



## Analisis Kinerja Karyawan Berdasarkan Kesehatan Mental Di Kantor Pelayanan Sewa Tanah Pemerintah Kota Bandung

### *Employee Performance Analysis Based On Mental Health In Office Of Land Rental Services Of The Government Of Bandung City*

Nadya Armani Salma<sup>1</sup>, Najma Farisa Agustina<sup>2</sup>

[nadya.armani.abs422@polban.ac.id](mailto:nadya.armani.abs422@polban.ac.id), [najma.farisa.abs422@polban.ac.id](mailto:najma.farisa.abs422@polban.ac.id)

Program studi D4-Administrasi Bisnis, Politeknik Negeri Bandung

**Alamat:** Jl. Gegerkalong Hilir, Ciwaruga, Kec. Parongpong, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40559

Korespondensi Penulis : [nadya.armani.abs422@polban.ac.id](mailto:nadya.armani.abs422@polban.ac.id)

#### **Abstrac**

*Mental health in employees refers to a psychological condition that encompasses emotional, psychological, and social well-being, affecting how they think, feel, and act in the workplace. It involves employees' ability to manage stress, work productively, contribute to the work community, and build positive relationships with colleagues. Good mental health in employees positively impacts their performance, productivity, and attendance at work. At the Land Lease Service Office of the Bandung City Government, a government agency responsible for land leasing services in the Bandung area, there are no existing programs or policies that support employee mental health. This study aims to identify the level of awareness and perceptions of employees at the Land Lease Service Office of the Bandung City Government regarding the importance of mental health and its impact on their performance, productivity, and attendance. The subjects of this research are the employees of the Land Lease Service Office of the Bandung City Government, and the object of this research is mental health concerning performance. The research method used is a case study with a qualitative research approach. Data collection techniques include interviews and questionnaires. The results of this study indicate that the mental health of employees at the Land Lease Service Office of the Bandung City Government has a significant impact on their performance, productivity, and attendance.*

**Keywords :** *Mental health, employees, Office of Land Rental Services of the Government of Bandung City, productivity, performance.*

#### **Abstrak**

Kesehatan mental pada karyawan adalah kondisi psikologis yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang mempengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak di lingkungan kerja. Hal ini melibatkan kemampuan karyawan untuk mengelola stres, bekerja secara produktif, berkontribusi pada komunitas kerja, dan membangun hubungan yang positif dengan rekan kerja. Kesehatan mental yang baik pada karyawan berdampak positif pada kinerja, produktivitas, dan kehadiran mereka di tempat kerja. Pada Kantor Pelayanan Sewa Tanah Pemerintah Kota Bandung merupakan lembaga pemerintah yang bertanggung jawab atas layanan terkait penyewaan tanah di wilayah Kota Bandung yang belum memiliki program atau kebijakan yang mendukung kesehatan mental karyawannya. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi tingkat kesadaran dan bagaimana persepsi karyawan di Kantor Pelayanan Sewa Tanah Pemerintah Kota Bandung terhadap pentingnya kesehatan mental serta dampaknya terhadap kinerja, produktivitas, dan kehadiran mereka. Subjek penelitian ini adalah Karyawan Kantor Pelayanan Sewa Tanah Pemerintah Kota Bandung, kemudian objek penelitian ini adalah tentang kesehatan mental terhadap kinerja. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data meliputi wawancara dan kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental karyawan Kantor Pelayanan Sewa Tanah Pemerintah Kota Bandung memiliki dampak yang signifikan pada kinerja, produktivitas, dan kehadiran.

**Kata Kunci :** Kesehatan mental, karyawan, Kantor Pelayanan Sewa Tanah Pemerintah Kota Bandung, produktivitas, kinerja

## PENDAHULUAN

*Mental health* atau kesehatan mental adalah segala kondisi yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial Andina (2023). Hal tersebut dapat memberikan pengaruh yang positif dan sebaliknya. Mempengaruhi cara berfikir, emosi dan tindakan yang dilakukan. Menurut World Health Organization (WHO), menyatakan bahwa individu yang sehat secara mental adalah individu yang dapat menyadari setiap potensi yang ia miliki, mampu mengelola stres yang wajar, dapat bekerja secara produktif, serta mampu berperan dalam komunitasnya. Oleh karena itu, kesehatan mental sangat penting dan berkaitan dalam kehidupan manusia.

Pada kehidupan manusia, kebanyakan diantara kita waktunya dihabiskan untuk melakukan kegiatan bekerja. Menurut Departemen Tenaga Kerja: masuk 5 hari kerja, lamanya kerja adalah 8 jam sehari atau sama total 40 jam dalam satu minggu. Bekerja merupakan suatu hal yang prioritas dilakukan oleh setiap manusia, karena dengan bekerja seseorang akan mendapatkan penghasilan yang bisa digunakan untuk memenuhi kebutuhan pokok.

Dalam dunia pekerjaan pasti akan merasakan pengalaman menarik dan menghadapi tantangan di lingkungan kerja. Pada saat merasakan pengalaman menarik, akan menimbulkan emosional positif sehingga akan senang dan penuh semangat dalam melakukan pekerjaan. Tetapi, ketika menghadapi tantangan akan menimbulkan emosional negatif atau stres, hal ini dikarenakan menghadapi deadline, adanya tekanan dari atasan atau klien, adanya perselisihan dalam perbedaan pendapat, dan lainnya. Dengan adanya perasaan emosional negatif atau stres yang dirasakan dalam waktu yang berkepanjangan dapat mempengaruhi pada kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Hal ini dapat mempengaruhi kinerja kita.

Fenomena stres di lingkungan pekerjaan yang di rasakan dapat di artikan bahwa tempat kerja cukup berperan penting dalam kesehatan mental karyawan. Menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dan kondusif. Suasana yang nyaman dan tenang dapat meningkatkan produktivitas karyawan. Diturunkan Wulan Gallacher, Managing Director Mercer Marsh Benefits Indonesia, bahwa dari 26% karyawan Indonesia yang mengalami stres, maka 78%-nya stres karena tekanan pekerjaan (work pressure), 65% karena kepemimpinan yang buruk, 55% karena toxic culture, 44% karena lingkungan kerja yang berbahaya, dan 41% karena job security.

Perusahaan yang baik akan menghadirkan kenyamanan di dalam lingkungan kerja. Kenyamanan tersebut perlu didapatkan oleh semua karyawan, karena apabila tidak dapat menciptakan kenyamanan di lingkungan pekerjaan dapat menimbulkan menurunnya produktivitas karyawan. Perusahaan yang memiliki kesadaran kesehatan mental yang baik akan membuat karyawan merasa nyaman dan aman pada saat bekerja. Sehingga para karyawan dapat lebih berani dalam menyampaikan pendapat, fokus kerja yang baik, serta berani dalam pengambilan keputusan.

Melalui artikel ini perusahaan dapat lebih peduli dengan kesehatan mental karyawan. Dengan kepedulian perusahaan dengan kesehatan mental karyawan dapat meningkatkan kinerja karyawan.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **1.1 Pengertian Kesehatan Mental**

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala gejala-gejala gangguan mental Putri et al (2015). Menurut WHO, kesehatan mental menunjukkan kondisi ‘makmur’ dimana seseorang tidak memiliki tekanan berat, hidup normal, dan memiliki kegiatan yang produktif. Kesehatan mental atau kesehatan jiwa berkaitan erat dengan kondisi emosi, kejiwaan, dan psikis seseorang.

Kesehatan mental mengacu pada kesehatan seluruh aspek perkembangan fisik dan psikologis seseorang. Dapat memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi diantaranya. Kondisi ini dapat terjadi sesekali atau berlangsung lama. Kesehatan mental mempengaruhi seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti stres, kurangnya kemampuan beradaptasi, interaksi dengan orang lain, dan pengambilan keputusan.

Menurut Daradjat, kesehatan mental adalah keselarasan hidup yang dicapai antara fungsi jiwa dalam kemampuan menghadapi permasalahan, kemampuan merasa bahagia dan positif terhadap kemampuan yang dimiliki (Daradjat 1988).

Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan yang memungkinkan perkembangan semua aspek individu secara optimal, termasuk fisik, intelektual, dan emosional, sehingga individu mampu berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya. Fungsi-fungsi mental seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan hidup, dan keyakinan harus berjalan secara seimbang, menghasilkan keseimbangan emosional yang bebas dari keraguan, kecemasan, atau konflik batin.

## **1.2 Pengertian Kinerja Karyawan**

Kinerja adalah suatu metode yang digunakan untuk menunjukkan kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas yang menjadi tanggung jawab dan kewenangannya. Sedangkan, karyawan merupakan aset terpenting perusahaan dan berperan aktif dalam menentukan rencana, sistem, proses, dan tujuan yang ingin dicapai.

Menurut Hasibuan (2006 : 94) menjelaskan bahwa “Kinerja merupakan hasil kerja yang dicapai seseorang dalam melaksanakan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya didasarkan atas kecakapan, pengalaman, kesungguhan serta waktu”. Sedangkan menurut Torang (2014:74) “Kinerja adalah kuantitas atau kualitas hasil kerja individu atau sekelompok di dalam organisasi dalam melaksanakan tugas pokok dan fungsi yang berpedoman pada norma, standard operasional prosedur, kriteria dan ukuran yang telah ditetapkan atau yang berlaku dalam organisasi”.

## **1.3 Kesehatan Mental Karyawan**

Dalam aspek psikologi ada keterkaitan antara kesehatan mental karyawan di tempat kerja. Ada beberapa kasus yang ditemukan di perusahaan karena stres kerja yang mengakibatkan menurunnya kinerja karyawan, seperti kondisi emosi yang tidak stabil bisa menurunkan konsentrasi dalam rapat dan pengambilan keputusan serta mempengaruhi hubungan interpersonal di tempat kerja sehingga menjadi sulit untuk berinteraksi dengan rekan kerja dan mengganggu dalam kerjasama tim.

Ketika kesehatan mental karyawan terganggu, maka akan berdampak pada produktivitas kinerja menjadi menurun. Adapun menjaga keseimbangan di kantor untuk menjaga kesehatan mental di tempat kerja dengan cara mengelola stres kerja, mengatur waktu

dan waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan hal tersebut, perusahaan harus menyediakan konsultasi pelayanan untuk kesehatan mental nya tetap terjaga.

## **2.4 Hubungan Kesehatan Mental Dengan Kinerja Karyawan**

Keterkaitan antara kesejahteraan mental dan performa karyawan memiliki signifikansi penting karena kondisi kesejahteraan mental dapat berdampak pada produktivitas dan kepuasan kerja individu. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih fokus, produktif, dan kreatif dalam menjalankan tugas-tugasnya, sedangkan yang mengalami kesehatan mental yang buruk mungkin mengalami kelelahan, kurangnya motivasi, dan absensi yang lebih sering dari pekerjaan. Kondisi mental juga dapat mempengaruhi tingkat kehadiran dan mengurangi risiko kesalahan dalam pekerjaan.

Keseimbangan antara kehidupan kerja dan kesehatan mental karyawan dapat memengaruhi kinerja dan kepuasan kerja melalui beberapa cara:

1. Keseimbangan yang baik antara kehidupan kerja dan pribadi dapat membantu mengurangi tingkat stres yang dialami oleh karyawan, yang pada gilirannya akan memengaruhi kinerja dan kepuasan kerja.
2. Kondisi kesehatan mental yang baik juga dapat memengaruhi kinerja dan kepuasan kerja karyawan, karena individu yang mengalami masalah mental cenderung menghadapi kesulitan dalam melakukan tugas-tugas pekerjaan dan merasa kurang puas dengan pekerjaan mereka.
3. Hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kesehatan mental karyawan dapat saling memengaruhi, di mana stres yang dialami karena pekerjaan dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental.

Untuk menjaga kesehatan mental yang optimal dan meningkatkan kinerja sehari-hari, penting untuk menjadikan kesejahteraan mental sebagai prioritas utama dalam rutinitas harian, dengan mengalokasikan waktu untuk istirahat, relaksasi, dan aktivitas yang memberikan kesenangan. Kegiatan seperti meditasi, teknik pernapasan, relaksasi otot, atau yoga dapat membantu mengurangi tingkat stres dan memulihkan energi. Keseimbangan antara kehidupan kerja dan kesehatan mental karyawan dapat mendorong pencapaian kinerja yang optimal dan meningkatkan kepuasan kerja.

## **2.5 Pengaruh Hubungan Kesehatan Mental Karyawan Terhadap Kinerja Karyawan**

Kesehatan mental karyawan berdampak signifikan terhadap kinerja pekerjaan mereka. Memprioritaskan kesejahteraan psikologis dalam organisasi sangat penting untuk meningkatkan produktivitas dan kesuksesan secara keseluruhan. Hubungan antara Kesehatan mental dan kinerja karyawan sangat penting di tempat kerja. Beberapa faktor dapat berdampak negatif terhadap Kesehatan mental, yang pada akhirnya mempengaruhi kinerja pekerjaan, baik secara positif maupun negatif. Pertumbuhan ekonomi dan tanggung jawab pekerjaan dapat menyebabkan masalah Kesehatan mental yang berdampak kepada produktivitas individu dan kinerja perusahaan terhadap keseluruhan. Komunikasi yang transparan, budaya organisasi, dan dukungan kepemimpinan merupakan faktor kunci yang mempengaruhi Kesehatan mental karyawan. Budaya organisasi terbukti memiliki dampak positif terhadap Kesehatan mental, dengan komunikasi yang transparan memediasi hubungan ini. Untuk memelihara kesehatan mental yang optimal, karyawan perlu memprioritaskan kesehatan mental sebagai hal yang utama dalam keseharian mereka. Ini termasuk mengalokasikan waktu untuk istirahat, relaksasi, serta menikmati kegiatan yang disukai. Selain itu, interaksi komunikasi dengan peer group juga dapat membuka pintu kepada berbagai aspek, salah satunya adalah bentuk komunikasi formal dan informal. Interaksi komunikasi kelompok Peer group atau teman sebaya adalah komunikasi yang dilakukan secara dua arah dalam kelompok yang anggotanya berada dalam satu tingkatan atau range usia yang sama (Andriani & Chotimah, 2021)

Kesehatan mental dapat mempengaruhi produktivitas, kreativitas, dan hubungan interpersonal karyawan. Bagi perusahaan, masalah kesehatan mental dapat menimbulkan kerugian yang cukup besar, seperti presensi (Bubonya et al., 2017) hal ini dapat berpengaruh buruk terhadap produktivitas karyawan. Kinerja karyawan dapat dipengaruhi oleh lingkungan kerja. Lingkungan kerja yang baik dan mendukung dapat meningkatkan kinerja karyawan, sementara lingkungan yang tidak sehat atau tidak kondusif dapat menghambat kinerja mereka. Menurut Lestary dan Chaniago (2018), kinerja karyawan merupakan salah satu kunci sukses perusahaan untuk mencapai kesuksesan.

## **METODE**

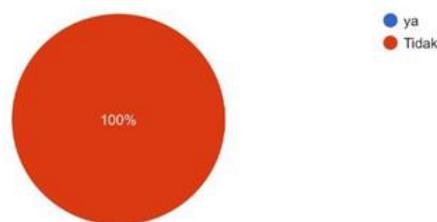
Dalam penelitian ini kami menggunakan metode kualitatif, Menurut Bogdan dan Taylor dalam (Nugrahani, 2008) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Kemudian Creswell dalam (Murdiyanto, 2020) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai proses penyelidikan suatu fenomena sosial dan masalah manusia.

Beberapa definisi yang dikemukakan dapat disimpulkan bahwa metode kualitatif adalah berupa hasil data yang bersifat deskripsi yang menjelaskan situasi secara rinci. Subjek pada penelitian ini adalah karyawan di Kantor Pelayanan Sewa Tanah Pemerintah Kota Bandung yang terkait dengan pengaruh kesehatan mental terhadap kinerja, data dan informasi dikumpulkan dengan cara menyebarkan kuesioner atau angket. Kami menyebarkan beberapa pertanyaan melalui google form kepada karyawan di Kantor Layanan Sewa Tanah Kota Bandung untuk mengetahui pendapatnya mengenai kesehatan mental di lingkungan kerja.

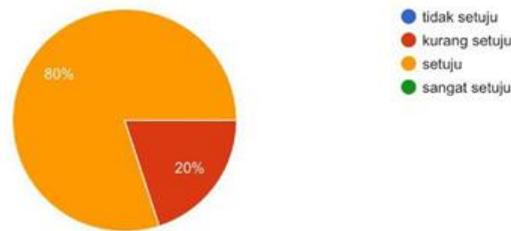
## **HASIL PENELITIAN**

Dari hasil pengumpulan data dengan kuisisioner terstruktur yang disebar menggunakan google form didapatkan responden sebanyak 10 orang.

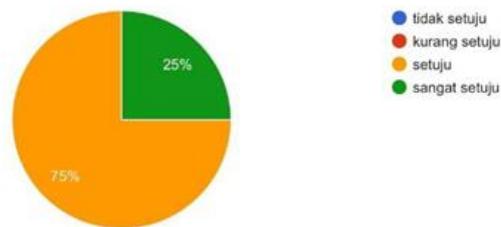
### **Program/kebijakan yang mendukung kesehatan mental**



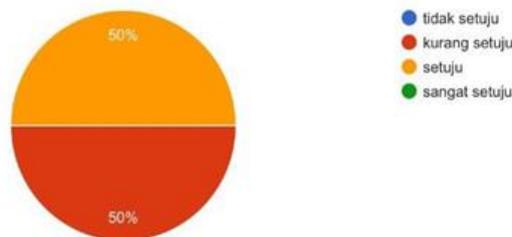
### **Kesehatan mental mempengaruhi kinerja**



### Kesehatan mental mempengaruhi produktivitas



### Kesehatan mental mempengaruhi absensi



Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa kantor layanan sewa tanah pemerintah kota bandung belum memiliki program maupun kebijakan yang mendukung kesehatan mental karyawannya. 80% karyawan setuju jika kesehatan mental mempengaruhi kinerja karyawan. Sementara 20% sisanya merasa kurang setuju akan pertanyaan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa Mayoritas karyawan percaya bahwa kesehatan mental memiliki dampak signifikan terhadap kinerja mereka. Ini menunjukkan bahwa ada kesadaran akan pentingnya mendukung kesehatan mental di tempat kerja untuk meningkatkan kinerja karyawan secara keseluruhan. 75% karyawan setuju akan kesehatan mental mempengaruhi produktivitas karyawan, dan 25% karyawan merasa sangat setuju terhadap pertanyaan tersebut. Dengan demikian, mayoritas karyawan percaya bahwa kesehatan mental berperan dalam meningkatkan produktivitas

mereka. Adanya persentase yang tinggi dari yang merasa sangat setuju menunjukkan bahwa ada kebutuhan yang besar untuk memprioritaskan kesehatan mental di lingkungan kerja.

Sementara pada kesehatan mental mempengaruhi absensi terdapat keseimbangan pendapat antara setuju dan kurang setuju. 50% karyawan memilih setuju akan kesehatan mental mempengaruhi absensi, sementara 50% sisanya merasa kurang setuju. Meskipun ada perbedaan pendapat, keberadaan persentase yang signifikan dari karyawan yang setuju menunjukkan bahwa kesehatan mental juga dapat berperan dalam absensi karyawan. Ini menunjukkan bahwa ada potensi untuk meningkatkan kehadiran karyawan dengan memperhatikan kesehatan mental mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas karyawan di kantor layanan sewa tanah pemerintah kota Bandung setuju bahwa kesehatan mental mempengaruhi kinerja dan produktivitas mereka. Hal ini sejalan dengan teori motivasi Maslow yang menjelaskan bahwa kebutuhan psikologis dan keselamatan sebagai dasar piramida kebutuhan manusia. Kesehatan mental yang baik merupakan bagian dari kebutuhan ini, dan pemenuhannya akan mempengaruhi motivasi dan kinerja kerja .

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan pada kinerja, produktivitas, dan kehadiran karyawan di kantor tersebut. Oleh karena itu, Kantor Pelayanan Sewa Tanah Pemerintah Kota Bandung harus mempertimbangkan untuk mengembangkan program dan kebijakan yang mendukung kesehatan mental karyawan guna meningkatkan kesejahteraan dan kinerja mereka secara keseluruhan.

## **KESIMPULAN**

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Menurut World Health Organization (WHO), individu yang sehat secara mental mampu menyadari potensi dirinya, mengelola stres dengan baik, bekerja secara produktif, dan berperan dalam komunitasnya. Dalam konteks lingkungan kerja, kondisi kesehatan mental karyawan memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja mereka. Stres dan tekanan kerja dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan kepuasan kerja, serta meningkatkan tingkat absensi.

Kenyamanan lingkungan kerja berperan penting dalam menjaga kesehatan mental karyawan. Perusahaan yang memprioritaskan kesejahteraan mental karyawan cenderung menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dan aman, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas dan kinerja karyawan.

Kesehatan mental yang baik memengaruhi kinerja karyawan melalui beberapa mekanisme, termasuk pengurangan tingkat stres, peningkatan fokus, produktivitas, dan kepuasan kerja. Komunikasi yang transparan, budaya organisasi yang mendukung, serta dukungan kepemimpinan juga merupakan faktor kunci yang mempengaruhi kesehatan mental karyawan.

Berdasarkan hasil analisis data yang dikumpulkan, dapat disimpulkan bahwa kantor layanan sewa tanah pemerintah Kota Bandung belum memiliki program atau kebijakan yang mendukung kesehatan mental karyawannya. Data menunjukkan bahwa mayoritas karyawan percaya bahwa kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan terhadap kinerja, produktivitas, dan kesehatan mental juga memainkan peran dalam absensi karyawan, ini menandakan bahwa ada potensi untuk meningkatkan kehadiran karyawan dengan memperhatikan kesehatan mental mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental memiliki dampak yang penting terhadap kinerja, produktivitas, dan kehadiran karyawan di kantor tersebut. Oleh karena itu, Kantor Pelayanan Sewa Tanah Pemerintah Kota Bandung harus mempertimbangkan pengembangan program dan kebijakan yang mendukung kesehatan mental karyawan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja mereka secara keseluruhan. Tindakan ini tidak hanya akan meningkatkan kesejahteraan individu karyawan, tetapi juga akan membantu mencapai tujuan organisasi secara menyeluruh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bubonya, M., Cobb-Clark, D. A., & Wooden, M. (2017). Mental health and productivity at work: Does what you do matter? *Labour Economics*.
- Dahlia. (2005). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In *Halodoc.Com* (Issue November 2019).

- Ginting, H. A. (2019). Analisis Kinerja Pegawai Kantor Kelurahan Lau Cimba Kabanjahe. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Irfani, A. M., & Bantarti, W. (2023). Mental Health Promotion for Productivity of Employee at Workplace. *ASEAN SOCIAL WORK JOURNAL*.
- Lestary, L., & Chaniago, H. (2018). Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Riset Bisnis dan Investasi*.
- Mamuaya, Nova Ch., B. I. M. (2023). Peran Kepuasan Nasabah Dalam Memediasi Pengaruh Customer Relationship Marketing Terhadap Loyalitas Nasabah, 2(3), 310–324.
- Maslow, A. (1993). *Motivasi dan Kepribadian (Terjemahan Nurul Imam)*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offse.
- Mukhtar, S. H., Unde, A. A., & Maria, J. F. (2023). Communication Between Mothers and Childern With Mental Disorders. *KNE Social Siences*.
- Trotter, V. K., Lambert, M. J., Burlingame, G. M., Rees, F. P., Carpenter, B. N., Steffen, P. R., . . . Eggett, D. P. (2009). Measuring Work Productivity With a Mental Health Self-Report Measure. *Journal of Occupational and Enviromental Medicine*.
- Yusnia, R. A. (2023). *Pentingnya Mental Health Awareness di Lingkungan Kerja*, diakses pada 28 April 2024.