

# Analysis Of Psychological Well-Being As A Determinant Of Mental Health Among Employees In The Manufacturing Industry At PT. S [Analisis Kesejahteraan Psikologis Sebagai Faktor Penentu Kesehatan Mental Pada Karyawan Industri Manufaktur PT. S]

Afiffah Rifdah Amatullah<sup>1)</sup>, Hazim<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*[Hazim@umsida.ac.id](mailto:Hazim@umsida.ac.id)

**Abstract.** *This study analyzes the role of Psychological Well-Being (PWB) in determining the mental health of employees in the manufacturing industry. Using a quantitative method and a survey of 100 production employees at PT. X, Pasuruan, East Java, this study employs the WEMWBS and GHQ-12 instruments. The results of the Pearson correlation test show a significant negative relationship between PWB and mental health ( $r = -0.218$ ,  $p = 0.028$ ), which means that the higher the psychological well-being, the lower the symptoms of mental disorders. Regression analysis shows that PWB contributes 4.7% to the variability of mental health, with a significant regression model ( $F = 4.981$ ,  $p = 0.028$ ), although the strength of the relationship is weak. These findings emphasize the importance of a work environment that supports psychological well-being, such as employee wellness programs, good management-employee communication, and work-life balance policies. This research recommends further studies with additional variables and more complex analytical methods for a more comprehensive understanding.*

**Keywords** - GHQ-12; Mental Health; Manufacturing Industry; Psychological Well Being; WEMWBS

**Abstrak.** *Penelitian ini menganalisis peran Psychological Well-Being (PWB) dalam menentukan kesehatan mental karyawan industri manufaktur. Dengan metode kuantitatif dan survei terhadap 100 karyawan produksi di PT. X, Pasuruan, Jawa Timur, penelitian ini menggunakan instrumen WEMWBS dan GHQ-12. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan negatif signifikan antara PWB dan kesehatan mental ( $r = -0.218$ ,  $p = 0.028$ ), yang berarti semakin tinggi kesejahteraan psikologis, semakin rendah gejala gangguan mental. Analisis regresi menunjukkan PWB berkontribusi sebesar 4.7% terhadap variabilitas kesehatan mental, dengan model regresi yang signifikan ( $F = 4.981$ ,  $p = 0.028$ ), meskipun kekuatan hubungan lemah. Temuan ini menekankan pentingnya lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis, seperti program kesejahteraan karyawan, komunikasi manajemen-karyawan yang baik, dan kebijakan keseimbangan kerja-hidup. Penelitian ini merekomendasikan studi lanjutan dengan variabel tambahan dan metode analisis lebih kompleks untuk pemahaman yang lebih menyeluruh.*

**Kata Kunci** - GHQ-12; Industri Manufaktur; Kesehatan Mental; Psychological Well-Being; WEMWBS

## I. PENDAHULUAN

Organisasi selalu membutuhkan Sumber Daya Manusia yang berkualitas karena itu adalah aset yang sangat krusial demi kemajuan pada organisasi, pemerintahan, perusahaan maupun untuk kemajuan menjalankan suatu usaha yang kecil ataupun besar. Menurut Mahartika (2019) Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan hal yang penting untuk organisasi maupun perusahaan karena sumber daya manusia yang berkualitas dan kompeten akan membantu organisasi atau perusahaan untuk mencapai tujuannya. Oleh karena itu, manajemen sumber daya manusia sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Dan penting untuk Sumber Daya Manusia tetap mendapatkan kesejahteraan mentalnya untuk menjaga kesehatan mental positif individu.

Indonesia memiliki populasi yang sangat besar dan usia yang produktif. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia, orang berusia 15 sampai dengan 64 tahun dianggap sebagai orang yang produktif. Usia produktif adalah usia yang di mana individu telah mencapai kematangan fisik dan biologis. Di fase usia ini, individu berada dalam periode paling produktif, giat berkarya, dan memiliki kapasitas optimal untuk menciptakan maupun menyediakan barang serta layanan. Usia pekerja adalah dari 15 tahun hingga 60 tahun (BPS, 2019). Standar internasional telah menetapkan penggolongan usia kerja ini. Penduduk dalam rentang usia kerja terbagi menjadi dua kategori: pertama, angkatan kerja, yang mencakup mereka yang sedang bekerja atau tengah mencari pekerjaan; kedua, bukan angkatan kerja, yang meliputi pelajar, ibu rumah tangga, pensiunan, serta individu lain yang tidak terlibat dalam aktivitas ekonomi formal. Hampir seperempat kehidupan orang yang bekerja dihabiskan untuk bekerja. Menurut Harter, Schimdt, dan Keyes pada tahun 2006 (dalam Rahayu 2019), mereka yang terlalu sibuk dengan pekerjaan mereka dapat mengabaikan pentingnya menjaga kesehatan mereka. Stres dan tuntutan pekerjaan, antara lain, adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan perasaan tak nyaman saat bekerja. Hal ini dapat berujung pada menurunnya produktivitas, pencapaian, serta semangat kerja, bahkan mendorong keinginan untuk beralih ke pekerjaan yang lebih ringan dan memberikan kenyamanan lebih. (Hogantara dan Sintaasih pada tahun 2014).

Psychological Well-Being adalah kebutuhan yang seharusnya dimiliki oleh semua orang, terlepas dari aktivitas yang mereka lakukan setiap hari. Bekerja untuk suatu organisasi adalah salah satu dari banyak hal yang dilakukan seseorang. Ketika seseorang bekerja untuk sebuah organisasi, mereka ingin merasa nyaman, aman, damai, dan sesuai dengan harapan hidup mereka. Beragam faktor dapat membentuk Psychological Well-Being seorang karyawan, seperti interaksi dan hubungan sosial antara rekan kerja maupun atasan, suasana kerja yang positif dan suportif, sikap serta etos kerja yang ditampilkan karyawan, hingga pendekatan kepemimpinan yang diterapkan oleh manajer. Menurut laporan berita tentang gangguan kesehatan mental, prevalensinya semakin meningkat. Lebih dari 18 persen orang berpenghasilan rendah dan Negara berkembang mengalami gangguan jiwa dari tahun 2005 hingga 2015. Mendapatkan perawatan yang diperlukan untuk menjalani hidup yang sehat dan produktif dihalangi oleh ketakutan akan stigma dan kurangnya dukungan bagi orang dengan gangguan jiwa (WHO, 2017). Di Indonesia sendiri, ada 6,0%, atau 37.728 orang dari 703.946 orang, yang mengalami gangguan psikoemosional, menurut Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013). Situasi ini sangat memprihatinkan karena ada banyak orang dengan gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis yang buruk.

Ryff mengatakan bahwa karyawan tidak hanya dapat dianggap sejahtera secara psikologis jika mereka memiliki tanda-tanda kesehatan mental yang buruk, seperti tidak mengalami kecemasan atau menjadi bahagia, tetapi juga harus memiliki kepemilikan akan penerimaan diri, kemampuan untuk menguasai lingkungan, Tujuan dan makna hidup, serta kemampuan untuk terus mengalami rasa pertumbuhan dan pengembangan diri. Kebahagiaan secara keseluruhan bergantung pada kesejahteraan psikologis, yang mendorong berbagai perilaku positif, seperti bagaimana seseorang berperilaku terhadap orang lain, tingkat kepercayaan, kemampuan untuk memecahkan masalah, kekuatan mental, dan ketahanan. Saat tingkat psikologis yang tinggi, hal itu akan menguntungkan baik untuk individu maupun kelompok (Cropanzano & Wright, 1999).

Kesehatan mental adalah istilah yang mengacu pada kondisi mental seseorang yang dapat dilihat dari perilaku atau sikapnya. Ketidakseimbangan zat kimia dalam otak dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental (Braganza et al., 2018). Laporan tahun 2011 dari WHO memprediksi pada tahun 2030, depresi akan menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar di dunia (Laijawala et al.,). Oleh karena itu, sangat penting untuk mendeteksi gangguan kesehatan mental sejak dini. Kesehatan mental karyawan sangat penting untuk keberhasilan organisasi. Namun, kesehatan mental karyawan sering kali kurang diperhatikan. Kesehatan mental sangat memengaruhi kemampuan suatu organisasi untuk mencapai tujuan dan targetnya (OECD, 2010).

Dua indikator yang dapat digunakan untuk menentukan keadaan kesehatan mental yang sejahtera (baik) adalah sebagai berikut. Faktor pertama adalah sejauh mana seseorang telah melepaskan tekanan mental dan emosional dari kehidupan mereka (stres psikologis), yang didefinisikan dengan beberapa kondisi berikut: tidak mengalami kecemasan yang berlebihan, tidak mengalami depresi yang berlebihan, serta memiliki kemampuan kontrol diri.

Faktor kedua adalah kesejahteraan psikologis, yang merujuk pada pandangan serta perasaan positif secara umum, kestabilan emosi, serta kemampuan individu untuk merasakan kepuasan dan menikmati kehidupan mereka (Veit & Ware, 1983). Kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam memengaruhi stabilitas emosional, ketahanan, dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Kesehatan mental mencakup aspek-aspek seperti penerimaan diri, hubungan interpersonal yang positif, serta tujuan hidup yang jelas, yang semuanya berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam mengatasi stres dan mempertahankan kondisi mental yang sehat. Kesejahteraan psikologis merupakan bagian fundamental dari kesehatan mental, karena berdampak pada cara individu memandang diri sendiri, berinteraksi dengan orang lain, serta menghadapi tantangan hidup. Peningkatan kesejahteraan psikologis diyakini dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental secara keseluruhan. Dalam industri manufaktur, kesehatan mental karyawan menjadi faktor krusial karena berpengaruh terhadap produktivitas dan kepuasan kerja. Penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik berkorelasi dengan komunikasi yang efektif, dukungan sosial yang memadai, serta lingkungan kerja yang kondusif. Ketiga faktor tersebut secara langsung berkontribusi terhadap kinerja dan kesejahteraan mental karyawan. Selain itu, produktivitas kerja juga berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis, di mana individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung menunjukkan keterlibatan, komitmen, serta kinerja yang lebih optimal di tempat kerja. Kesehatan mental yang positif dapat meningkatkan semangat kerja dan produktivitas dengan menciptakan lingkungan kerja yang suportif. Sebaliknya, kesehatan mental yang buruk dapat secara signifikan menghambat kinerja serta efisiensi kerja. Oleh karena itu, hubungan antara kesehatan mental dan produktivitas kerja menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam lingkungan industri.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran psychological well-being sebagai faktor penentu kesehatan mental di industri manufaktur. Secara khusus, penelitian ini akan mengidentifikasi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang relevan, menganalisis relasi antara tingkat kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental pada karyawan, serta menilai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan tersebut dalam konteks lingkungan kerja. Selain itu, pada penelitian yang saya teliti juga mempunyai capaian untuk mengevaluasi dampak rendahnya psychological well-being terhadap produktivitas dan kepuasan kerja, serta memberikan rekomendasi berbasis bukti bagi perusahaan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan. Lebih lanjut, penelitian ini akan menyusun model intervensi yang dapat diterapkan untuk memperbaiki kesehatan mental di tempat kerja. Dengan itulah, penelitian saya ini diharapkan bisa memberi wawasan yang mendalam mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis dalam mendukung kesehatan mental dan kinerja karyawan di industri manufaktur.

Ryff, C. D. (1989), dalam penelitiannya berjudul *Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, menemukan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki kondisi mental yang lebih sehat serta lebih tangguh dalam menghadapi stres. Kahn, R. L., & Byosiore, P. (1992) dalam penelitiannya yang berjudul *Stress in organizations* mendapatkan hasil bahwa stres yang terjadi ditempat kerja bisa menjadi dampak buruk pada kesehatan mental karyawan. Kesejahteraan psikologis yang baik dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak negatif stres, meningkatkan kemampuan karyawan untuk beradaptasi dan tetap produktif. Sonnentag, S., & Frese, M. (2003) dalam penelitiannya yang berjudul *Performance effects of stress and well-being* mendapatkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis yang baik berhubungan positif dengan kinerja kerja. Karyawan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung lebih efisien dalam bekerja serta lebih mampu mengelola stres dengan baik. Kumar, S., & Kumar, S. (2014) dalam penelitiannya yang berjudul *Impact of psychological well-being on job performance: A study of manufacturing sector* mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan kinerja kerja di sektor manufaktur. Karyawan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik menunjukkan kinerja yang tinggi dan lebih sedikit masalah kesehatan mental.

### **Psychological Well Being**

Psychological Well-Being (PWB) dikembangkan oleh Carol D. Ryff dengan berlandaskan filosofi Eudaimonic, yang menekankan bahwa pencapaian dan pemahaman terhadap "diri sejati" merupakan tujuan utama dalam kehidupan (Lopez, 2009; Ahmad Fadhil, 2021). Garcia dan Alandete (2015) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis terjadi ketika seseorang merasa hidupnya bermakna, mampu mengendalikan lingkungannya, menerima diri sendiri, berkembang, dan memiliki hubungan interpersonal yang positif. Di tempat kerja, kesehatan mental ditandai dengan dorongan untuk bekerja, energi positif, keterlibatan, kepuasan dalam aktivitas kerja, serta kemampuan bertahan dalam lingkungan kerja (Berger, 2010). Selain itu, Wells (2010) menekankan bahwa kesehatan mental berkaitan dengan persepsi seseorang tentang pencapaian dan kepuasan terhadap masa lalu, masa kini, dan masa depan. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dapat disimpulkan sebagai kondisi di mana seseorang merasa sehat secara fisik dan mental serta mampu mengaktualisasikan diri dengan baik.

### **Kesehatan Mental**

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..

Kesehatan mental adalah kondisi di mana keseimbangan antara aspek fisik dan psikis terjaga, karena keduanya saling berhubungan dan memperkuat, memungkinkan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya secara optimal (Goldberg, 1972). Yusuf (dalam Fakhriyani, 2019) menjelaskan dalam buku "Mental Hygiene" bahwa ada banyak hal yang terkait dengan kesehatan mental. Pertama, bagaimana individu mengolah pikiran, emosi, serta pengalaman yang mereka alami setiap hari. Kedua, bagaimana mereka memandang diri sendiri serta orang-orang di sekitar mereka. Terakhir, yaitu kemampuan seseorang untuk mempertimbangkan segala jalan keluar dan membuat keputusan mengenai situasi yang sedang dihadapi (Fakhriyani, 2019).

Kesehatan mental adalah ketika seseorang tidak merasa bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki pemahaman yang realistis tentang dirinya sendiri, mampu menerima kelebihan dan kekurangannya, menghadapi masalah hidup dengan baik, merasa senang dalam kehidupan sosialnya, serta mencapai kegembiraan (Pieper & Uden, 2005). Selain itu, membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, mencapai keselarasan dengan jati diri, mencapai integritas kepribadian, dan berkembang menuju pengembangan diri yang optimal adalah semua komponen kesehatan mental (Ihrom, 2008). Oleh karena itu, kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menjaga keseimbangan dalam hidupnya, beradaptasi dengan kesulitan, dan berpartisipasi aktif dalam interaksi sosial sehari-hari. Dalam buku "Where There is No Psychiatrist: A Mental Health Care Manual", Vikram Patel (dalam Ramadhanty, F. A. (2023) menekankan pentingnya memberikan pemahaman yang lebih baik tentang berbagai komponen yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental karyawan mencakup berbagai aspek yang berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial mereka selama bekerja di lingkungan profesional (Al-Fathi & Pratiwi, 2022).

Penelitian ini membahas lima indikator kesehatan mental. Teori kesehatan mental positif mengacu pada bagaimana kesehatan mental ditinjau dari sudut pandang fungsi psikologis dan emosional individu daripada gangguan atau simptom. Menurut Organisasi Kesehatan dan Kesejahteraan Dunia (WHO), Kesehatan dan kesejahteraan yang positif tercermin dalam keseimbangan *well-being* serta fungsi individu yang optimal dalam masyarakat, di mana seseorang mampu mengembangkan potensinya, mengelola stres dengan baik, merasakan kepuasan hidup, dan menjalin hubungan yang erat dengan orang lain. Beberapa indikator tersebut mencakup kebahagiaan dan keceriaan (*happiness and cheerfulness*), kepuasan hidup (*life satisfaction*), fungsi psikologis yang sehat (*psychological functioning*), pencapaian potensi diri (*self-realization*), serta kemampuan menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Indikator kebahagiaan subjektif (*subjective experience of happiness*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) adalah dari perspektif hedonic, sementara indikator fungsi psikologis yang baik (*positive psychological functioning*) adalah dari perspektif hedonic.

## II. METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan survei serta desain *cross-sectional*, di mana data diperoleh dalam satu periode waktu melalui kuesioner berbasis skala Likert. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling acak sederhana, dengan populasi penelitian sebanyak 100 karyawan industri manufaktur PT. X di Pasuruan, Jawa Timur, yang bekerja pada posisi produksi. Variabel yang diteliti mencakup Psychological Well-Being (PWB), yaitu kondisi individu yang mencerminkan penerimaan diri, tujuan hidup, kemandirian, hubungan sosial, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi (Lopez, 2009; Ryff, 1989), serta kesehatan mental, yang didefinisikan sebagai keseimbangan antara kondisi fisik dan psikis dalam beradaptasi dengan lingkungan (Goldberg, 1972).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua alat ukur utama, yaitu The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) dan General Health Questionnaire-12 (GHQ-12), dengan total 26 item, terdiri dari 14 item WEMWBS dan 12 item GHQ-12. WEMWBS mengukur kesejahteraan mental positif dengan 5 indikator, sementara GHQ-12 digunakan untuk skrining kesehatan mental. Kedua instrumen pengukuran ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, dengan nilai Cronbach's alpha melebihi 0,80, yang mengindikasikan tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Skala Likert digunakan sebagai teknik pengukuran, dengan GHQ-12 menggunakan skala 0-3 (Tidak sama sekali – Selalu) dan WEMWBS menggunakan skala 1-4 (Sangat Setuju – Sangat Tidak Setuju).

Analisis data dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu uji normalitas (Shapiro-Wilk Test), uji linearitas (*scatter plot & ANOVA linearitas*), serta uji multikolinearitas (VIF) untuk memastikan data memenuhi asumsi regresi. Hubungan antara Psychological Well-Being (PWB) dan kesehatan mental diuji menggunakan Pearson Correlation, sedangkan pengaruh PWB terhadap kesehatan mental dianalisis dengan regresi linear sederhana menggunakan model  $Y = a + bX + e$ . Untuk menguji signifikansi model, digunakan uji F (ANOVA), sedangkan uji  $t$  digunakan untuk mengukur pengaruh signifikan variabel independen terhadap variabel dependen. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) dihitung untuk melihat sejauh mana variabel independen

menjelaskan variabel dependen. Seluruh analisis dilakukan menggunakan JASP guna memastikan keakuratan hasil.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, akan diuraikan hasil analisis statistik mengenai relasi diantara Psychological Well-Being (PWB) dan kesehatan mental yang diukur dengan GHQ-12. Pertama, akan membahas mengenai hasil dari uji korelasi Pearson yang dimana menunjukkan arah dan kekuatan relasi antara kedua variabel. Selanjutnya, akan dijelaskan hasil analisis regresi linear untuk melihat sejauh mana PWB berkontribusi dalam menjelaskan variasi kesehatan mental. Selain itu, akan dikaji signifikansi statistik dari model yang digunakan serta relevansi temuan ini dengan penelitian sebelumnya. Terakhir, pembahasan akan mencakup faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kesehatan mental serta implikasi praktis dari hasil penelitian ini.

#### Korelasi pearson

**Tabel.1** korelasi pearson

Variable		WEMWBS	GHQ-12
1. WEMWBS	Pearson's <i>r</i>	—	
	<i>p-value</i>	—	
	Spearman's <i>rho</i>	—	
	<i>p-value</i>	—	
2. GHQ-12	Pearson's <i>r</i>	-0.218	—
	<i>p-value</i>	0.986	—
	Spearman's <i>rho</i>	-0.297	—
	<i>p-value</i>	0.999	—

Sumber : JASP

Pada uji korelasi Pearson terdapat hubungan negatif antara Psychological Well-Being (Psychological Well-Being) dan Kesehatan Mental yang diukur dengan GHQ-12, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai Pearson correlation  $r = -0.218$ ,  $p = 0.028$ . Nilai korelasi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat Psychological well being seseorang, maka semakin rendah skor GHQ-12 yang diperoleh, yang berarti kondisi kesehatan mental yang lebih baik, mengingat GHQ-12 mengukur gejala gangguan mental, di mana skor yang lebih rendah menunjukkan tingkat gangguan yang lebih sedikit. Selain itu, nilai  $p = 0.028$  menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik karena berada di bawah ambang batas 0.05, meskipun kekuatan korelasinya tergolong lemah karena nilai  $r$  mendekati 0.

## Linear Regression

**Tabel 2.** Regresi Linear

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	7.662
M <sub>1</sub>	0.218	0.047	0.038	7.515

*Sumber : JASP*

Pada uji regresi linear yang dilakukan mendapati bahwa koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh dalam analisis ini adalah 0.047 atau 4.7%, yang berarti bahwa hanya 4.7% dari variasi dalam kesehatan mental dapat dijelaskan oleh Psychological Well-Being (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING). Dengan kata lain, meskipun terdapat hubungan antara Psychological Well-Being dan kesehatan mental, kontribusi Psychological Well-Being dalam menjelaskan perubahan kesehatan mental relatif kecil. Ini mengindikasikan bahwa terdapat 95,3% faktor lain yang turut berkontribusi dalam menentukan kondisi kesehatan mental seseorang.

Faktor-faktor lain yang mungkin berperan secara penting untuk kesehatan mental antara lain stres kerja, dukungan sosial, dan lingkungan kerja. Stres kerja dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, terutama jika individu menghadapi tekanan yang tinggi tanpa mekanisme koping yang memadai. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau rekan kerja juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis seseorang, di mana individu dengan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil. Selain itu, lingkungan kerja yang kondusif, seperti suasana kerja yang nyaman, hubungan baik dengan rekan kerja, dan kebijakan organisasi yang mendukung kesejahteraan karyawan, juga dapat membantu dalam menjaga kesehatan mental. Dengan demikian, meskipun Psychological Well-Being mempunyai relasi dengan kesehatan mental, penting untuk mempertimbangkan berbagai faktor lain yang juga memiliki pengaruh besar dalam menentukan kesejahteraan psikologis seseorang.

**Tabel 3.** ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M <sub>1</sub>	Regression	281.310	1	281.310	4.981	0.028
	Residual	5647.563	100	56.476		
	Total	5928.873	101			

*Sumber : JASP*

**Tabel 4.** Koefisien

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M <sub>0</sub>	(Intercept)	10.578	0.759		13.944	< .001
M <sub>1</sub>	(Intercept)	18.288	3.534		5.175	< .001
	WEMW BS	-0.250	0.112	-0.218	-2.232	0.028
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p

Sumber : JASP

Hasil regresi mengungkapkan bahwa model secara keseluruhan signifikan, dengan nilai F-statistic 4.981 dan  $p = 0.028$ . Ini menunjukkan bahwa Psychological Well-Being (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) benar-benar berpengaruh terhadap kesehatan mental yang diukur menggunakan GHQ-12. Karena nilai  $p$  lebih kecil dari 0.05, Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ini tidak terjadi secara kebetulan dan memiliki signifikansi statistik.

Persamaan regresi yang diperoleh adalah :

$$Y = 18.288 - 0.250 (X)$$

Dalam persamaan ini, intercept sebesar 18.288 ( $p < 0.001$ ) mengungkapkan bahwa jika Psychological Well-Being bernilai nol, maka rata-rata skor GHQ-12 adalah 18.288. Karena GHQ-12 mengukur gejala gangguan mental, skor yang tinggi menunjukkan kondisi kesehatan mental yang buruk. Dengan kata lain, individu dengan tingkat Psychological Well-Being yang sangat rendah cenderung memiliki tingkat gangguan mental yang lebih tinggi. Sementara itu, koefisien regresi untuk PSYCHOLOGICAL WELL-BEING adalah -0.250 ( $p = 0.028$ ), yang berarti bahwa setiap peningkatan 1 unit dalam PSYCHOLOGICAL WELL-BEING akan menyebabkan penurunan skor GHQ-12 sebesar 0.250. Karena GHQ-12 mengukur tingkat gangguan mental, penurunan skor ini menunjukkan perbaikan dalam kesehatan mental. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat Psychological Well-Being seseorang, semakin optimal pula kondisi kesehatan mental yang dimilikinya. Meskipun model ini signifikan, perlu diperhatikan bahwa nilai koefisien determinasi ( $R^2 = 0.047$ ) menunjukkan bahwa PSYCHOLOGICAL WELL-BEING hanya menjelaskan sebagian kecil dari variasi dalam kesehatan mental, sehingga faktor lain juga perlu diperhitungkan dalam memahami secara lebih komprehensif aspek-aspek yang memengaruhi kesehatan mental.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa ada keterkaitan negatif yang signifikan antara Psychological Well-Being (PWB) dan kesehatan mental yang diukur menggunakan GHQ-12, dengan nilai korelasi  $r = -0.218$  dan  $p = 0.028$ . Artinya, semakin tinggi kesejahteraan psikologis seseorang, semakin rendah gejala gangguan mental yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan konsep bahwa individu yang memiliki tingkat PWB yang lebih baik cenderung lebih mampu mengelola stres dan tekanan emosional, sehingga kesehatan mentalnya lebih terjaga. Korelasi negatif ini mengindikasikan bahwa Psychological Well-Being berperan dalam menurunkan tingkat gangguan mental pada karyawan. Namun, karena nilai korelasi yang diperoleh relatif rendah ( $-0.218$ ), hubungan antara kedua variabel ini tergolong lemah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun PWB berkontribusi terhadap kesehatan mental, masih terdapat berbagai faktor lain yang turut memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. Beberapa faktor lain yang mungkin turut memengaruhi kesehatan mental antara lain stres kerja, tekanan lingkungan, dan dukungan sosial. Stres kerja yang tinggi dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang, terutama jika tidak disertai dengan mekanisme koping yang efektif. Selain itu, tekanan lingkungan, baik dari tempat kerja maupun kehidupan sosial, juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan gangguan mental. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau rekan kerja bisa menjadi faktor pelindung yang membantu individu dalam menghadapi tantangan psikologis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan faktor-faktor ini agar pemahaman mengenai kesehatan mental menjadi lebih komprehensif. Hal ini sejalan dengan teori Ryff (1989), yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya mencerminkan tidak adanya gangguan mental, tetapi juga melibatkan aspek penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan sosial yang positif, dan pertumbuhan pribadi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang memperlihatkan bahwa Psychological Well-Being (PWB) berhubungan negatif dengan tingkat stres dan gangguan mental. Penelitian-penelitian terdahulu telah mengungkap bahwa individu dengan tingkat PWB yang lebih tinggi berorientasi mempunyai kesehatan mental yang baik, dengan gejala gangguan mental yang lebih rendah. Salah satu penelitian yang mendukung temuan ini adalah studi oleh Diener Hasil penelitian memperlihatkan bahwa ada keterkaitan negatif yang signifikan antara Psychological Well-Being (PWB) dan kesehatan mental yang diukur menggunakan GHQ-12, dengan nilai korelasi  $r = -0.218$  dan  $p = 0.028$ . Artinya, semakin tinggi kesejahteraan psikologis seseorang, semakin rendah gejala gangguan mental yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan konsep bahwa individu yang memiliki tingkat PWB yang lebih baik cenderung lebih mampu mengelola stres dan tekanan emosional, sehingga kesehatan mentalnya lebih terjaga. Korelasi negatif ini mengindikasikan bahwa Psychological Well-Being berperan dalam menurunkan tingkat gangguan mental pada karyawan. Namun, karena nilai korelasi yang diperoleh relatif rendah ( $-0.218$ ), hubungan antara kedua variabel ini tergolong lemah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun PWB berkontribusi terhadap kesehatan mental, masih terdapat berbagai faktor lain yang turut memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. Beberapa faktor lain yang mungkin turut memengaruhi kesehatan mental antara lain stres kerja, tekanan lingkungan, dan dukungan sosial. Stres kerja yang tinggi dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang, terutama jika tidak disertai dengan mekanisme koping yang efektif. Selain itu, tekanan lingkungan, baik dari tempat kerja maupun kehidupan sosial, juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan gangguan mental. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau rekan kerja bisa menjadi faktor pelindung yang membantu individu dalam menghadapi tantangan psikologis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan faktor-faktor ini agar pemahaman mengenai kesehatan mental menjadi lebih komprehensif. Hal ini sejalan dengan teori Ryff (1989), yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya mencerminkan tidak adanya gangguan mental, tetapi juga melibatkan aspek penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan sosial yang positif, dan pertumbuhan pribadi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang memperlihatkan bahwa Psychological Well-Being (PWB) berhubungan negatif dengan tingkat stres dan gangguan mental. Penelitian-penelitian terdahulu telah mengungkap bahwa individu dengan tingkat PWB yang lebih tinggi berorientasi mempunyai kesehatan mental yang baik, dengan gejala gangguan mental yang lebih rendah. Salah satu penelitian yang mendukung temuan ini adalah studi oleh Diener et al. (2010), yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan dengan kesehatan mental, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal seperti kondisi pekerjaan dan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun PWB memainkan peran penting dalam menentukan kesehatan mental seseorang, faktor lingkungan dan sosial juga harus diperhitungkan dalam memahami kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung teori Subjective Well-Being, yang menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif seseorang dapat berdampak pada kesehatan mentalnya. Teori ini menjelaskan bahwa individu yang merasa puas dengan kehidupannya dan memiliki emosi positif yang dominan cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan mereka yang mengalami ketidakpuasan dan emosi negatif yang berlebihan. Dengan demikian,



temuan dalam penelitian ini memberikan bukti tambahan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya sekadar faktor internal, tetapi juga terkait erat dengan kondisi eksternal yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa jika Psychological Well-Being seseorang meningkat melalui lingkungan kerja yang positif, maka kesehatan mental karyawan juga cenderung lebih baik. Lingkungan kerja yang mendukung, seperti adanya kebebasan dalam mengambil keputusan, kesempatan untuk mengembangkan keterampilan, serta dukungan sosial yang kuat dari kolega serta atasan, bisa berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Pada akhirnya, kondisi ini berimbas positif terhadap kesehatan mental pekerja, mengurangi risiko gangguan mental, dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, membangun atmosfer kerja yang sehat dan menguatkan menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental karyawan. Temuan ini juga mendukung hasil penelitian Kumar & Kumar (2014), yang menemukan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik memperlihatkan tingkat stres yang rendah serta mempunyai kesehatan mental yang baik. Hasil ini memperkuat konsep bahwa kesejahteraan psikologis merupakan salah satu faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental karyawan di lingkungan kerja yang penuh tekanan.

## VII. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Psychological Well-Being (PWB) berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, namun hubungan ini lemah. PWB hanya menjelaskan 4.7% variabilitas kesehatan mental, sehingga faktor lain seperti stres kerja dan dukungan sosial juga perlu dipertimbangkan. Hubungan negatif yang ditemukan berarti bahwa peningkatan PWB dapat membantu memperbaiki kesehatan mental karyawan. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Perusahaan dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dengan mengembangkan program seperti pelatihan mindfulness, keseimbangan kerja-hidup, dan dukungan sosial. Selain itu, interaksi yang baik antara manajemen dan karyawan perlu ditingkatkan guna menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat serta suportif. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain dalam model regresi, seperti stres kerja, kepuasan kerja, atau lingkungan kerja. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai berbagai faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental. Selain itu, penggunaan metode analisis yang lebih kompleks, seperti regresi berganda atau uji mediasi/moderasi, dapat memberikan hasil yang lebih mendalam dan akurat.

## REFERENSI

- [1] F. C. S. Adiyanta, "Hukum dan Studi Penelitian Empiris: Penggunaan Metode Survey sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris," *Administrative Law and Governance Journal*, vol. 2, no. 4, pp. 697–709, 2019, doi: 10.14710/alj.v2i4.697-709.
- [2] S. F. Ali *et al.*, "Assessing adaptation of the psychometric properties of the General Health Questionnaire (GHQ-12) using the Rasch Measurement Model among Indian teenagers," *Psikohumaniora*, vol. 8, no. 2, pp. 295–308, 2023, doi: 10.21580/pjpp.v8i2.18077.
- [3] A. Fadhil, "Evaluasi properti psikometris skala psychological well-being (pwb) versi indonesia," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 5, no. 2, pp. 4666–4674, 2021.
- [4] Z. I. Fadillah, "Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap kinerja karyawan," *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 2, no. 2, pp. 38–45, 2024. [Online]. Available: <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk>
- [5] D. Firmansyah and Dede, "Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, vol. 1, no. 2, pp. 85–114, 2022.

- [6] A. Fitriani, "Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being," *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, vol. 11, no. 1, pp. 57–80, 2017.
- [7] F. Fridayanti, N. Kardinah, and T. J. N. Fitri, "Peran Workplace Well-being terhadap Mental Health: Studi pada Karyawan Disabilitas," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 6, no. 2, pp. 191–200, 2019, doi: 10.15575/psy.v6i2.5754.
- [8] S. Gautam *et al.*, "Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies," *Indian Journal of Psychiatry*, vol. 66, pp. S231–S244, 2024, doi: 10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry\_707\_23.
- [9] Hayati, "Kesehatan Mental Karyawan di Lingkungan Pekerjaan. Sebuah Studi pada Divisi Support Perusahaan Multinasional," *Fakultas Psikologi Universitas Borobudur*, vol. 8, no. 2, pp. 44–54, 2019.
- [10] F. D. Herdiani, "Penerapan Oracle Enterprise Architecture Development (OADP) Dalam Perancangan Arsitektur Sistem Informasi Manajemen Aset Properti: Studi Kasus PT. Pos Properti Indonesia," *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, vol. 5, no. 1, pp. 31–38, 2021, doi: 10.22437/jituj.v5i1.12886.
- [11] S. W. Hystad and B. H. Johnsen, "The Dimensionality of the 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12): Comparisons of Factor Structures and Invariance Across Samples and Time," *Frontiers in Psychology*, vol. 11, pp. 1–11, Jun. 2020, doi: 10.3389/fpsyg.2020.01300.
- [12] A. Kandeger *et al.*, "Major depressive disorder comorbid severe hydrocephalus caused by Arnold–Chiari malformation Does exposure to a seclusion and restraint event during clerkship influence medical student's attitudes toward psychiatry?" *Indian Journal of Psychiatry*, vol. 59, no. 4, pp. 2017–2018, 2018, doi: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry.
- [13] X. Lu and H. Yu, "Relationship between Employee Mental Health and Job Performance: Mediation Role of Innovative Behavior and Work Engagement," 2022.
- [14] I. Primasari and R. Hidayat, "General Health Questionnaire-12 (GHQ-12) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Penyesuaian," *Jurnal Psikologi*, vol. 43, no. 2, p. 121, 2016, doi: 10.22146/jpsi.9155.
- [15] K. Rahama and U. A. Izzati, "Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan," *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 8, no. 7, pp. 94–106, 2021.
- [16] A. Rusydi, "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental," *Jurnal Proyeksi*, vol. 7, no. 1, pp. 1–31, 2012.
- [17] A. Rusydi, *Religiusitas dan Kesehatan mental (Studi Pada Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan)*, 2012.
- [18] M. A. Sari and A. Monalisa, "Psychological Well-Being Karyawan Studi Literatur," *Syntax Idea*, vol. 3, no. 1, pp. 161–170, 2021.
- [19] M. A. Satrio, D. Sofiah, and Y. Prasetyo, "Psychological well-being pada karyawan: Menguji peranan kepemimpinan transformasional," *INNER: Journal of Psychological Research*, vol. 3, no. 1, pp. 88–99, 2023.
- [20] I. Sipayung, H. Mintawati, and J. Albert, "Dampak keseimbangan kehidupan kerja dan kesehatan mental karyawan pada kinerja dan kepuasan kerja saat pandemi covid-19 (studi literatur)," *BUDGETING: Journal of Management, Accounting and Resources*, vol. 1, no. 1, pp. 21–27, 2023.
- [21] D. Sofiah and Y. Prasetyo, "Psychological well being karyawan produksi: Adakah peranan transformational leadership dan gratitude?" *INNER: Journal of Psychological Research*, vol. 2, no. 4, pp. 755–763, 2022.

[22] K. Stefanie, E. Suryani, and A. Maharani, "Flexible Work Arrangement, Work Life Balance, Kepuasan Kerja, Dan Loyalitas Karyawan pada situasi Covid-19," *JIMEA / Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, Dan Akuntan)*, vol. 4, no. 3, pp. 1725–1750, 2020.

[23] P. Supini *et al.*, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja," *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, vol. 2, no. 1, pp. 166–172, 2024, doi: 10.57235/jerumi.v2i1.1760.

[24] R. Tennant *et al.*, "The Warwick-Dinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation," *Health and Quality of Life Outcomes*, vol. 5, 2007, doi: 10.1186/1477-7525-5-63.

[25] T. Wiguna *et al.*, "Mental health disturbance in preclinical medical students and its association with screen time, sleep quality, and depression during the COVID-19 pandemic," *BMC Psychiatry*, vol. 24, no. 1, pp. 1–10, 2024, doi: 10.1186/s12888-024-05512-w.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*

