



*The Indonesian Conference on
Disability Studies and Inclusive
Education*

The 6th ICODE Proceedings

5 Desember 2023

ISSN: 2722-9556

MENGOPTIMALKAN KESEHATAN KOGNITIF: EKSPLORASI MENDALAM TENTANG VITALITAS KESEHATAN MENTAL DI INSTITUSI PENDIDIKAN DAN DUNIA KERJA

Nur Fauziyah Laili

20103050031@student.uin-suka.ac.id

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Abstract

This research aims to delve into the impact and urgency of mental health in the context of educational institutions and professional workplaces. The background of the study highlights the pressing need to understand cognitive health as a crucial element in ensuring optimal performance and well-being throughout various life stages. Despite extensive literature addressing mental health issues, there exists a gap in a profound understanding of the implementation of mental health practices in educational institutions and the workplace. The research methodology employed is a literature review with the objective of exploring critical aspects of mental health, analyzing existing knowledge gaps, and providing a foundation for improving understanding and implementing effective mental health practices. The literature review involves an analysis of previous research, policy reviews, and expert perspectives in the field of mental health within the contexts of education and the professional realm. The results of the literature review indicate that a deeper understanding of mental health can enhance the quality of life and productivity of individuals. The research's conclusion emphasizes the necessity for the holistic integration of mental health programs in educational institutions and workplaces, while highlighting the crucial role of stakeholders in supporting these efforts. The implications of this research detail the urgency to formulate policies and practices that support mental health, simultaneously identifying concrete pathways to enhance understanding and address mental health issues across various sectors. Thus, the study provides profound insights into specific measures that can be taken to optimize cognitive well-being in educational institutions and the workplace, based on findings from the literature review.

Keywords: Educational Institutions; Mental health; Work environment

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami dampak dan urgensi kesehatan mental dalam konteks institusi pendidikan dan lingkungan kerja profesional. Latar belakang penelitian menyoroti kebutuhan mendesak untuk memahami kesehatan kognitif sebagai elemen krusial dalam menjamin kinerja optimal dan kesejahteraan individu di berbagai tahap kehidupan. Meskipun banyak literatur membahas isu-isu kesehatan mental, terdapat kesenjangan dalam pemahaman mendalam tentang implementasi praktik kesehatan mental di institusi pendidikan dan dunia kerja. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan tujuan mengeksplorasi aspek-aspek kritis kesehatan mental, menganalisis kesenjangan pengetahuan yang ada, dan memberikan dasar bagi peningkatan pemahaman serta implementasi praktik kesehatan mental yang efektif. Studi literatur melibatkan analisis terhadap penelitian-penelitian sebelumnya, ulasan kebijakan, dan pandangan ahli dalam bidang kesehatan mental di konteks pendidikan dan profesional. Hasil studi literatur menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih mendalam tentang kesehatan mental dapat meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas individu. Kesimpulan penelitian ini menekankan perlunya integrasi program kesehatan mental yang holistik di institusi pendidikan dan tempat kerja, sambil menyoroti peran krusial pemangku kepentingan dalam mendukung upaya tersebut. Implikasi dari penelitian ini merinci urgensi untuk membentuk kebijakan dan praktik yang mendukung kesehatan mental, sekaligus mengidentifikasi jalur konkret untuk memperbaiki pemahaman dan penanganan kesehatan mental di berbagai sektor. Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang langkah-langkah konkret yang dapat diambil untuk mengoptimalkan kesejahteraan kognitif di institusi pendidikan dan dunia kerja, didasarkan pada temuan dalam studi literatur.

Kata Kunci: Institusi Pendidikan; Kesehatan Mental; Lingkungan Kerja

A. Pendahuluan

Kesehatan mental telah menjadi fokus perhatian di berbagai sektor masyarakat, terutama dalam konteks institusi pendidikan dan lingkungan kerja. Pemahaman mendalam terhadap dampak dan urgensi kesehatan mental menjadi sangat krusial untuk menjamin kinerja optimal dan kesejahteraan individu di berbagai tahap kehidupan (Putri et al., 2015). Penelitian ini dilandaskan pada kesadaran akan pentingnya mengatasi kesenjangan pengetahuan dalam implementasi praktik kesehatan mental di sektor-sektor ini.

Data Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional Indonesia tahun 2022 menunjukkan bahwa kesehatan mental di lingkungan pendidikan belum menunjukkan peningkatan dari tahun sebelumnya. Sebanyak 15,5 juta atau 34,9% remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta 5,5% lainnya mengalami gangguan mental. Dari jumlah tersebut, hanya terdapat 2,6% yang mengakses layanan konseling terkait emosional dan perilaku (Nababan 2023). Di sisi lain, data terkait kesehatan mental di lingkungan kerja pada tahun 2022, berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menunjukkan bahwa dari satu miliar orang dengan gangguan mental pada tahun 2019, sebanyak 15% di antaranya adalah orang dewasa usia kerja. Selain itu, berdasarkan data International Labour Organization (ILO) tahun 2022, diperkirakan ada sekitar 12 miliar hari kerja hilang tiap tahun akibat depresi dan kecemasan, yang menimbulkan kerugian hampir satu triliun dolar AS bagi ekonomi global. Sementara itu, data Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional Indonesia pada tahun 2022 menunjukkan

bahwa 1 dari 3 remaja berusia 10 tahun mengalami masalah mental (Napitupulu 2023). Dari adanya data-data tersebut menegaskan perlunya perhatian serius terhadap kesehatan di lingkungan pendidikan dan lingkungan kerja.

Dalam masyarakat modern yang terus berkembang, tuntutan individu di lingkungan pendidikan dan dunia kerja menjadi semakin kompleks. Persaingan ketat, tekanan pekerjaan, dan dinamika perubahan yang cepat dapat memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental individu (Anasta 2023). Oleh karena itu, pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental menjadi esensial untuk mengembangkan strategi pencegahan yang efektif, meningkatkan kualitas hidup, serta memastikan produktivitas yang berkelanjutan.

Pentingnya kesehatan mental di institusi pendidikan dan lingkungan kerja tidak hanya berkaitan dengan aspek individu, tetapi juga mempengaruhi dinamika sosial dan produktivitas organisasi. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung kesehatan mental dapat meningkatkan produktivitas, kreativitas, dan retensi karyawan. Sebaliknya, ketidakseimbangan dalam kesehatan mental dapat menyebabkan absensi, penurunan produktivitas, dan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental (Prasetyo 2023).

Meskipun banyak literatur ilmiah telah memberikan kontribusi signifikan dalam pemahaman masalah kesehatan mental (Susilawati, 2017), terdapat kesenjangan dalam pemahaman mendalam tentang bagaimana praktik kesehatan mental diimplementasikan di institusi pendidikan dan dunia kerja. Hal ini menjadi semakin relevan mengingat kompleksitas dan tekanan yang terus berkembang dalam masyarakat kontemporer. Tantangan nyata dalam merancang dan mengimplementasikan program kesehatan mental yang efektif di institusi pendidikan. Siswa dihadapkan pada tekanan akademis, kekhawatiran akan masa depan, dan dinamika sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka (Ifdil, 2018). Di sisi lain, dunia kerja profesional menuntut tuntutan yang tinggi, mobilitas, dan seringkali kurangnya dukungan yang memadai untuk kesehatan mental karyawan (Ompusunggu et al., 2023). Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai praktik kesehatan mental di kedua lingkungan ini menjadi sangat penting.

Dengan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini mengajukan pertanyaan mendasar tentang bagaimana implementasi praktik kesehatan mental di institusi pendidikan dan lingkungan kerja profesional dapat dioptimalkan untuk meningkatkan kesejahteraan kognitif individu. Pertama-tama, bagaimana kesehatan mental dapat diukur dan dievaluasi di institusi pendidikan dan lingkungan kerja? Upaya untuk mengukur kesehatan mental dengan akurat dan relevan merupakan pijakan kritis dalam merancang intervensi yang efektif (Lovibond & Lovibond, 1995; Topp et al., 2015). Kedua, faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi implementasi praktik kesehatan mental di kedua lingkungan ini? Budaya organisasi, dukungan manajemen, dan respon individu terhadap program kesehatan men-

tal dipertimbangkan sebagai aspek-aspek penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan implementasi (Aarons et al., 2012). Terakhir, bagaimana peran pemangku kepentingan, termasuk individu, manajemen, dan kebijakan, dalam mendukung implementasi praktik kesehatan mental yang efektif? Kolaborasi dan koordinasi di antara pemangku kepentingan telah terbukti menjadi kunci dalam mencapai tujuan kesejahteraan kognitif yang optimal (Johnson, 2019; O'Connor et al., 2019).

Untuk menguraikan kerangka kerja penelitian, kajian literatur dilakukan untuk mengevaluasi temuan-temuan terkini dalam bidang ini. Tiga area utama yang menjadi fokus dalam literatur ilmiah, yaitu: Pengukuran dan evaluasi kesehatan mental melalui penelusuran literatur mengungkapkan bahwa alat ukur kesehatan mental seperti DASS-21 (Depression, Anxiety, and Stress Scale-21) dan WHO-5 Well-being Index telah terbukti valid dan dapat diandalkan dalam mengevaluasi kesehatan mental individu (Lovibond & Lovibond, 1995; Topp et al., 2015). Pemilihan alat ukur yang tepat menjadi kunci dalam mendapatkan gambaran yang akurat mengenai kesehatan mental. Selanjutnya mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi implementasi praktik kesehatan mental, didasarkan pada studi yang dilakukan oleh Aarons et al. (2012) menyoroti pentingnya budaya organisasi yang mendukung kesehatan mental karyawan. Faktor-faktor seperti kebijakan yang inklusif, pelibatan manajemen, dan promosi kesehatan mental di tempat kerja memiliki dampak positif terhadap implementasi praktik kesehatan mental. Terakhir, terkait peran pemangku kepentingan dalam mendukung praktik kesehatan mental, didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh O'Connor et al. (2019), menunjukkan bahwa peran pemangku kepentingan, termasuk dukungan manajemen dan partisipasi individu, memiliki implikasi besar dalam keberhasilan program kesehatan mental. Kolaborasi yang kuat dan dukungan dari semua pihak menjadi kunci untuk mencapai hasil yang optimal.

Dengan merumuskan masalah dan mengeksplorasi temuan-temuan dalam kajian literatur tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam dan solusi yang konkret terkait implementasi praktik kesehatan mental di lingkungan pendidikan dan dunia kerja profesional.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode studi literatur sebagai pendekatan utama dengan tujuan mengeksplorasi aspek-aspek kritis terkait kesehatan mental di konteks institusi pendidikan dan dunia kerja profesional. Dalam prosesnya, penelitian ini memfokuskan pada analisis mendalam terhadap literatur ilmiah, penelitian-penelitian terbaru, ulasan kebijakan, dan pandangan eksper dalam bidang kesehatan mental (Ayuningtyas et al., 2018). Pendekatan studi literatur ini dilakukan untuk mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan yang

terdapat dalam implementasi praktik kesehatan mental di dua lingkungan tersebut. Selain itu, melalui penyelidikan literatur yang cermat, penelitian ini berusaha memberikan dasar yang solid untuk peningkatan pemahaman dan implementasi praktik kesehatan mental yang efektif di institusi pendidikan dan dunia kerja profesional. Dengan demikian, metode studi literatur menjadi landasan untuk menguraikan kerangka konseptual yang komprehensif dalam merinci peran kesehatan mental dalam konteks ini serta mengisi kesenjangan pengetahuan yang ada.

C. Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, perlu adanya pemahaman secara mendalam mengenai kesehatan mental di lingkungan institusi pendidikan dan dunia kerja profesional. Peran kesehatan mental semakin signifikan dalam dinamika masyarakat modern, dan kesadaran akan dampaknya terhadap kinerja individu semakin mendesak. Maka dari itu, untuk menjawab rumusan masalah, peneliti akan menjelajahi temuan-temuan penting yang dihasilkan dari studi literatur, di mana fokus pada aspek pengukuran dan evaluasi kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi implementasi praktik kesehatan mental, serta peran pemangku kepentingan dalam mendukung praktik tersebut. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang ketiga sub-bahasan ini, diharapkan kita dapat mengembangkan strategi dan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan kognitif individu di lingkungan pendidikan dan dunia kerja.

1. Pengukuran dan Evaluasi Kesehatan Mental di Institusi Pendidikan dan Lingkungan Kerja

Pentingnya pengukuran dan evaluasi kesehatan mental di institusi pendidikan dan lingkungan kerja tidak dapat dipandang sebelah mata, seiring dengan tujuannya untuk memahami kondisi kesehatan mental individu dan masyarakat. pengukuran yang akurat memungkinkan mengidentifikasi masalah kesehatan mental dan penerapan intervensi yang diperlukan (Grace et al., 2020).

Pengukuran kesehatan mental di institusi pendidikan dan lingkungan kerja dapat dilakukan melalui survei atau kuesioner yang mencakup pertanyaan tentang stres, kecemasan, depresi, dan perasaan kesepian. Hasil dari survei ini dapat membantu sekolah dalam merencanakan program atau intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan staf pengajar (Rozali et al., 2021). Adapun di lingkungan kerja, pengukuran kesehatan mental juga penting untuk mengetahui kondisi karyawan. Di mana hasil dari pengukuran ini dapat membantu perusahaan dalam merancang kebijakan yang mendukung kesehatan mental karyawan, seperti program kesejahteraan, peningkatan komunikasi, dan manajemen

stres (Samosir, 2021).

Survei atau kuesioner yang digunakan dalam pengukuran kesehatan mental di institusi pendidikan dan lingkungan kerja mencerminkan aspek-aspek tertentu dari kesehatan mental. Misalnya, pertanyaan tentang stres dapat membantu mengidentifikasi tingkat tekanan yang dirasakan individu, sedangkan pertanyaan tentang kecemasan dan depresi dapat memberikan gambaran tentang kondisi emosional individu. Selain itu, pertanyaan tentang perasaan kesepian dapat membantu mengidentifikasi tingkat dukungan sosial yang dirasakan individu. Hasil survei ini dapat digunakan untuk merancang intervensi yang sesuai dengan kondisi kesehatan mental yang teridentifikasi. Misalnya, jika survei menunjukkan tingkat stres yang tinggi di lingkungan kerja, perusahaan dapat merancang program manajemen stres atau program kesejahteraan karyawan untuk mengatasi masalah tersebut.

Bentuk keberhasilan pengukuran dan evaluasi terhadap kesehatan mental dalam mengidentifikasi masalah yang ada di masyarakat dapat didukung berdasarkan beberapa data. Diantaranya, dari hasil survei I-NAMHS (Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia), menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja (Gloriabus 2022). Selain itu, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 juga menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Rokom 2021).

Pengukuran dan evaluasi kesehatan mental juga dapat melibatkan penggunaan alat-alat klinis atau tes psikologis yang dilakukan oleh profesional kesehatan mental (Purba, 2015). Hal ini dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang kondisi kesehatan mental individu dan memungkinkan untuk diagnosis yang lebih akurat, sehingga nantinya dapat mengambil tindakan yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas individu di tempat tersebut. Pengukuran dan evaluasi kesehatan mental di institusi pendidikan dan lingkungan kerja penting untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung bagi individu. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang membahas peran psikologi pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa. Aspek-aspek seperti desain ruang kelas, interaksi sosial, dan pengelolaan kelas dapat berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan siswa. Selain itu, pendekatan pembelajaran yang fokus pada kekuatan individu (*strength-based approach*) juga dapat meningkatkan kesehatan mental (Daffa, 2023). Namun, penggunaan alat-alat klinis ini juga perlu diperhatikan dalam konteks budaya dan konteks lokal, sehingga hasilnya dapat relevan dan dapat diterapkan dengan baik di lingkungan pendidikan dan kerja di Indonesia.

Pentingnya pengukuran dan evaluasi kesehatan mental di institusi pendidikan dan lingkungan kerja sudah semakin diakui, namun masih terdapat hambatan dalam implementasinya. Di Indonesia, kesadaran akan kesehatan mental telah meningkat, namun masih terdapat stigma yang menyertai masalah kesehatan mental di masyarakat. Banyak orang yang menganggap kesehatan mental bukanlah suatu permasalahan yang signifikan, sehingga perlu adanya upaya untuk mengubah persepsi ini (Afina 2020). Selain itu, terdapat juga permasalahan dalam pengukuran kesehatan mental di lingkungan kerja. Sebuah penelitian menggunakan model Rasch untuk menguji alat ukur kesehatan mental di tempat kerja menunjukkan bahwa validitas dan reliabilitas dari skala kesehatan mental di tempat kerja perlu diperhatikan secara serius (Aziz, 2015). Di sisi lain, kondisi guru kesehatan mental di institusi pendidikan juga menjadi penting untuk diperhatikan, terutama dalam konteks pembelajaran jarak jauh yang diperlukan selama pandemi COVID-19. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kondisi pandemi dapat berdampak pada guru kesehatan mental, sehingga perlu adanya pengukuran dan evaluasi yang tepat untuk memahami kondisi kesehatan mental mereka (Mayasari et al., 2022).

Dalam konteks pengukuran dan evaluasi kesehatan mental di institusi pendidikan, peran psikolog dalam menguji siswa atau guru menggunakan tes psikologi juga menjadi penting. Tes psikologi dapat memberikan informasi yang berguna untuk evaluasi sesuai dengan kebutuhan dan tujuan di bidang pendidikan (Uyun, 2020). Namun perlu diingat bahwa pengukuran kesehatan mental tidak hanya mencakup aspek negatif, tetapi juga aspek positif. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental berdasarkan lamanya pengalaman mengajar tidak menunjukkan adanya perbedaan, baik pada keseluruhan kondisi kesehatan mental maupun setiap aspek kesehatan mental (Mayasari et al., 2022). Oleh karena itu, pengukuran kesehatan mental juga perlu memperhatikan aspek positif dan negatif dari kondisi kesehatan mental individu.

Hal yang perlu ditekankan bahwa dalam mengukur kesehatan mental di institusi pendidikan dan lingkungan kerja terdapat beberapa hambatan dan tantangan, diantaranya stigma terkait kesehatan mental. Stigma ini dapat mengakibatkan hambatan dalam pelayanan kesehatan gangguan jiwa, seperti mengakibatkan hambatan dalam deteksi dini, ketidaktepatan dalam diagnosis, dan pengabaian terhadap keluhan-keluhan secara fisik dan mental, yang berakibat pada tatalaksana yang tidak tepat dan kondisi akhir dari penyakit yang semakin buruk (Ardiyani & Muljohardjono, 2020). Namun, ada beberapa upaya yang dilakukan untuk mengatasi stigma terhadap penyakit mental meliputi: Pertama, meningkatkan literasi kesehatan mental, membantu rekonstruksi kognitif, dan memberdayakan individu; Kedua, memiliki dukungan dari teman dan keluarga, serta mencari dukungan sejawat; Ketiga, Menciptakan kontak sosial dan meningkatkan literasi masyarakat tentang kesehatan mental;

Keempat, melakukan advokasi sistemik terkait kesehatan mental di masyarakat (Ardhi 2022).

Dalam menghadapi tantangan dalam pengukuran dan evaluasi kesehatan mental di institusi pendidikan dan lingkungan kerja, kolaborasi antara berbagai pihak menjadi kunci. Kolaborasi antara psikolog, tenaga kesehatan mental, manajemen institusi pendidikan, dan perusahaan dapat membantu dalam merancang dan mengimplementasikan program pengukuran dan evaluasi kesehatan mental yang efektif. Selain itu, dukungan dari pemerintah dan kebijakan yang inklusif juga dapat membantu dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental di institusi pendidikan dan lingkungan kerja.

Dengan demikian, pengukuran dan evaluasi kesehatan mental di institusi pendidikan dan lingkungan kerja merupakan hal yang penting untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung bagi individu. Dengan pemahaman yang mendalam tentang kondisi kesehatan mental, kita dapat mengambil tindakan yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas individu di tempat tersebut.

2. Faktor- faktor Pengaruh dalam Implementasi Praktik Kesehatan Mental

Implementasi praktik kesehatan mental dalam lingkungan pendidikan dan kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu. Faktor-faktor ini dapat berasal dari dalam diri individu, lingkungan sekitar, maupun kebijakan dan program yang diterapkan di institusi pendidikan dan tempat kerja (Handayani, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dalam konteks pendidikan dan lingkungan kerja.

a. Faktor Internal dan Eksternal dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental

Penelitian yang dilakukan di SMP Piri Jati Agung menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar pendidikan agama Islam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental yang kurang baik dapat mempengaruhi semangat belajar, tingkat stres, dan motivasi siswa, yang pada akhirnya berdampak pada hasil belajar (Fatimah, 2019). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ayo Sehat juga menyoroti pentingnya menjaga kesehatan mental siswa dengan mengatasi stres, yang dapat mempengaruhi motivasi dan semangat belajar. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal, seperti motivasi, stres, dan semangat belajar, dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa, yang pada gilirannya mempengaruhi hasil belajar. Maka dari itu, penting untuk mempertimbangkan variasi individu dalam menanggapi faktor internal ini, karena beberapa siswa mungkin lebih rentan terhadap stres atau kurang semangat belajar dibandingkan yang lain.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga memegang peranan penting dalam mempengaruhi kesehatan mental (Sisca 2022). Kehidupan keluarga yang disfungsi, perasaan tidak

mampu, harga diri rendah, kecemasan, kemarahan, atau kesepian merupakan faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Dalam konteks lingkungan kerja, faktor-faktor seperti tekanan pekerjaan, kurangnya dukungan dari rekan kerja, dan kecukupan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental karyawan.

Dengan mengetahui peran yang dipilih oleh faktor internal dan eksternal dalam mempengaruhi kesehatan mental, kita dapat mengambil tindakan yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan mental individu di tempat tersebut. Misalnya, dapat mempersiapkan program kesehatan mental yang menjadi pelatihan belajar mandiri bagi siswa atau karyawan, membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, serta menyesuaikan kebutuhan individu dengan kebutuhan organisasi. Selain itu, penting untuk membantu individu mengatasi stigma terkait kesehatan mental, agar mereka dapat lebih mampu menahan tantangan mental dan mencapai potensi penuh mereka.

b. Peran Psikologi Pendidikan, Industri dan Organisasi dalam Meningkatkan Kesehatan Mental

Psikologi pendidikan memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa. Aspek-aspek seperti desain ruang kelas yang dapat memberikan kenyamanan serta inklusif kepada siswanya, interaksi sosial yang positif, dan pengelolaan kelas dapat berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan siswa. Selain itu, pendekatan pembelajaran yang fokus pada kekuatan individu (*strength-based approach*) juga dapat meningkatkan kesehatan mental (Daffa 2023). Dengan mengidentifikasi dan memanfaatkan potensi siswa, guru dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan kebahagiaan dalam proses belajar.

Tidak hanya itu, psikologi pendidikan juga dapat mempertimbangkan variasi individu dalam merespon faktor internal dan eksternal. Beberapa siswa mungkin lebih rentan terhadap stres atau kurang semangat belajar daripada yang lain, sehingga perlu dilakukan pendekatan yang berbeda untuk setiap individu.

Dalam lingkungan kerja, psikologi industri dan organisasi dapat menggunakan teknik atau strategi praktis, seperti: Pertama, budaya perusahaan yang mendukung kesehatan mental karyawan dapat menciptakan lingkungan kerja yang positif dan mengurangi tingkat stres, yaitu dengan cara mengembangkan dan mempromosikan nilai-nilai organisasi yang mendukung kesehatan mental, membentuk kebijakan perusahaan yang memprioritaskan kesejahteraan karyawan, dan mendorong transparansi serta komunikasi terkait isu kesehatan mental; Kedua, dukungan dari rekan kerja yang dapat membantu mengurangi tingkat stres dengan cara menyediakan sumber daya dan panduan bagi rekan kerja yang ingin membantu

individu yang mungkin mengalami gangguan mental; Ketiga, kecukupan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, yaitu dengan menerapkan beberapa kebijakan yang mendukung fleksibilitas waktu kerja dan bekerja dari rumah, memfasilitasi program manajemen stres dan keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi, serta menyediakan program cuti dan liburan untuk memberikan kesempatan pemulihan; Keempat, program kesehatan mental di tempat kerja, seperti mengadakan seminar atau lokakarya rutin terkait manajemen stres dan mindfulness, menyediakan akses mudah ke sumber daya kesehatan mental, seperti konseling dengan melibatkan ahlinya.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini, psikologi industri dan organisasi dapat berperan aktif dalam membentuk lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental. Langkah-langkah praktis ini tidak hanya memberikan panduan, tetapi juga memberikan kerangka kerja yang dapat diukur untuk memastikan efektivitasnya dalam meningkatkan kesejahteraan karyawan, sehingga dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental karyawan.

c. Keberhasilan Implementasi Praktik Kesehatan Mental di Lingkungan Pendidikan dan Kerja

Keberhasilan implementasi kesehatan mental di lingkungan pendidikan dan kerja memerlukan langkah-langkah yang terencana dan responsif terhadap sejumlah faktor kritis. Pemahaman mendalam terhadap faktor internal dan eksternal menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental individu.

Penting untuk menciptakan budaya perusahaan yang mendukung kesehatan mental karyawan. Ini mencakup upaya untuk mengurangi tingkat stres, memberikan dukungan antar-rekan kerja, dan menciptakan keseimbangan yang baik antara kehidupan kerja dan pribadi. Program kesehatan mental di tempat kerja, seperti seminar atau lokakarya, dapat memberikan pemahaman dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengatasi tantangan kesehatan mental (Aziz et al., 2017).

Begitu juga dengan peran vital dari psikologi pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa. Fokus pada kekuatan individu dan pengelolaan interaksi sosial dan ruang kelas dapat meningkatkan kesejahteraan siswa. Di sisi lain, psikologi industri dan organisasi membawa kontribusi dengan menerapkan strategi praktis seperti budaya perusahaan yang mendukung dan program kesehatan mental di tempat kerja.

Dari berbagai penelitian dan sumber yang ada, dapat diambil benang merah bahwa keberhasilan implementasi praktik kesehatan mental dalam lingkungan pendidikan dan kerja

diukur melalui evaluasi program kesehatan mental, survei kepuasan karyawan, dan peningkatan kinerja siswa yang dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor ini meliputi kondisi internal individu, lingkungan sekitar, kebijakan dan program yang diterapkan di institusi pendidikan dan tempat kerja. Melibatkan pemangku kepentingan, mendengarkan umpan balik, dan melakukan perubahan yang diperlukan merupakan langkah-langkah yang mendukung pencapaian tujuan kesehatan mental.

Dengan menyusun strategi berdasarkan pemahaman yang mendalam tentang faktor internal dan eksternal, serta melibatkan peran psikologi pendidikan dan industri, keberhasilan implementasi kesehatan mental di lingkungan pendidikan dan kerja dapat dicapai (Rokom 2023). Langkah-langkah ini bukan hanya meningkatkan kesejahteraan individu tetapi juga menciptakan lingkungan yang produktif dan positif secara keseluruhan.

3. Peran Pemangku Kepentingan dalam Mendukung Praktik Kesehatan Mental

Pemangku kepentingan merupakan faktor penting dalam keberhasilan program kesehatan mental di lingkungan pendidikan dan kerja. Pemangku kepentingan terdiri dari pihak-pihak yang memiliki kepentingan akan keberhasilan tujuan program tersebut, seperti siswa, guru, dan para pemangku kepentingan eksternal seperti orang tua, dinas pendidikan, dan komite sekolah (cpmh 2020).

Pemangku kepentingan, yang melibatkan berbagai pihak yang memiliki kepentingan terhadap keberhasilan program kesehatan mental, memainkan peran integral dalam mencapai tujuan tersebut di lingkungan pendidikan dan kerja. Fungsi dan peran mereka dapat dilihat melalui beberapa aspek kunci (Laverock 2023), diantaranya sebagai berikut:

- a. *Identifikasi Masalah Kesehatan Mental: Pemangku kepentingan membantu dalam mengidentifikasi masalah kesehatan mental yang mungkin memengaruhi kesejahteraan siswa atau karyawan. Dengan melibatkan berbagai perspektif, mereka dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang tantangan yang dihadapi individu di lingkungan tersebut.*
- b. *Pengembangan Program yang Sesuai: Mereka turut serta dalam pengembangan program kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan dan konteks lingkungan siswa atau karyawan. Keterlibatan mereka memastikan bahwa solusi yang diusulkan benar-benar relevan dan berdaya guna.*
- c. *Manajemen Sumber Daya dan Budaya: Pemangku kepentingan membantu dalam manajemen sumber daya dan budaya yang mendukung kesehatan mental. Ini mencakup alokasi sumber daya yang tepat dan menciptakan budaya organisasi atau pembelajaran yang positif.*
- d. *Kolaborasi dan Komunikasi Efektif: Mereka berperan dalam mengelola kolaborasi dan komunikasi yang efektif antara semua pihak terlibat. Komunikasi yang terbuka dan kerjasama yang baik antara pemangku kepentingan dapat membentuk lingkungan yang mendukung kesehatan mental.*
- e. *Pendekatan Gabungan untuk Lingkungan yang Mendukung: Pemangku kepentingan*

berkontribusi pada pendekatan gabungan untuk menciptakan lingkungan kerja atau belajar yang mendukung kesehatan mental. Ini melibatkan upaya bersama untuk menciptakan perubahan positif dalam pola pikir dan perilaku di lingkungan tersebut.

Adapun pendekatan pengembangan kesehatan mental yang mengintegrasikan pemangku kepentingan melibatkan beberapa langkah, seperti identifikasi pemangku kepentingan internal dan eksternal yang terlibat, pembuatan komitmen yang jelas terkait peran pemangku kepentingan, pengakuan bahwa pemangku kepentingan diperlukan pada setiap tahap pengembangan program, penetapan sistem informasi dan komunikasi efektif untuk melibatkan pemangku kepentingan dalam pengambilan keputusan dan evaluasi program, dan evaluasi terus-menerus terhadap dampak program pengembangan kesehatan mental pada kesejahteraan siswa atau karyawan.

Kolaborasi antara pemangku kepentingan, pemerintah, dan psikolog sangat penting dalam mendukung praktik kesehatan mental di lingkungan pendidikan dan kerja. Pemangku kepentingan dapat membantu dalam mengidentifikasi masalah kesehatan mental yang mempengaruhi kesejahteraan siswa atau karyawan, sementara pemerintah dapat membuat kebijakan yang mendukung pengembangan program kesehatan mental.

Psikolog, di sisi lain, memiliki peran penting dalam mengembangkan program kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan siswa atau karyawan. Psikolog juga dapat membantu dalam mengelola sumber daya dan budaya yang mendukung kesehatan mental, serta memastikan bahwa pemangku kepentingan diperlukan untuk membantu dalam setiap tahap pengembangan program kesehatan mental (Mawarpury & Humam, 2013).

Dalam konteks kerja, penerapan kebijakan yang mendukung kesehatan mental, program kesejahteraan karyawan, dan promosi kesehatan mental di tempat kerja menjadi strategi efektif untuk mengatasi faktor-faktor eksternal tersebut. Dengan memahami dan mengelola faktor-faktor ini, perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang positif (Laverock, 2023).

Dengan menyusun strategi berdasarkan pemahaman yang mendalam tentang faktor internal dan eksternal, serta melibatkan peran psikologi pendidikan dan industri, keberhasilan implementasi kesehatan mental di lingkungan pendidikan dan kerja dapat dicapai. Langkah-langkah ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu tetapi juga menciptakan lingkungan yang produktif dan positif secara keseluruhan.

D. Kesimpulan

Dari penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan praktik kesehatan mental di

lingkungan pendidikan dan kerja memerlukan pemahaman mendalam tentang faktor internal dan eksternal. Data survei menunjukkan bahwa kesehatan mental di lingkungan pendidikan dan kerja masih menjadi perhatian serius, dengan sejumlah remaja dan orang dewasa usia kerja mengalami masalah kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik di lingkungan pendidikan dan kerja tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga mempengaruhi dinamika sosial dan produktivitas organisasi.

Pengukuran dan evaluasi kesehatan mental melalui survei, kuesioner, alat klinis, dan tes psikologis menjadi kunci dalam memahami kondisi kesehatan mental individu. Selain itu, peran psikologi pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa juga menjadi penting. Namun, penggunaan alat-alat klinis dan tes psikologis juga perlu diperhatikan dalam konteks budaya dan lokal, sehingga hasilnya dapat relevan dan dapat diterapkan dengan baik di lingkungan pendidikan dan kerja di Indonesia. Untuk dapat mencapai keberhasilan implementasi dari kesehatan mental perlu adanya kolaborasi yang baik antara pemangku kepentingan, termasuk individu, manajemen, dan kebijakan. Program kesehatan mental yang fokus pada pembelajaran mandiri, pengembangan keterampilan sosial dan emosional, dan penyesuaian terhadap kebutuhan individu dapat menjadi langkah yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan pekerja. Dengan demikian, pemahaman yang mendalam tentang kondisi kesehatan mental esensial berguna untuk mengembangkan strategi pencegahan yang efektif, meningkatkan kualitas hidup, serta memastikan produktivitas yang berkelanjutan.

E. Referensi

- Afina, Shabira. 2020. Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja. Desember 7. Accessed November 20, 2023, from <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kanwil-banten/baca-artikel/13552/Kesehatan-Mental-di-Lingkungan-Kerja.html>.
- Anasta, Laurensia. 2023. Krisis Kesehatan Mental di Era Modern. November 23. Accessed 2023 26, 2023, from <https://www.umm.ac.id/id/arsip-koran/memox/krisis-kesehatan-mental-di-era-modern.html>.
- Ardhi, Satria. 2022. Stigma Buruk Gangguan Kesehatan Mental Hambat Pemulihan Pasien. Januari 19. Accessed November 23, 2023, from <https://ugm.ac.id/id/berita/22185-stigma-buruk-gangguan-kesehatan-mental-hambat-pemulihan-pasien/>.
- Ardiyani, I. D., & Muljohardjono, H. (2020). "Intervensi untuk Mengurangi Stigma pada Penderita Skizofrenia." *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 7–13. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.14655>.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.

- Aziz, R. (2015). "Aplikasi Model RASCH dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental di Tempat Kerja." *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(2), 29. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6402>.
- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargadinata, W. (2017). "Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja." *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33–43. <https://doi.org/10.20473/jpkkm.v2i12017.33-43>.
- Cpmh. 2020. Sinergi Pemangku Kepentingan sebagai Kunci Keberhasilan Sekolah Sejahtera. Juli 18. Accessed November 23, 2023, from <https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/07/18/sinergi-pemangku-kepentingan-sebagai-kunci-keberhasilan-sekolah-sejahtera/>.
- Daffa, Muhammad Aji. 2023. Psikologi Pendidikan dalam Meningkatkan Kesehatan Mental di Sektor Pendidikan. Agustus 3. Accessed November 24, 2023, from <https://www.pla-to.com/news/%20Psikologi-Pendidikan-dalam-Meningkatkan-Kesehatan-Mental-di-Sektor-Pendidikan>.
- Fatimah. (2019). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Smp Piri Jati Agung. Skripsi, 1–180. <https://repository.radenintan.ac.id>.
- Gloriabarus. 2022. Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Oktober 24. Accessed November 22, 2023, from <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
- Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). "Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental." *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 191–210. <https://doi.org/10.24912/jk.v12i2.5948>.
- Handayani, E. S. (2022). "Kesehatan Mental (Mental Hygiene)." In *Journal of Canadian Studies*, 56 (1).
- Ifdil. (2018). "Mengembangkan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga dan Sekolah". *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2(2), 1–9. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.
- Johnson, S. (2019). *Mental health and wellbeing in the workplace: a practical guide for employers and employees*. Kogan Page Publishers.
- Laverock, Amy. 2023. Bagaimana Budaya Berdampak Pada Kesehatan Mental di Tempat Kerja .November 15. Accessed November 25, 2023, from https://www.mercer.com/id-id/insights/total-rewards/employee-wellbeing/how-culture-impacts-on-mental-health-in-the-workplace/?size=n_20_n.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Psychology Foundation.
- Mawarpury, M., & Humam, F. (2013). "Peran Psikologi Dalam Pelayanan Kesehatan Mental Di Puskesmas". *Jurnal Psikogenesis*, 2(75), 2303–3177. https://www.researchgate.net/publication/305723999_Peran_Psikologi_Dalam_Pelayanan_Kesehatan_di_

Puskesmas.

- Mayasari, E. D., Evanjeli, L. A., Anggadewi, B. E. T., & Purnomo, P. (2022). "Kesehatan Mental Guru Sekolah Dasar Selama Mengajar Daring." *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(1), 33–41. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i1.36932>.
- Nababan, Willy Medi Christian. 2023. Cita-cita Indonesia 2045 Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja. Februari 1. Accessed November 23, 2023, from <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/01/cita-cita-indonesia-2045-terhalang-masalah-kesehatan-mental-remaja>.
- Napitupulu, Ester Lince. 2023. Waspadai Ancaman Kesehatan di Tempat Kerja. Oktober 10. Accessed November 24, 2023, from <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/10/10/saatnya-kesehatan-karyawan-di-tempat-kerja-kian-diperhatikan>.
- Novi Poespita Candra. (2021). Kesehatan Mental Seharusnya Jadi Masalah Pendidikan. *Republika Online Mobile*.
- Ompusunggu, F., Maxmila, M., Arkianti, Y., Akri, G., Manihuruk, M., Togatorop, L. B., Hizkia, V., & Rahawarin, P. (2023). "Pekerja Sehat Produktivitas Kerja Meningkat : Edukasi Kesehatan Mental Di Lingkungan Kerja." *Prosiding PKM-CSR*, 6, 1–8. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.
- Prasetyo, Didit. 2023. Pentingnya Kesadaran Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja dan Menghargai Sesama. Juli 10. Accessed November 22, 2023, from <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknj-jakarta2/baca-artikel/16269/Pentingnya-Kesadaran-Kesehatan-Mental-di-Lingkungan-Kerja-dan-Menghargai-Sesama.html>.
- Purba, A. D. (2015). Materi Kuliah Psikologi Klinis. Universitas Medan Area.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)." *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>.
- Rokom. 2021. Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Oktober 7. Accessed November 25, 2023, from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.
- . 2023. Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa. Oktober 12. Accessed November 26, 2023, from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). "Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic." *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109–113. <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>.
- Samosir, F.J. (2021). "Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa dan Lansia (Gambaran Hasil Skrining Kesehatan Mental dengan Kuesioner DASS-42)." *Publish Buku UNPRI Press ISBN*, 1(1),

1–22. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/ISBN/article/view/2333%0Ahttp://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/ISBN/article/download/2333/1825>.

Siagian, S. P. (2004). *Kepemimpinan dalam organisasi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Sisca, Shintaloka Pradita. 2022. Kenali Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental. Juni 18. Accessed November 27, 2023, from <https://health.kompas.com/read/2022/06/18/190000468/kenali-faktor-faktor-yang-memengaruhi-kesehatan-mental?page=all>.

Susilawati. (2017). *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*. Skripsi.

Uyun, M. (2020). "Peran Psikolog dalam Bidang Pendidikan, Pemerintahan dan Industri." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 61–78. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.6349>.

WHO. (2019). *Mental health in the workplace*. World Health Organization.