

PENGUKURURAN KESEHATAN MENTAL KARYAWAN DENGAN DASS-21 PADA DEPERTEMEN K3&LH DI PT XYZ

MEASUREMENT OF EMPLOYEE MENTAL HEALTH USING DASS-21 IN THE K3&LH DEPARTMENT AT PT XYZ

Athaya Naomi Nabilah¹, Fahriza Nurul Azizah², Alinda Febianti³, Fitri Nuraliza
Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Singaperbangsa Karawang^{1,2,3}
a.naominabilah@gmail.com¹

ABSTRACT

Employee mental health is a crucial factor influencing productivity and workplace safety in industrial environments. Problems such as stress, anxiety, and depression can arise due to high workloads, significant responsibilities, and the potential risk of accidents inherent in work activities. This study aims to measure the mental health of employees in the Occupational Health and Safety Department at PT XYZ using the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) and analyze its implications for work productivity. The research method used was descriptive quantitative with a cross-sectional design. Data were obtained by distributing the DASS-21 questionnaire to 13 respondents, then the results were classified into five severity categories: normal, mild, moderate, severe, and very severe. The results showed that most respondents were in the normal to moderate category, although there were individuals with relatively high levels of anxiety and stress. These findings indicate that in general, employee mental health is still in a reasonable condition, but special attention is still needed for individuals at risk. The conclusion of this study is that the mental health condition of employees of the K3&LH Department of PT XYZ is generally at a normal to moderate level, but special attention is still needed for individuals who show symptoms of stress and anxiety so that productivity and work well-being can be maintained optimally.

Keywords: Mental health, Work productivity, K3&LH, DASS-21

ABSTRAK

Kesehatan mental karyawan merupakan faktor penting yang mempengaruhi produktivitas dan keselamatan kerja di lingkungan industri. Permasalahan seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat muncul akibat beban kerja tinggi, tanggung jawab besar, serta potensi risiko kecelakaan yang melekat pada aktivitas kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kondisi kesehatan mental karyawan Departemen K3&LH di PT XYZ menggunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) serta menganalisisnya terhadap produktivitas kerja. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner DASS-21 kepada 13 responden, kemudian hasilnya diklasifikasikan ke dalam lima kategori tingkat keparahan, yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori normal hingga sedang, meskipun terdapat individu dengan tingkat kecemasan dan stres yang relatif tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum kesehatan mental karyawan masih berada dalam kondisi wajar, namun tetap diperlukan perhatian khusus terhadap individu yang berisiko. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa kondisi kesehatan mental karyawan Departemen K3&LH PT XYZ secara umum berada pada tingkat normal hingga sedang, namun tetap diperlukan perhatian khusus terhadap individu yang menunjukkan gejala stres dan kecemasan agar produktivitas serta kesejahteraan kerja dapat terjaga secara optimal.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Produktivitas kerja, K3&LH, DASS-21

PENDAHULUAN

Dalam dunia kerja, kesehatan mental karyawan berperan penting dalam efektivitas kerja, kesejahteraan individu, dan keberlanjutan produktivitas Perusahaan. Gangguan seperti stres berkepanjangan, kecemasan, atau *burnout* dapat menurunkan konsentrasi, motivasi,

dan efisiensi kerja. Dampak dari rendahnya kepuasan kerja sering kali berkaitan dengan menurunnya pemberdayaan psikologis individu, dan tekanan kerja yang tinggi berpotensi memengaruhi kondisi psikis maupun mental karyawan secara negatif [1]. Kesehatan mental di lingkungan kerja merupakan aspek penting yang dibutuhkan

setiap karyawan untuk dapat menjalankan tugas dan aktivitas secara optimal. Menurut [2], kesehatan mental karyawan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain peristiwa hidup yang menekan seperti kehilangan dan masalah ekonomi, latar belakang keluarga yang tidak harmonis, kondisi medis dan gangguan neurologis, serta penyakit fisik kronis yang dapat memengaruhi keseimbangan emosional dan psikologis individu di tempat kerja. Dalam praktiknya, perusahaan harus beroperasi di lingkungan yang semakin kompetitif dan beragam, sehingga tuntutan untuk mempertahankan tingkat produktivitas tetap tinggi sambil mengurangi potensi kecelakaan maupun penyakit akibat kerja menjadi semakin penting [3].

Menurut [4] kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang membuat individu mampu mengelola tekanan hidup, mengembangkan potensi diri, bekerja produktif, dan berperan dalam kehidupan sosial. Kondisi kesehatan mental yang terganggu dapat berdampak langsung terhadap menurunnya kualitas kerja dan produktivitas yang diberikan oleh karyawan kepada Perusahaan [5]. Menurut (Khairuddin, 2022) produktivitas kerja merupakan kemampuan dalam memanfaatkan sarana dan prasarana yang tersedia secara efektif guna menghasilkan output yang optimal, bahkan jika memungkinkan mencapai hasil yang maksimal. Oleh karena itu, produktivitas kerja karyawan dapat dikatakan tercapai apabila karyawan mampu menjalankan tugasnya secara maksimal, disertai dengan kinerja yang baik, sehingga dapat menghasilkan output kerja yang optimal.

Kesehatan mental memegang peranan penting dalam mendukung tenaga kerja untuk meningkatkan etos kerja, menggali potensi diri, serta berkontribusi terhadap peningkatan produktivitas perusahaan. Tingkat urgensinya sebanding dengan kesehatan fisik, namun hingga saat ini, kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan

mental masih tergolong rendah (Ompusunggu et al., 2023). Pada hakikatnya, manusia selalu dihadapkan pada berbagai situasi yang menuntut kemampuan menyelesaikan permasalahan dengan beragam alternatif solusi yang dalam proses tersebut, tidak jarang individu mengalami gangguan kesehatan mental pada periode tertentu dalam kehidupannya [6]. Dalam rangka menjaga keselamatan dan kesehatan kerja, PT XYZ memiliki Departemen Keselamatan, Kesehatan Kerja, dan Lingkungan Hidup (K3&LH) yang bertanggung jawab atas penerapan kebijakan serta prosedur keselamatan di lingkungan kerja. Departemen ini memiliki fungsi utama untuk memastikan keselamatan kerja, kesehatan karyawan, sesuai dengan regulasi yang berlaku. Dengan adanya fungsi tersebut, departemen ini bertujuan menciptakan kondisi kerja yang aman, sehat, dan bebas dari risiko kecelakaan, sehingga karyawan dapat bekerja secara optimal baik secara fisik maupun mental.

Terdapat berbagai alat ukur yang bisa digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, tingkat stress, dan tingkat depresi. Pada PT XYZ menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21) karena mampu klasifikasi tingkat keparahan dengan jelas, DASS-21 dapat memberikan gambaran kondisi mental karyawan secara lebih objektif. Stres, kecemasan, dan depresi di lingkungan kerja tidak hanya berpengaruh pada kondisi individu, tetapi juga dapat berdampak pada perusahaan melalui menurunnya produktivitas, meningkatnya tingkat absensi, serta bertambahnya risiko kecelakaan kerja [7]. Dalam konteks Departemen K3&LH PT XYZ, pengukuran kesehatan mental menjadi penting karena berkaitan dengan peran departemen ini dalam memastikan keselamatan, kesehatan kerja, dan perlindungan lingkungan tetap berjalan optimal.

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan aspek penting dalam menjaga kesejahteraan pekerja serta

memastikan produktivitas dan keberlanjutan lingkungan kerja. Salah satu isu yang perlu mendapat perhatian dalam penerapan K3 adalah stres kerja, karena dapat berdampak langsung pada kondisi fisik dan mental tenaga kerja [8]. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami penerapan aspek K3 di lingkungan industri dengan fokus pada kesehatan mental karyawan. Secara khusus, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesehatan mental karyawan PT XYZ menggunakan instrumen DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scales-21*), mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kondisi

psikologis karyawan terkait depresi, kecemasan, dan stres, menganalisis hubungan antara kesehatan mental dengan produktivitas kerja, serta memberikan rekomendasi strategis bagi Departemen K3&LH dalam upaya peningkatan kesehatan mental guna mendukung produktivitas yang optimal.

Untuk memperkuat dasar teoretis dan menunjukkan posisi penelitian dalam konteks ilmiah yang lebih luas, dilakukan studi literatur terhadap beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan topik pengukuran kesehatan mental menggunakan instrumen DASS-21.

Tabel 1. State of The Art (SoTA)

Deskripsi	[9]	[10]	[11]	[12]	[13]	[14]	[15]	[16]	
Variable	Cedera	✓							
	Depresi	✓		✓	✓		✓	✓	
	Kecemasan		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Stress	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Subject	Athletik	✓							
	Kelompok Dewasa Awal		✓						
	Mahasiswa			✓	✓	✓			
	Petugas Kesehatan						✓		
Jenis	Pekerja Maintenance						✓	✓	
	Kualitatif								
	Kuantitatif	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Metode	DASS-21	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Regresi Linier	✓							
	cross-sectional	✓					✓	✓	
	Confirmatory Factor Analysis - CFA		✓	✓					
	NASA-TLX							✓	
	XGBoost								✓
	SHAP								✓
Industri	Olahraga	✓							
	Psikologi		✓						
	Pendidikan			✓	✓	✓		✓	
	Kesehatan						✓		
	Kimia						✓		

Kesehatan mental merupakan faktor penting dalam pengembangan sumber daya manusia yang unggul, terutama bagi generasi muda yang berperan sebagai pilar utama dalam mewujudkan Visi Indonesia Emas 2045 [17]. Secara umum, pandangan mengenai kesehatan mental mencakup beberapa sikap penting, yaitu menghargai diri sendiri, menerima serta memahami keterbatasan diri dan orang lain, menyadari bahwa setiap perilaku memiliki penyebab tertentu, serta memahami dorongan dalam diri untuk mencapai aktualisasi diri [18]. Sejalan dengan hal tersebut, berbagai penelitian terdahulu telah berfokus pada variabel depresi, kecemasan, dan stres dengan menggunakan instrumen DASS-21, serta melibatkan subjek seperti mahasiswa, tenaga kesehatan, dan pekerja di sektor pendidikan maupun kesehatan. Pendekatan yang digunakan umumnya bersifat kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, sedangkan beberapa penelitian menerapkan metode analisis lanjutan seperti *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dan XGBoost untuk meningkatkan validitas hasil. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini hadir dengan kontribusi baru melalui pengkajian kesehatan mental karyawan di Departemen K3&LH pada industri kimia menggunakan DASS-21, dengan tujuan memberikan dasar empiris yang kuat dalam memahami kondisi psikologis tenaga kerja serta mendukung strategi peningkatan kesejahteraan dan produktivitas di lingkungan kerja industri.

Perbedaan tingkat pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki pekerja dapat menimbulkan kesenjangan dalam pelaksanaan pekerjaan, yang pada akhirnya berpotensi memicu stres kerja [19]. Kesehatan mental karyawan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh kondisi lingkungan kerja yang kompleks. Selain itu, tekanan dan beban kerja yang tinggi dalam lingkungan kerja modern sering kali memperparah kondisi stres yang dapat berdampak negatif terhadap produktivitas. seseorang

dikatakan memiliki kesehatan mental yang baik jika dilihat dari dua sisi, yaitu secara negatif ketika tidak ada gangguan mental, dan secara positif ketika memiliki ciri-ciri individu yang sehat secara mental [20]. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk menciptakan keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi guna menjaga kesehatan mental karyawan, karena lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis terbukti mampu meningkatkan kebahagiaan, kesehatan, dan kinerja secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Data ini diperoleh melalui pengisian kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales-21*, yang berisi 21 butir pernyataan terbagi ke dalam tiga aspek utama, yaitu depresi, kecemasan, dan stress. Gambar 1 menunjukkan alur penelitian.



Gambar 1. Alur Metodologi Penelitian

Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21)

Data ini melibatkan tiga belas responden dari Departemen K3LH PT XYZ, masing-masing terdiri dari 7 item pertanyaan, setiap responden diminta memberikan jawaban berdasarkan skala Likert 4 poin sesuai dengan tingkat kondisi yang mereka rasakan.

Tabel 2. Skala Likert 4 poin

Skor	Keterangan
0	Tidak Pernah

1	Kadang-kadang
2	Cukup sering
3	Sangat sering

Jumlah responden sebanyak 13 karyawan Departemen K3LH. Distribusi jumlah responden per kategori dihitung dalam bentuk persentase menggunakan rumus:

$$= \left(\frac{\text{Persentase Jumlah Responden pada Kategori}}{\text{Total Responden}} \right) \times 100\%$$

Tabel 3. Contoh Hasil Perhitungan

Kategori	Rentang skor DASS-21	Jumlah Responden	Persentase
Normal	0-9	Hasil	Hasil
Ringan	10-13	Hasil	Hasil
Sedang	14-20	Hasil	Hasil
Berat	21-27	Hasil	Hasil
Sangat Berat	28+	Hasil	Hasol

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 13 responden dari Departemen K3LH PT XYZ, untuk memberikan gambaran umum

terhadap kondisi kesehatan mental responden

Tabel 4. Karakteristik Responden

No	Kelamin	Usia (Tahun)	Lama Kerja
1	Laki-laki	44	> 10 tahun
2	Laki-laki	42	> 10 tahun
3	Laki-laki	38	> 10 tahun
4	Laki-laki	36	> 10 tahun
5	Laki-laki	40	> 10 tahun
6	Laki-laki	41	> 10 tahun
7	Laki-laki	37	> 10 tahun
8	Laki-laki	38	> 10 tahun
9	Laki-laki	44	> 10 tahun
10	Laki-laki	37	> 10 tahun
11	Laki-laki	44	> 10 tahun
12	Laki-laki	26	1-5 tahun
13	Laki-laki	45	> 10 tahun

Tahap pertama dalam Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) adalah penyebaran kuesioner yang telah dibuat berdasarkan studi lapangan yang telah dilakukan.

Dimensi pertama pada instrumen DASS-21 adalah depresi, yang menggambarkan kondisi emosi negatif seperti perasaan tidak berdaya, kehilangan minat, serta rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri.

Tabel 5. Pertanyaan Dimensi Depresi

No	Pertanyaan
1	Saya merasa sulit untuk merasakan kebahagiaan dalam pekerjaan saya.
2	Saya merasa tidak memiliki semangat dalam bekerja.
3	Saya merasa tidak berharga atau tidak berguna dalam pekerjaan saya.
4	Saya merasa tidak termotivasi untuk menyelesaikan tugas saya.
5	Saya merasa bahwa pekerjaan saya tidak memberi saya kepuasan.
6	Saya merasa sangat sangat lelah meskipun tidak melakukan pekerjaan yang berat.
7	Saya merasa lebih memilih menyendiri daripada berinteraksi dengan rekan kerja saya.

Dimensi kedua adalah kecemasan, yang menilai tingkat ketegangan, ketakutan, dan gejala fisik yang muncul dalam situasi kerja tertentu.

Tabel 6. Pertanyaan Dimensi Kecemasan

No	Pertanyaan
1	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas saat bekerja.
2	Saya mengalami kesulitan bernapas (misalnya napas pendek tanpa alasan yang jelas).
3	Saya merasa sangat gelisah hingga sulit untuk duduk diam.
4	Saya merasa cemas tanpa alasan yang jelas.
5	Saya mengalami sensasi jantung berdebar lebih cepat tanpa penyebab yang jelas.
6	Saya merasa panik dalam situasi kerja tertentu.
7	Saya merasa ada sesuatu yang buruk akan terjadi dalam pekerjaan saya.

Dimensi ketiga adalah stres, yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, ketegangan mental, serta tuntutan pekerjaan

Tabel 7. Pertanyaan Dimensi Stress

No	Pertanyaan
1	Saya merasa sulit untuk bersantai setelah bekerja.
2	Saya merasa sulit untuk tetap fokus dalam pekerjaan saya.
3	Saya merasa tegang atau gelisah selama bekerja.
4	Saya merasa mudah kesal atau marah saat bekerja.
5	Saya merasa sulit untuk mengendalikan emosi saya selama bekerja.
6	Saya merasa sangat stress karena tuntutan pekerjaan saya.
7	Saya merasa bahwa saya bekerja dengan tempo yang sangat tinggi.

Tahap kedua dalam instrumen DASS-21 adalah memberikan nilai menggunakan skala Likert 0–3 (Tidak Pernah–Sangat Sering), kemudian total skor dari tujuh item dikalikan dua untuk menyesuaikan dengan versi DASS-42.

Skor Akhir Dimensi = $(\sum (\text{Skor } 7 \text{ butir})) \times 2$, kemudian Skor akhir diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat sesuai rentang penilaian yang ditetapkan.

Tabel 8. Rentang Skor DASS-21

Kategori	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat Berat	28+	20+	34+

Tahap ketiga dalam instrumen DASS-21 adalah melakukan perhitungan dalam bentuk persentase pada dimensi depresi, kecemasan, dan stress, dengan rumus

$$= \left(\frac{\text{Persentase}}{\text{Total Responden}} \right) \times 100\%$$

Dimensi depresi pada DASS-21 menggambarkan emosi negatif seperti kehilangan minat, perasaan tidak berharga, dan rendahnya motivasi, yang diukur melalui tujuh pertanyaan dan diklasifikasikan ke dalam lima tingkat keparahan.

Tabel 9. Hasil Klasifikasi Kategori Pada Dimensi Depresi

Kategori	Rentang skor DASS-21	Jumlah Responden	Persentase
Normal	0-9	8	61,5%
Ringan	10-13	1	7,7%
Sedang	14-20	1	7,7%
Berat	21-27	3	23,1%
Sangat Berat	28+	0	0%

Dimensi kecemasan menilai tingkat ketegangan, kekhawatiran, dan gejala fisik seperti jantung berdebar atau napas pendek

melalui tujuh item pertanyaan, dengan hasil klasifikasi ditampilkan pada tabel berikut

Tabel 10. Hasil Klasifikasi Kategori Dimensi Kecemasan

Kategori	Rentang skor DASS-21	Jumlah Responden	Keterangan
Normal	0-7	7	53,8%
Ringan	8-9	2	15,4%
Sedang	10-14	2	15,4%
Berat	15-19	2	15,4%
Sangat Berat	20+	0	0%

Dimensi stres pada DASS-21 menilai kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kerja, seperti kesulitan relaksasi

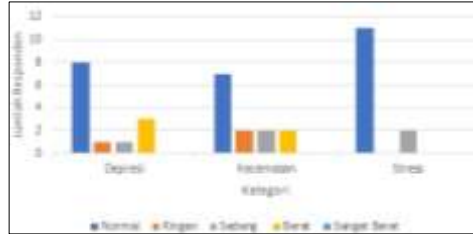
dan ketegangan, melalui tujuh item pertanyaan. Hasil kategorinya disajikan pada tabel berikut.

Tabel 11. Hasil Klasifikasi Kategori Dimensi Stress

Kategori	Rentang skor DASS-21	Jumlah Responden	Keterangan
Normal	0-14	11	84,6%
Ringan	15-18	0	0%
Sedang	19-25	2	15,4%
Berat	26-33	0	0%
Sangat Berat	≥ 34	0	0%

Berdasarkan hasil kuesioner DASS-21 pada karyawan Departemen K3LH XYZ, ditemukan bahwa gejala depresi muncul akibat kehilangan semangat, rasa tidak berharga, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan kerja. Kecemasan dipicu oleh tanggung jawab

tinggi dan lingkungan kerja berisiko, ditandai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar dan rasa panik tanpa sebab. Sementara itu, stres disebabkan oleh tekanan kerja yang intens dan berulang, kesulitan berkonsentrasi, serta ritme kerja cepat di lingkungan industri kimia.



Gambar 2. Distribusi Tingkat DASS-21 pada Responden

Hasil pengukuran menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori normal, khususnya pada dimensi stres dengan 11 responden, menandakan kemampuan pengelolaan tekanan yang baik. Namun, terdapat beberapa responden dengan tingkat depresi dan kecemasan ringan hingga berat, yang berpotensi memengaruhi produktivitas kerja. Oleh karena itu, perusahaan perlu memperkuat perhatian terhadap aspek kesehatan mental melalui program konseling, pelatihan manajemen stres, dan komunikasi terbuka, guna menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, analisis, dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesehatan mental karyawan Departemen K3&LH PT XYZ secara umum berada pada kategori normal untuk dimensi kecemasan dan depresi, meskipun masih terdapat beberapa karyawan yang menunjukkan gejala stres pada tingkat sedang hingga sangat berat. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tekanan psikologis yang perlu mendapatkan perhatian lebih dari pihak perusahaan. Temuan ini juga menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan mental dan produktivitas kerja, di mana karyawan dengan tingkat stres dan kecemasan yang

tinggi cenderung mengalami penurunan konsentrasi, motivasi, serta efisiensi kerja. Oleh karena itu, kesehatan mental perlu menjadi bagian integral dalam penerapan keselamatan dan kesehatan kerja di perusahaan, khususnya pada lingkungan kerja dengan tingkat tekanan yang tinggi seperti di Departemen K3&LH PT XYZ, guna mendukung terciptanya lingkungan kerja yang aman, sehat, dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. A. Khumaira and A. Muhiid, "PENGARUH GAYA KEPEMIMPINAN DEMOKRATIS TERHADAP PEMBERDAYAAN PSIKOLOGIS KARYAWAN: LITERATURE REVIEW," *DIALEKTIKA: Jurnal Ekonomi dan Ilmu Sosial*, vol. 7, no. 1, pp. 21–31, Feb. 2022, doi: 10.36636/dialektika.v7i1.763.
- [2] Z. I. Fadillah, "Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap kinerja karyawan," *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 2, no. 2, pp. 38–45, Aug. 2024, [Online]. Available: <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk>
- [3] A. Sarbiah, "Penerapan Pelaksanaan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) pada Karyawan," *Health*

- Information : Jurnal Penelitian*, vol. 15, no. 2, p. 1, 2023.
- [4] World Health Organization, "Kesehatan mental," World Health Organization.
- [5] D. Winda Meidina and dan S. Netty Laura, "PENGARUH KESEHATAN MENTAL KARYAWAN TERHADAP KINERJA YANG DIMEDIASI OLEH KESEJAHTERAAN DI TEMPAT KERJA (STUDI EMPIRIS PADA KARYAWAN DIVISI TEKNOLOGI INFORMASI DI MASA WORK FROM HOME)," *Business Management Journal*, vol. 18, no. 1, pp. 85–105, Jan. 2022, doi: 10.30813/bmj.
- [6] D. V. Fakhriyani, "Kesehatan Mental," in *Kesehatan Mental*, Dr. M. Thoha, Ed., Duta Media Publishing, 2019. [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/348819060>
- [7] A. S. Safitri *et al.*, "Gambaran Kejadian Stres, Kecemasan dan Depresi pada Pekerja Departemen HRD dengan Alat Ukur DASS-21 di PT X Tahun 2024," 2025.
- [8] R. Anwar, "TINJAUAN LITERATUR TENTANG PENGARUH STRES KERJA," *Ecohealth : Jurnal Inovasi Kesehatan Lingkungan dan Keselamatan Kerja*, vol. I, no. 1, pp. 1–6, 2024, [Online]. Available: <https://ejournal.polindo.ac.id/index.php/ecohealth/index#Hal.1-6>
- [9] M. Gelis Miadinar and C. Supriyanto, "TINGKAT KESEHATAN MENTAL DI TIM ATLETIK TULUNGAGUNG SELAMA PANDEMI COVID-19 (SIFAT PSIKOMETRI DAN VARIANS DASS-21) PADA ATLET DAN NON-ATLET," *Jurnal Kesehatan Olahraga*, vol. 09, no. 3, pp. 31–0, Sep. 2021.
- [10] Moh. A. Hakim and N. V. Aristawati, "Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21," *Jurnal Psikologi Ulayat*, vol. 10, no. 2, pp. 232–250, Oct. 2023, doi: 10.24854/jpu553.
- [11] P. Arjanto, "Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Perseptual*, vol. 7, no. 1, p. 60, Jul. 2022, doi: 10.24176/perseptual.v7i1.6196.
- [12] R. A. Faroh, H. Purnawan, and M. M. Junaidi, "Tingkat Depresi, Stres, dan Kecemasan Mahasiswa Teknik Elektro selama Pembelajaran Daring," *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, pp. 1–11, Jan. 2023, doi: 10.21093/twt.v10i1.4966.
- [13] S. Miftahul Jannah, R. Gatot Febrian, C. Desy Ariyani, and D. Endah Hyoscyamina, "PENGARUH TIDUR PAGI SETELAH SUBUH (HAILULLAH) TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA," *Jurnal Empati*, vol. 8, no. 2, pp. 58–63, Aug. 2019.
- [14] S. H. Ginanjar, A. Udijono, N. Kusariana, and D. Sutiningsih, "Gambaran Kesehatan Mental Pada Tenaga Kesehatan Kantor Kesehatan Pelabuhan Di Masa Pandemi Coronavirus Disease-19 (COVID-19) Tahun 2021," *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, vol. 2, no. 1, pp. 10–19, Jan. 2022, doi: 10.14710/jrkm.2022.13302.
- [15] D. A. Martiana, T. Indriati, and D. Ankhofiya, "The Role of Mental Workload in Investing Quality of Life Among Workers in The Phosphoric Acid Industry," *The Indonesian Journal of Public Health*, vol. 19, no. 1, pp. 3–14, Apr. 2024, doi: 10.20473/Ijph.v19i1.2023.3-14.

- [16] E. Zulfa, H. Amir, and R. Ginting, "ANALISIS KORELASI KESEHATAN MENTAL DAN INDEKS PRESTASI MAHASISWA JURUSAN ADMINISTRASI NIAGA POLITEKNIK NEGERI JAKARTA DENGAN KOMBINASI METODE XGBOOST DAN SHAP," *Jurnal Administrasi Profesional*, vol. 05, no. 01, pp. 25–36, Jul. 2024.
- [17] E. Elisa, P. Simanjuntak, and A. Maslan, "Analisis Diagnosis Tingkat Kesehatan Mental Dengan Teknik Klasifikasi Algoritma C4.5," in *Seminar Nasional Ilmu Sosial & Teknologi*, Batam: Universitas Putera Batam, Sep. 2025, pp. 77–86.
- [18] Y. Semiun, *Kesehatan Mental 2*, 1st ed. Yogyakarta: Kanisius, 2006. Accessed: Nov. 05, 2025. [Online]. Available: [https://s1.welib-public.org/s2/zlib2/pilimi-zlib2-22300000-22399999/22350453~/1762373608.mA1uVqXOEsl_MuV-AuIAGA/Kesehatan Mental 2 2 -- Yustinus Semiun, OFM. -- \(WeLib.org\).pdf](https://s1.welib-public.org/s2/zlib2/pilimi-zlib2-22300000-22399999/22350453~/1762373608.mA1uVqXOEsl_MuV-AuIAGA/Kesehatan Mental 2 2 -- Yustinus Semiun, OFM. -- (WeLib.org).pdf)
- [19] F. Wicaksono, I. H. Susilowati, and A. Susanto, "Hubungan Faktor Individu terhadap Stress Kerja pada Karyawan Operasi PT-XYZ Tahun 2023," *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, vol. 10, no. 2, pp. 246–253, Jun. 2024, doi: 10.25311/keskom.vol10.iss2.1858.
- [20] N. Mahardika, *KESEHATAN MENTAL*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, 2017.