

PENTINGNYA PENGAWASAN KESEHATAN MENTAL KARYAWAN

Frey Avera

Dalam hal kesehatan, peran lingkungan atau orang sekitar sangatlah penting mengingat tekanan internal kebanyakan bersumber dari eksternal seseorang. Bukan rahasia umum lagi maraknya kasus bunuh diri yang terjadi di dunia, bahkan di Indonesia. Terutama pada rentang usia 17-22 tahun merupakan usia memasuki dunia kerja.

Berbagai macam kejadian random tak jarang kita temui di internet dengan penyebab yang bermacam-macam. Bullying, tekanan lingkungan, tuntutan dunia kerja maupun orang tua dan masih banyak lagi.

"Dunia kerja adalah dunia yang sesungguhnya."

Kutipan tersebut menyingkap fakta tentang betapa kerasnya dunia kerja secara gamblang. Lingkungan baru dengan berbagai macam tuntutan, aturan dan target pencapaian. Hal inilah yang menjadi salah satu bahan pertimbangan betapa pentingnya pengawasan kesehatan mental karyawan, terutama karyawan baru yang belum memiliki pengalaman kerja sama sekali/ *fresh graduate*.

Keberhasilan sebuah perusahaan dalam mencapai target tentu tidak jauh dari seberapa besar kontribusi karyawan. Maka dengan melakukan pengawasan terhadap kesehatan mental karyawan akan menjadi timbal balik yang sangat menguntungkan perusahaan. Karyawan akan merasa lebih nyaman dan akan bekerja lebih maksimal.

Adapun cara-cara yang dapat dilakukan perusahaan untuk menjaga kestabilan mental karyawan antara lain,

1. Penyediaan jasa konsultan mental/ psikolog sebagai salah satu program bulanan atau pelatihan karyawan.
2. Melakukan konseling dalam perusahaan seperti melalui Staf HRD yang memang berwenang, mengingat departemen tersebut merupakan



departemen dalam perusahaan yang memang berkaitan dengan penanganan sumber daya.

3. Riset lingkungan kerja karyawan, bisa melalui perantara yang terpercaya.

Kesehatan mental seseorang itu berbeda-beda sebagaimana karakter dan kepribadiannya. Perlunya melakukan pengawasan juga sebagai salah satu media perikemanusiaan terhadap sesama. Apalagi usia kebanyakan karyawan berada pada rentang 17-22 tahun yang merupakan usia peralihan serta pengenalan menjadi dewasa. Oleh karena itu, sebaiknya dunia kerja mengadakan penguatan mental melalui program pengawasan terhadap mental karyawan.

