, semakin banyak perusahaan yang memberikan kelonggaran para pegawainya untuk tidak selalu harus bekerja dari kantor. Hal ini salah satunya bertujuan untuk memberikan kesempatan para karyawan untuk beristirahat atau menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

"Kesehatan mental bukanlah kelemahan. Itu adalah keberanian untuk menghadapi tantangan."

TERIMA KASIH
PROMKES

rsmhpromkes
rsmh-Promkes palembang
promkesrsmh21@gmail.com
Creator RSMH